





**Universidad UDS**

**LICENCIATURA:  
ENFERMERIA**

**Cuatrimestre:**

**8vo. A**

**ENFERMERIA Y PRACTICAS ALTERNATIVAS DE SALUD**

**Catedrático:**

**LIC: LUBDI ISABEL ORTIZ**

**Título**

**PLANTAS MEDICINALES**

**Integrantes:**

**De León Pérez Jenny Citlali**



**Frontera Comalapa Chiapas a Febrero del 2021.**

## índice

Introducción.....	1
Aloe vera.....	2
Arandano .....	3
Árnica.....	4
Ajenjo .....	5
Ajo.....	6
Belladona.....	7
Canela.....	8
Caléndula.....	9
Cardamomo.....	10
Clavo.....	11
Diente de león .....	12
Eucalipto.....	13
Espinaca.....	14
Hierbabuena.....	15
Hierba san juan.....	16
Hinojo.....	17
Jengibre.....	18
Manzanilla.....	19
Menta.....	20
Romero.....	21
Ruda.....	22
Salvia.....	23
Tilo.....	24
Tomillo.....	25
Cola de caballo.....	26
Nuez moscada.....	27
Pasionaria.....	28

<b>Almendro .....</b>	<b>29</b>
<b>Cimifuga.....</b>	<b>30</b>
<b>Aguacate.....</b>	<b>31</b>
<b>Albahaca.....</b>	<b>32</b>
<b>Orozuz.....</b>	<b>33</b>
<b>Frambueso.....</b>	<b>34</b>
<b>Adedul.....</b>	<b>35</b>
<b>Caña agria.....</b>	<b>36</b>
<b>Milenrama.....</b>	<b>37</b>
<b>Enebro.....</b>	<b>38</b>
<b>Papaya.....</b>	<b>39</b>
<b>Packera aurea.....</b>	<b>40</b>
<b>Papa.....</b>	<b>41</b>
<b>Conclusión.....</b>	<b>42</b>
<b>Bibliografía.....</b>	<b>43</b>


## Introducción

En el presente manual, se realiza la integración de diferentes plantas medicinales que ayudan a la salud involucrando diferentes enfermedades y dando a conocer el efecto terapéutico que realiza la planta en el organismo. Esto consiste en utilizar partes de las plantas (frutos, semillas, hojas, tallos, raíz etc.), conociendo sus principio activos, el efecto terapéutico, las características, así como las dosis implementada.


En la medicina tradicional las plantas medicinales representan un recurso valioso para el hombre desde la época prehispánica. El uso de las plantas medicinales se asocia principalmente a las comunidades indígenas que radican en zonas rurales, sin embargo, en lugares urbanizados dentro de nuestra vida cotidiana seguimos recurriendo a estas plantas para el alivio de algún dolor o malestar, lo que puede ser resultado de la gran diversidad biológica y cultural con la que cuenta nuestro país. El empleo sabio y bien informado de hierbas podría muy bien remediar debilidades que de no ser controladas podría convertirse en problemas de salud. Es necesario comprender de una vez por todas, que no nos enfermamos por casualidad si no en que todo momento el estado de nuestra salud es reflejo fiel de nuestro acto diario. Todo exceso en la comida o en la bebida cualquier transgresión a la leyes naturales repercute a la larga o corta vida en nuestra salud.




## Aloe vera

Nombre con el que se conoce	Aloe vera	
Enfermedad que cura	Cicatrizan heridas, tratan quemaduras y piquetes. Además, ayuda a reducir la inflamación.	
Método de preparación	Cortar tres hojas de <b>aloe vera</b> , proceder a secar bien cada una de las hojas previamente lavada, retirar la cubierta exterior de uno de sus lados.	
Dosis	Tomar entre 50-100 ml. al día a través del jugo y de su pulpa.	


## Arándano

Nombre con el que se conoce	Arándano	
Enfermedad que cura	Problemas urinarios y ayuda a optimizar el equilibrio de las bacterias en el tracto intestinal y contrarrestar los síntomas del resfriado.	
Método de preparación	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Calienta en una olla el agua, cuando empiece a hervir, añade los arándanos, junto con el anís y la miel.</li> <li>✚ Sirve con menta y agrega una cucharada de los arándanos de la infusión.</li> </ul>	
Dosis	2 ml dos o tres veces al día, mejor si lo disuelves en agua o en zumo de frutas.	


## Árnica

<p><b>Nombre con el que se conoce</b></p>	<p>Árnica</p>	
<p><b>Enfermedad que cura</b></p>	<p>Herida, raspón, golpe, desgarro muscular o lesiones por frío, y olvídate de las molestias.</p>	
<p><b>Método de preparación</b></p>	<p>Coloque 10 gramos de hojas secas de árnica en un frasco de vidrio y adicione 100 ml de alcohol a 70% sin cetrimida y deje reposar tapado por 2 a 3 semanas. Para usar, debe mezclar bien la solución y por cada 1 gota de tintura debe adicionar 4 gotas de agua.</p>	
<p><b>Dosis</b></p>	<p>10 gotas sublingual a la 6 CH cada 10 min por 3 veces; después cada 8 h por 2 d.</p>	


## Ajenjo

<p><b>Nombre con el que se conoce</b></p>	<p>ajenjo</p>	
<p><b>Enfermedad que cura</b></p>	<p>Problemas menstruales, como los ciclos irregulares.</p>	
<p><b>Método de preparación</b></p>	<p>Infusión. Se prepara con 7 gr de la sumidad florida de la planta, mezclado con un litro de agua hervida, dejándolo reposar durante 15 minutos</p>	
<p><b>Dosis</b></p>	<p>3 gramos / día, como aperitivo o antitérmico.</p>	

Ajo


<p><b>Nombre con el que se conoce</b></p>	<p>Ajo</p>	
<p><b>Enfermedad que cura</b></p>	<p>Reduce la presión arterial, disminuye los niveles de colesterol, y previene la formación de coágulos que pueden llegar a tapan arterias y venas.</p>	
<p><b>Método de preparación</b></p>	<p>Fríe los dientes de <b>ajo</b> en 2 cucharadas de aceite, Cuando se vuelvan negros, apaga el fuego. Cuela el contenido para quedarte con el aceite.</p>	
<p><b>Dosis</b></p>	<p>adulto una <b>dosis</b> de unos 4 g al día de <b>ajo</b> o 300 mg de <b>ajo</b> pulverizado encapsulado.</p>	

Belladona


<p><b>Nombre con el que se conoce</b></p>	<p>Belladona</p>	
<p><b>Enfermedad que cura</b></p>	<p>Relaja los músculos del tracto respiratorio, por lo cual es de gran alivio para quien padece asma o tos convulsiva.</p>	
<p><b>Método de preparación</b></p>	<p>Los preparados mas utilizados son las tinturas el jarabe y la infusion</p>	
<p><b>Dosis</b></p>	<p>La que el medico señale no debe automedicarce</p>	




Canela

<b>Nombre con el que se conoce</b>	Canela	
<b>Enfermedad que cura</b>	Favorece la circulación sanguínea.	
<b>Método de preparación</b>	Hervir agua durante dos minutos, después introduciremos la <b>canela</b> y la dejaremos reposar durante otros 10 minutos.	
<b>Dosis</b>	diaria entre 1.500 y 4.000mg. Es aconsejable repartir esta <b>dosis</b> hasta 4 veces al día.	


Caléndula

<b>Nombre con el que se conoce</b>	Caléndula	
<b>Enfermedad que cura</b>	Agilizar el sistema digestivo, combatir los dolores menstruales, y tratar distintos problemas en la piel.	
<b>Método de preparación</b>	En decocción de la planta seca, flores y hojas. En tintura o macerado en alcohol. Entre 50 y 80 gotas tomadas en tres dosis diarias, mezcladas con zumo o agua.	
<b>Dosis</b>	Entre 50 y 80 gotas tomadas en tres <b>dosis</b> diarias, mezcladas con zumo o agua.	


## Cardamomo

Nombre con el que se conoce	Cardamomo	
Enfermedad que cura	mejorar la digestión	
Método de preparación	Colocar ¼ de taza de semillas en media taza de agua hirviendo durante cinco minutos.	
Dosis	1.5 g de las semillas molidas por día.	


## Clavo

Nombre con el que se conoce	clavo	
Enfermedad que cura	Úlceras, las caries y las picaduras de escorpión.	
Método de preparación	Frotando aceite esencial de <b>clavo</b> en la encía directamente o masticando los clavos directo con la parte afectada de la boca.	
Dosis	por vía oral, la <b>dosis</b> aproximada de 3 g resulta tóxica	


## Diente de león

<b>Nombre con el que se conoce</b>	Diente de león	
<b>Enfermedad que cura</b>	Problemas respiratorios y fiebre disminuye la secreción nasal.	
<b>Método de preparación</b>	Poner a calentar un litro de agua hasta que hierva, para luego verter todas las hojas.	
<b>Dosis</b>	Raíz la <b>dosis</b> es la equivalente a 3-5 g, hasta tres veces al día.	

## Eucalipto

<b>Nombre con el que se conoce</b>	eucalipto	<p style="text-align: center;">EUCALIPTO</p> 
<b>Enfermedad que cura</b>	Problemas respiratorios y fiebre disminuye la secreción nasal.	
<b>Método de preparación</b>	Coloca el agua en una olla chica o tetera. Agrega las hojas de eucalipto y la piel del limón. 2. Calienta a fuego bajo hasta hervir.	
<b>Dosis</b>	tomar 1/2-1 taza 3 veces diarias	


Espinaca

<b>Nombre con el que se conoce</b>	Espinaca	
<b>Enfermedad que cura</b>	Estas propiedades ayudan al transporte del oxígeno en los tejidos, mejoran la visión, aumentan la fuerza muscular (como a Popeye) y favorecen la digestión.	
<b>Método de preparación</b>		
<b>Dosis</b>	de 1-1.25 l/ha	

Hierbabuena

<b>Nombre con el que se conoce</b>	Hierbabuena	
<b>Enfermedad que cura</b>	Es beneficiosa en caso de dolor de ovarios, ardor al orinar y dolor menstrual. Es levemente diurética, tradicionalmente se ha usado para desinfectar las heridas y combatir la bronquitis	
<b>Método de preparación</b>	El cocimiento se prepara hirviendo la raíz o rizoma del helecho en 2 tazas de agua hasta que tenga una consistencia de jarabe	
<b>Dosis</b>	Tomar de 6 a 8 cucharaditas al día niños de 3 a 4 cucharaditas (para niños nunca se debe preparar un cocimiento mas concentrado)	

## Hierba san juan


<b>Nombre con el que se conoce</b>	Hierba san juan	
<b>Enfermedad que cura</b>	Tiene propiedades calmantes del sistema nervioso por lo que es útil en el tratamiento de los niños que mojan la cama y en los trastornos del sueño. Se emplea también en el tratamiento de afecciones nerviosas	
<b>Método de preparación</b>	Verter media taza de agua hirviendo sobre una cucharadita de hojas secas y dejar reposar tapada durante 5 min	
<b>Dosis</b>	Beber media taza tibia antes del desayuno y media taza a la hora de acostarse	

## Hinojo

<b>Nombre con el que se conoce</b>	Hinojo	
<b>Enfermedad que cura</b>	El hinojo tiene propiedades carminativas, estimula los movimientos peristálticos del intestino y relaja el estomago lo que beneficia la digestión y evita los gases. Es estimulante de las funciones fisiológicas del organismo aumenta el flujo de leche materna, aumenta la dilatación de los caoilares en la piel.	
<b>Método de preparación</b>	Para infusión verter una taza de agua hirviendo sobre 1 o 2 cucharaditas de semilla levemente trituradas y dejar reposar durante 10 min	
<b>Dosis</b>	Beber una taza 3 veces al día para aliviar la flatulencia tomar 1 taza de infusión media hora antes de las comidas . niños mitad de dosis	



## Jengibre

<b>Nombre con el que se conoce</b>	Jengibre	
<b>Enfermedad que cura</b>	Se puede emplear el rizoma de esta planta como estimulante de la circulación periférica en caso de mala circulación, sabañones y calambres musculares. En caso de fiebre se usa para promover la transpiración. Es útil en resfriados, gripes y otras enfermedades infecciosas.	
<b>Método de preparación</b>	Infusión: verter una taza de agua hirviendo sobre una cucharadita de raíz fresca y dejar reposar durante 5 min. Cocimiento: poner a hervir 1 ½ cucharadita de raíz seca en polvo o finamente picada cuando suelte el hervor bajar el fuego y hervir suavemente de 5 a 10 min.	
<b>Dosis</b>	Beber cuando sea necesario.	


## Manzanillas

<b>Nombre con el que se conoce</b>	Manzanilla	
<b>Enfermedad que cura</b>	Ayuda a la digestión, útil para prevenir úlceras del estómago y apresurar su curación. Alivia los calambres que se producen durante la menstruación. También se emplea como tranquilizante nervioso porque deprime la acción del sistema nervioso central. Aplicada como compresa esta planta reduce el peligro de infección en una herida.	
<b>Método de preparación</b>	Infusión: verter 1 taza de agua hirviendo sobre 2 cucharaditas de flores de manzanilla y dejar reposar de 20 a 30 min. Tintura: usar de ½ a 1 cucharadita disuelta en 1 taza de agua tres veces al día. Compresa: infusión fría con tela o gasa.	
<b>Dosis</b>	Beber hasta 3 tazas de infusión al día (750 ml)	


## Menta

<b>Nombre con el que se conoce</b>	menta	
<b>Enfermedad que cura</b>	Previene la formación de gases en el tracto digestivo y contribuye a su expulsión produce efecto relajante sobre los músculos de las vísceras es anti flatulenta y estimula la producción de bilis y la secreción de jugos digestivos lo que la convierte en un buen remedio para los cólicos intestinales y la digestión difícil.es útil en el tratamiento de fiebres, resfríos o gripe, alivia dolores menstruales.	
<b>Método de preparación</b>	Infusión: verter 1 taza de agua hirviendo sobre 2 cucharaditas de menta seca y dejar reposar tapada durante 10 min	
<b>Dosis</b>	Tomar 1 taza 3 veces al día pero no usarla más de 10 a 12 días seguidos	

## Romero

<b>Nombre con el que se conoce</b>	romero	
<b>Enfermedad que cura</b>	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. Es muye ficas contra la debilidad y paralisis motora de algunos miembros, cerebro debilitado, la apoplejía, vértigos.	
<b>Método de preparación</b>	Infusión: verter 1 taza (8 oz) de agua hirviendo sobre 1 o 2 cucgaraditas de hojas y floress y dejar reposar de 10 a 15 min	
<b>Dosis</b>	Beber 3 tacitas de 4 oz al dia	

## Ruda

<b>Nombre con el que se conoce</b>	ruda	
<b>Enfermedad que cura</b>	Estimular la circulación en caso de varices, flebitis, molestias de menopausia y para producir la menstruación. La infusión es capaz para combatir la artritis y problemas causados por el ácido úrico. Ayuda a combatir lombrices y parásitos. Alivia afecciones nerviosas histerismo, epilepsia, calambres, dolores e cabeza, vértigos, congestión	
<b>Método de preparación</b>	Infusión: verter 1 taza (8 oz) de agua hirviendo sobre 1 o 2 cucharaditas de hoja y dejar reposar durante 10 o 15 min	
<b>Dosis</b>	Beber ½ taza 3 veces al día. Tintura de 3 a 4 gotas en ½ taza de agua se utiliza tanto interna como externa	


## Salvia

<b>Nombre con el que se conoce</b>	salvia	
<b>Enfermedad que cura</b>	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, pero su uso debe suspenderse en mujeres embarazadas o con epilepsia.	
<b>Método de preparación</b>	Verter 1 taza de agua hirviendo sobre 1 o 2 cucharaditas de hojas secas	
<b>Dosis</b>	Beber hasta 3 tazas de 8 oz al día	


## Tilo

<b>Nombre con el que se conoce</b>	tilo	
<b>Enfermedad que cura</b>	Útil en el tratamiento de asma y gripe. Ess un calmante nervioso y combate el insomio . alivia alos dolores de cabeza, dolores precordiales vomitos, nervios e indigestiones. Útil para resfríos y bronquitis	
<b>Método de preparación</b>	Infusion: verter 1 litro de agua hirviendo sobre 2 cucharaditas de flores de tilo y dejar reposar por 10 min	
<b>Dosis</b>	Beber 1 taza 2 o 3 veces al dia	


## Tomillo

<b>Nombre con el que se conoce</b>	tomillo	
<b>Enfermedad que cura</b>	Combate la dispepsia y digestión lenta. Se usa internamente para combatir infecciones respiratorias y digestivas, externamente se aplica sobre heridas y rasguños leves para desinfectarlos. Es un excelente remedio para l tos que estimula la expetoracion y reduce los espasms innecesarios.	
<b>Método de preparación</b>	Infusión: verter 1 taza de agu hirviendo sobre 2 cucharaditas de tomillo seco y dejar reposar durante 10 min	
<b>Dosis</b>	Beber 1 taza 3 veces al ddia	

Cola de caballo


nombre común	Cola de caballo	
Nombre científico	Equisetum arvense	
Parte empleada	Toda la planta	
Principio activo	Nutrientes como sales minerales y vitaminas, pero también de flavonoides, taninos e incluso alcaloides. Es importante conocerlas a fin de usar la planta con la máxima seguridad	
Indicaciones terapéuticas	Para infusión verter una taza de agua hirviendo sobre 2 cucharadas de la planta seca y dejar reposar de 15 a 20 min.	
Mecanismo de acción	Efecto astringente, diurético y vulnerario.	
Dosis	Tomar una taza 3 veces al día	

Nuez moscada


Nombre común	Nuez moscada	
Nombre científico	<i>Myristica fragans</i>	
Parte empleada	Fruto	
Principio activo	Aceite esencial (8-15%, según su procedencia), compuesto mayoritariamente por hidrocarburos terpénicos (sabineno, alfa-pineno, beta-pineno, limoneno, gamma-terpineno, delta-3-careno), alkenil-bencenos (miristicina, safrol). Materia grasa (30-40%): miristina, glicéridos de los ácidos oleico, linolénico, palmítico, mirístico.	
Indicaciones terapéuticas	Infusión: verter 1 taza de agua hirviendo sobre 10 gramos de nuez moscada en polvo.	
Mecanismo de acción	La infusión de semillas se usa como antiflatulenta, sudorífica, para reducir el sangrado uterino abundante, y para producir irritación en la piel a fin de intensificar la circulación local de la sangre.	
Dosis	Beber ½ de taza de agua dos veces al día	




## Pasionaria

Nombre común	Pasionaria	
Nombre científico	Passiflora incarnata	
Parte empleada	Toda la planta	
Principio activo	Flavonoides, como el quercetol, el luteol, la vicenina y la vitexina. Alcaloides indólicos, como la harmina. Fitosteroles, como el estigmasterol. Cumarinas, como la umbeliferona y la escopoletina. Ácido cafeico, responsable de su efecto antiséptico. Taninos. Maltol, ginocardina. Glicósidos cianogénicos como la passiflorina, una de las sustancias responsable de su efecto sedante.	
Indicaciones terapéuticas	Infusión, es preferible usar los preparados comerciales de tintura.	
Mecanismo de acción	Efecto tranquilizante.	
Dosis	Tintura de 15 a 20 gotas en ½ de taza de agua.	


## Almendro

Nombre común	Almendro	
Nombre científico	Amygdalus communis L, prunus dulcis	
Parte empleada	Corteza, hojas	
Principio activo	Emulsina, con abundante glucosidasa. Vitaminas: A, B1, B2, PP, B5, B6. Sales minerales	
Indicaciones terapéuticas	Se prepara las hojas y corteza ½ taza hirviéndola en un litro de agua	
Mecanismo de acción	Astringente	
Dosis	Tomar ½ taza de líquido cada 8 horas. Para uso externo se aplica en forma de compresas	


## Cimifuga

Nombre científico	<i>Cimicifuga racemosa</i>	
Nombre común	Cimífuga	
Parte empleada	La raíz y el rizoma secos, no frescos.	
Principio activo	Resina, glucósidos amargos, ácido salicílico, tanino, principio estrogénico	
Indicaciones terapéuticas	Se vierte una taza de agua sobre 1 cucharadita de la hierba seca y se calienta. Se deja hervir a fuego lento d 10 a 15 min.	
Mecanismo de acción	Desinflamante	
Dosis	Debe tomarse tres veces al día.	

## Aguacate

Nombre común	Aguacate	
Nombre científico	<i>Persea americana</i> Mill.	
Sinónimos	Aguacatillo, cuero, palta, palto.	
Parte empleada	Hojas, pulpa y semilla	
Localización	México y Guatemala principalmente.	
Principio activo	Anillo de furano, glicósidos, terpenoides, flavonoides y cumarinas.	
Indicaciones terapéuticas	Propiedades hipoglicemiantes, hipotensoras y refuerza el trabajo del corazón.	
Mecanismo de acción	Cuando las hojas y los brotes pasan del color pardo o rosado al verde, son excitantes de la vesícula biliar, y útiles en la curación de heridas y llagas; estimulan y regulan el flujo menstrual y tonifican el aparato reproductor femenino; actúan como diurético energético.	
Dosis	Infusión: 1 taza de agua hirviendo sobre una cucharada de hojas triturdadas y se deja reposar algunos minutos. Cocimiento hervir dos cucharaditas de semillas de aguacate picadas en trocitos en una taza de agua por 5 min.  Si es infusión tomas ½ taza cada 4 horas	


## Albahaca

Nombre común	Albahaca	
Nombre científico	<i>Ocimum basilicum</i>	
Parte empleada	Flores, hojas	
Principio activo	Aceite esencial: Estragol, eugenol, linalol, acetato de linalio. Taninos y Saponinas	
Indicaciones terapéuticas	Para infusión echar ½ litro de agua hirviendo sobre 4 cucharadas (75gramos) de hojas de albahaca y dejar reposar 10 min. Tomar ½ 4 veces durante el día	
Mecanismo de acción	Propiedades digestivas, carminativas, espasmolíticas, además de antisépticas (contra bacterias y parásitos), insecticidas y sedantes.	
Dosis	Beber ½ taza cada 4 horas durante el día se puede endulzar con miel como remedio para la tos dar una cuchara cada 8 horas	


## Orozuz

Nombre común	Orozuz	
Indicaciones terapéuticas	Expulsa secreciones tos rebelde y congestión nasal	
Preparación	Cocimiento: hervir durante 5 min en 1 taza de agua 1 cucharada del rizoma desmenuzado.	
Dosis	Beber 1 taza diaria en 3 o 4 pequeñas dosis.	

## Frambueso


Nombre científico	<i>Rubus idaeus</i>	
Nombre común	Frambueso	
Parte empleada	Las hojas y el fruto	
Principio activo	Pectina, ácido cítrico, ácido málico.	
Indicaciones terapéuticas	Hervir los frutos y las hojas en un litro de agua por 30 min	
Mecanismo de acción	Astringente tónica refrescante; ayuda en el parto	
Dosis	Tomar el litro de agua durante el día de 2 a 3 veces por semana.	

## Abedul


Nombre científico	<i>Betula pendula</i> Roth.	
Nombre común	Abedul	
Sinónimos	Abedul blanco, álamo blanco.	
Parte empleada	Las hojas	
Mecanismo de acción	Acción diurética y desinfectante de las vías urinarias.	
Dosis	Se hierven durante un minuto cuatro cucharadas soperas de la mezcla por litro de agua, y se mantiene en reposo diez minutos más. Tras filtrar, se puede ir bebiendo a lo largo del día. 2-3 g/150 ml de 6-8 horas.  Puede tomarse tres veces al día.	

(Medicamentos herbarios tradicionales)

## Caña agria


Nombre científico	<i>Costus spicatus</i>	
Nombre común	Caña agria	
Parte empleada	Tallo	
Principio activo	Cianidin, camferol, delfinidin, flavonoides y quercetina	
Mecanismo de acción	Diurético en forma de cocimiento. Aumentar la producción de orina y la eliminación de sustancias de desecho, desarrolla una interesante acción antiinflamatoria sobre los órganos urinarios.	
Dosis	Infusión: Para el mal de orina. Tres trozos de tallo, mezclados con un pedazo de sábila, en un litro de agua; tomando como agua de tiempo.  Beber 3 o 4 vasos de oz de cocimiento al día.	

## Milenrama

Nombre científico	<i>Achillea Millefolium L.</i>	
Nombre común	Milenrama	
Sinónimos	Aquílea, milefolio, milera, milhojas, yerba de los carpinteros.	
Principio activo	Flavonoides, los ácidos fenoles, los taninos y los poliacetilenos, vitaminas y minerales.	
Indicaciones terapéuticas	La infusión de milenrama se ha utilizado para curar flatulencias, gastritis, enteritis, cálculos biliares, inflamaciones del hígado, ictericia y hemorragias agudas.	
Mecanismo de acción	Propiedades antiinflamatorias y cicatrizantes la milenrama se usa combinada con otras plantas medicinales para aliviar las molestias de las infecciones urinarias, en especial de la cistitis.	
Dosis	La infusión se prepara con 2 cucharadas de la planta seca en 1 litro de agua recién hervida, dejar reposar 10 minutos y filtrar: beber 1 taza 3 veces al día. Beber 1 taza 3 veces al día.	




## Enebro

Nombre científico	<i>Juniperus communis</i> L.	 <p>(Antonio)</p>
Nombre común	Enebro	
Sinónimos	Junípero.	
Parte empleada	Hojas y fruto (baya).	
Principio activo	Ácidos: glicérico y glicólico, así como al terpinen-4-ol, al $\alpha$ -pineno y al $\beta$ -pineno (en cantidades importantes puede resultar irritante sobre el epitelio renal y provocar albuminuria).	
Indicaciones terapéuticas	La infusión de las hojas tiene propiedad antiséptica (útiles en caso de cistitis por la menopausia).	
Mecanismo de acción	Propiedad diurética y antiséptica.	
Dosis	Se deja hervir agua y se agregan las bayas, dejando reposar durante al menos 5 minutos, para luego colar y beber el líquido. Tomar de 2 a 3 tazas diarias de esta infusión, sin exagerar con su consumo.	
Toxicidad	No administrarse a niños pequeños ni a las mujeres embarazadas.	

## Papaya

Nombre común	Papaya	
Enfermedad que cura	Ablandador de carne, mejorar digestión, sobrepeso	
Método de preparación	Cocimiento de semillas se hace hirviendo 30 gramos de semillas en una taza de agua durante 5 min.	
Dosis	Beber una taza al día en pequeñas dosis	

Packera aurea

Nombre común	Senecio dorado	
Nombre científico	<i>Packera aurea</i>	
Parte empleada	La parte aérea de la planta una vez desecada	
Principio activo	Alcaloides, incluida la senecifolina, la senecina.	
Indicaciones terapéuticas	Se vierte una taza de agua hirviendo sobre 1 o 3 cucharadas de hierba seca y dejar reposar durante 10 o 15 min	
Mecanismo de acción	Tónico uterino, diurética, expectorante, emenagoga.	
Dosis	Debe tomarse tres veces al día.	

papa

<b>Nombre con el que se conoce</b>	papa	
<b>Enfermedad que cura</b>	Virosis intestinales, acidez, ardor, diarrea.	
<b>Método de preparación</b>	Meceración: 1 papa grande cortada en ½ litro de agua.	
<b>Dosis</b>	Se toma en pequeñas cantidades durante el día.	

## **Conclusión**

Las hierbas medicinales requieren de un tratamiento adecuado que se debe seguir en preparación y dosificación para obtener los resultados deseados. Las formas más comunes del uso medicinal de las plantas son los conocimientos y las infusiones, La medicina tradicional es fruto de muchos años de acumulación de conocimientos empíricos, que involucran procesos complejos de prueba y error y meticulosa observación del entorno, debido a esto está en constante evolución.

Las plantas tiene ciertos principios activos que ayudan a desinflamar, antiséptico, a recuperar el tejido, Acción diurética y desinfectante de las vías urinarias, termogénica y estimula la circulación sanguínea, su acción astringente le proporciona un buen papel en el tratamiento-

## BIBLIOGRAFÍAS:

- Antonio, E. (s.f.). Guía de plantas medicinales del MAGREB. *CUADERNOS DE LA FUNDACIÓN DR. ANTONIO ESTEVE N° 18*. Recuperado el 2020, de file:///C:/Users/Torad/Documents/6to.%20Semestre/Proyecto\_/254923-Text%20de%20l'article-343912-1-10-20120621.pdf
- Caballero, J. y. (2001). Percepción, uso y manejo tradicional de los recursos vegetales en México. En B. R. Rendón (Ed.), *Estudio sobre la relación de los seres humanos y plantas de los albores en el siglo XXI* (págs. 79-100). D.F., México: Plantas, Cultura y Sociedad.