



**NOMBRE DEL ALUMNO: Blanca Azucena  
Sánchez López**

**NOMBRE DEL PROFESOR: Ludbi Isabel Ortiz  
Perez**

**LICENCIATURA: Enfermería**

**MATERIA: Enfermería Y Practicas Alternativas  
De Salud**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**CUATRIMESTRE Y MODALIDAD: 8° Escolarizado**

**NOMBRE Y TEMA DEL TRABAJO: Cuadernillo de  
plantas medicinales**

Frontera Comalapa, Chiapas a 14 de febrero de 2021.

**INDICE**

## INDICE

Introducción .....	4
Acónito .....	5
Albahaca .....	5
Aloe vera .....	6
Arándano.....	6
Árnica.....	6
Ajenjo.....	7
Ajo.....	7
Avena.....	8
Azucena.....	8
Belladona.....	8
Canela.....	8
Caléndula.....	9
Cardamomo.....	9
Clavo.....	9
Ceibo.....	9
Cola de caballo.....	9
Diente de león.....	10
Eucalipto.....	10
Espinaca.....	11
Girasol.....	11
Hierbabuena.....	11
Hierba de san juan.....	11
Hinojo.....	12
Jengibre.....	12
Lavanda.....	12
Laurel.....	13

Manzanilla.....	13
Menta.....	14
Nogal.....	14
Orégano.....	14
Romero.....	15
Ruda.....	15
Salvia.....	16
Té verde.....	16
Tilo.....	17
Tomillo.....	17
Valeriana.....	17
Verónica.....	18
Violeta.....	18
Zarza pilla.....	19
Conclusión.....	20
Bibliografía.....	20

## Introducción

El uso de las plantas, a excepción de las venenosas, no perjudica el organismo, si no que más bien nos benefician, purificándolo y curándolo.

Otra ventaja de las plantas sobre los productos químicos estos, aunque sean usados en dosis diminutas y durante corto tiempo, siempre son perjudiciales. Pero más damnifican, produciendo envenenamientos graves, cuando son usados con frecuencia.

El éxito en la cura mediante las propiedades medicinales de las plantas depende de su uso prolongado y persistente. Un obstáculo que a veces impide el éxito esperado en el tratamiento por medio de hierbas, es que el paciente, cuando ya se siente mejor, abandona el tratamiento antes de alcanzar una cura radical. Por eso es recomendable el uso adecuado, perseverante y prolongado de las plantas medicinales.

La medicina natural también ha realizado muchas investigaciones, y muchos médicos, dejando de lado la medicina oficial y usan las plantas con grande provecho en la cura de muchas molestias

Se adoptan estos métodos de tratamientos con los medios que la naturaleza nos ofrece ya que los productos químicos, preparados en los laboratorios han traído algunos fracasos. Por lo general, las drogas empleadas para curar un órgano perjudican a los demás.

Algunos de los beneficios de las plantas medicinales son que nutren el cuerpo, purifican la sangre y preparan el organismo para resistir contra la enfermedad.

Por eso es importante que todos entendamos la forma de preparación y aplicación de los remedios caseros de la rica y variable flora medicinal que existe.

# PLANTAS

## 1. Acónito

Es una planta que se debe tratar con especial cuidado, ya que es un potente veneno si no se administra adecuadamente. Si no es el caso, se puede usar como analgésico para tratar las migrañas o dolor de muelas. Se ha utilizado como analgésico, ya que la aconitina actúa modificando las terminaciones nerviosas. Debe usarse siempre en dosis homeopática, dada su toxicidad y siempre bajo supervisión médica. Por vía externa se usa para combatir la alopecia y para aliviar las inflamaciones de tipo congestivo, no microbianas, sobre todo lumbociática y del trigémino.

**Modo de preparación:** Para uso externo se prepara tintura de raíz que se aplica en forma de fricciones. También se prepara en forma de extracto fluido en forma de pomada o gel.

## 2. Albahaca

La albahaca es una planta hermosa y fragante que se cultiva en los jardines. Sus hojas son estimulantes, carminativas, anteméticas, sudoríficas y diuréticas. Se aplican en los siguientes casos: ardor de las vías urinarias al evacuar la orina, debilidad de los nervios, digestión dificultosa, enfermedades de los intestinos, estómago y riñones, fiebre, tos, flatulencias. Además, combate el cansancio, favorece la buena digestión, reduce la ansiedad, y lo más importante: repele a los molestos mosquitos.



**Modo de preparación:** se emplean las hojas y las semillas en la dosis de una cucharadita por taza. Exteriormente se usa para hacer gárgaras en casos de dolor de garganta, de angina, sarpullidos bucales, etc. De tres a cuatro tazas por día.



### **3. Aloe vera**

El aloe es una planta que se parece mucho a la pita en su aspecto externo. También tiene semejanza con la planta de la piña o ananás. Es una de las plantas medicinales más comunes, la cual se ha usado desde hace más de cinco mil años. Se extrae el gel que contiene la planta y este se unta para cicatrizar heridas, tratar quemaduras y piquetes. Además, ayuda a reducir la inflamación es muy común encontrarla en diversos productos cosméticos, como cremas faciales o mascarillas para el cabello.

### **4. Arándano**

A diferencia de las anteriores, este es un fruto y no una planta como tal. Aun así, tiene múltiples propiedades beneficiosas para nuestra salud, por ejemplo nutrientes como vitamina C, fibra y antioxidantes. También, se utiliza para tratar problemas urinarios y ayuda a optimizar el equilibrio de las bacterias en el tracto intestinal y contrarrestar los síntomas del resfriado.

### **5. Árnica**

El árnica es una hierba de flores semejantes a las de la margarita; crece espontáneamente en los climas templados.

Es emoliente y calmante, tónico para los sistemas circulatorio y nervioso; eficaz para las cólicos y calambres intestinales, y para diversas anomalías que aparecen en las paredes del estómago. Externamente es muy eficaz para muchas enfermedades; la tintura que se extrae de las flores se debe usar con fricción, o compresas, mezclada con agua en la proporción de una parte de tintura por dos o tres de agua. Y

es aún más recomendable, exteriormente, como calmante en los casos de golpes, contusiones, caídas, etc.

**Dosis:** Se toma en la dosis de 10 gramos de flores para 100 gramos de agua, tres tazas diarias. Por consiguiente, se aplica una infusión en cualquier herida, raspón, golpe, desgarro muscular o lesiones por frío, y olvídate de las molestias.



## 6. Ajenjo

Esta planta milenaria, es conocida por mejorar la salud y rendimiento del sistema digestivo. Todo gracias a su componente mágico: la absentina. Además, a las mujeres les ayuda con los problemas menstruales, como los ciclos irregulares. Por otro lado, se puede usar como ungüento para tratar las heridas externas o dolores musculares.

El ajenjo se emplea para curar el catarro, los envenenamientos, los dolores de vientre, ataques histéricos. De igual manera sirve para combatir los malestares digestivos, menstruaciones difíciles y dolorosas. Idénticamente es eficaz para combatir la falta de apetito, afecciones del hígado, hidropesía, mal aliento, pujos.

Se emplean las hojas en infusión en la dosis de un cuarto de taza en cada vez con intervalos de una hora. No es indicado en mujeres embarazadas ya que puede provocar el aborto.

## 7. Ajo

Es un indispensable en las cocinas mexicanas, que además de ser un perfecto condimento, se usa como antimicrobiano y antiséptico. También, es un alimento rico en vitamina C, B6 y manganeso. Por ello, reduce la presión arterial, disminuye los niveles de colesterol, y previene la formación de coágulos que pueden llegar a tapan arterias y venas.



## 8. Avena

La avena es una gramínea que, como el trigo y la cebada, se adaptan a casi todos los climas.

La avena tiene un efecto diurético. En forma de té es un excelente remedio para curar las enfermedades del estómago; para las enfermedades intestinales y renales, cálculos y otras anormalidades. También combate la diabetes.

Es un tónico eficaz para niños, jóvenes y adultos. Aumenta la leche materna. La avena tostada, en saquitos, puesta caliente por encima, tiene el mismo efecto que el afrecho, combatiendo los cólicos y la gastralgia (dolor de estómago).



## 9. Azucena

Las variedades de azucena se distinguen por sus colores. Con el aceite que se extrae de estas flores, se cura el dolor de oído, con dos o tres gotas, dos veces diarias; de igual manera para combatir las grietas de los pechos y las manos, la erisipela, los golpes, las contusiones, las quemaduras, etc.

## 10. Belladona

Aunque es una planta tóxica, las mujeres en la antigüedad la usaban para dilatar las pupilas y como sedante. La belladona relaja los músculos del tracto respiratorio, por lo cual es de gran alivio para quien padece asma o tos convulsiva.

## 11. Canela

El delicioso sabor no es la única propiedad que tiene esta especia. La canela es un potente anticoagulante, por lo cual favorece la circulación sanguínea. Por otra parte, también se usa regularmente en tratamientos cosméticos, por ejemplo, remedios caseros para el acné.





## 12. Caléndula

La flor tiene múltiples usos, como el de ayudar a agilizar el sistema digestivo, combatir los dolores menstruales, y tratar distintos problemas en la piel. Todo gracias a sus propiedades antisépticas, antiinflamatorias, analgésicas y cicatrizantes.



## 13. Cardamomo

Esta especia la encontramos en diversos platillos de origen asiático e hindú, la cual ayuda a mejorar la digestión. Por otro lado, si un día tienes la boca seca o mal aliento, el cardamomo será tu mejor amigo.

## 14. Clavo

Se utiliza, en su mayoría, como antiséptico. Sin embargo, su uso más común es contra las úlceras, las caries y las picaduras de escorpión. Además, ayuda a aliviar las náuseas y el dolor de estómago.

## 15. Ceibo

El ceibo es un árbol silvestre que crece en las márgenes de los grandes ríos de climas tropicales y templados.

El ceibo es desinfectante y desodorante. Solo se usa externamente. Con el cocimiento de la corteza se lava las heridas, llagas, granos, etc.; limpia las putrefacciones y abrevia la restauración de los tejidos afectados.

En forma de buchadas y gárgaras también se usa dicho cocimiento para curar las heridas, llagas o granos de la garganta y boca.



## 16. Cola de Caballo

La cola de caballo es una planta que crece en los lugares pantanosos, en la orilla de los arroyos y ríos.

La cola de caballo es un buen remedio contra las infecciones de los riñones y de la vejiga, en la dosis de 10 gramos por un litro de agua; 3 a 4 tazas al día. En las hemorragias internas y en las reglas excesivas, se usa en la dosis de 30 o 40 gramos por un litro de agua por un litro de agua; 4 o 5 tazas por día.

En la fiebre puerperal se hacen 2 lavados vaginales por día, empleando la dosis de 20 o 30 gramos por un litro de agua.

### **17. Diente de León**

Esta flor bonita y delicada es rica en vitamina A y C, además de magnesio, hierro, potasio, fósforo, zinc, calcio y fibra, e incluso tiene más proteínas que la espinaca. Es eficiente contra los malestares digestivos, de riñones y la diabetes.

### **18. Eucalipto**

La etimología de la palabra eucalipto esta en las voces griegas: eu=bien y kalypto=cubrir. Es un árbol muy conocido y que desarrolla mucho. Es orindo de Australia, y ahora se encuentra en casi todo el mundo.



Esta planta es muy eficaz contra problemas respiratorios y fiebre.

Sus hojas tienen propiedades mucolíticas (disminuye la secreción nasal), antisépticas y broncodilatadoras. Por lo tanto, se puede usar para tratar bronquitis, rinitis o sinusitis.

Las propiedades del eucalipto son muy numerosas y eficaces. Las principales formas de usar esta planta son:

- ✚ Los tés calientes de las hojas del eucalipto se usan con eficacia contra los resfríos y catarros de los pulmones y de la vejiga.
- ✚ El mismo té se usa contra el paludismo, tomando varias tazas al día.
- ✚ Es eficaz para combatir el asma, bronquitis y todas las enfermedades de las vías respiratorias.
- ✚ Las inhalaciones hechas con hojas de eucalipto son muy eficaces en el tratamiento de la sinusitis.

✚ los baños y compresas calientes del cocimiento de las hojas de eucalipto son eficaces en los casos de reumatismo, neuralgia, ciática, etc.

✚ También para lavar heridas, úlceras, etc.

## 19. Espinaca

Dentro de sus nutrientes destacan el manganeso, magnesio, fósforo, hierro, potasio y calcio, además de varias vitaminas como la A, B, C, K y un alto contenido de ácido fólico. Estas propiedades ayudan al transporte del oxígeno en los tejidos, mejoran la visión, aumentan la fuerza muscular (como a Popeye) y favorecen la digestión.

## 20. Girasol

El girasol se usa tópicamente, o sea exteriormente, se usan las semillas o las hojas bien machacadas, hasta que se vuelvan una masa homogénea, en los casos de contusiones, esfolia duras, golpes, heridas, úlceras.

El aceite extraído de las semillas crudas, es muy recomendable para las enfermedades del pecho. El café de las semillas tostadas es bueno para combatir la jaqueca y dolores nerviosos de la cabeza.



## 21. Hierbabuena

Es otra de las plantas ancestrales, la cual usaban los egipcios y romanos para tratar los problemas estomacales. Por ejemplo, la colitis y los cólicos espasmódicos, también el dolor de cabeza y muscular, el asma y el estrés.

## 22. Hierba de San Juan

Se uso es cutáneo para tratar heridas en la piel como la dermatitis. También, ingerida es una gran aliada contra la depresión leve a moderada.

### 23. Hinojo

El hinojo es una planta muy aromática que crece en todos los climas y lugares. Se cultiva en las huertas y jardines.

Las semillas de hinojo actúan como aperitivo, carminativo, estomacal, emenagogo. Se emplea en las dispepsias, flatulencias, cólicos, diarrea, vómitos, etc. Aumentan la secreción de la leche de las madres que están amamantando.

En forma de cataplasma, se aplican sobre los indolentes. Las raíces constituyen un famoso depurativo, y también son diuréticas. El hinojo es usado en la alimentación; crudo en ensaladas o cocido, es muy saludable.

Se emplea la raíz y las semillas, en la proporción de diez gramos por litro de agua; cuatro o cinco tazas por día.



### 24. Jengibre

Se usa para tratar diferentes tipos de problemas estomacales, por ejemplo, las náuseas, mareos, malestar estomacal, cólicos, diarrea o gases. No obstante, lo puedes preparar en una infusión para bajar de peso.



### 25. Lavanda

Esta flor es conocida por su delicado aroma y sus propiedades únicas. Por ejemplo, el aceite se ha usado como sedante y antiespasmódico. En cambio, ingerido en infusión calma los nervios y el estrés. Su uso cutáneo elimina el mal olor en pies y combate infecciones en la piel.

## 26. Laurel

Es una planta que se desarrolla en los climas templados; hay varias especies de laurel.

El laurel, además de ser muy utilizado como condimento, tiene propiedades medicinales que son eficaces en los siguientes casos:

- ✚ Anuria: se prepara una cataplasma machacando 30 gramos de laurel, quince gramos de vainas de enebro y tres cabezas de ajo, a lo cual se agrega un puñado de afrecho, se calienta y se coloca sobre la región de la vejiga,
- ✚ Amenorrea: para combatir la amenorrea se toma 3 gotas de jugo de las hojas de laurel diluidas en una taza de agua.
- ✚ Dispepsia: se prepara un té con las hojas, con 20 gramos por litro de agua y se toma en la cantidad de 3 tazas por día.
- ✚ Neuralgia: dan muy buenos resultados las fricciones sobre las partes doloridas, con el aceite extraído de las hojas del laurel.
- ✚ Reumatismo: para tratar el reumatismo, se procede de la misma manera que para curar la neuralgia,
- ✚ Heridas: se aplica tópicamente una masa de frutos de laurel mezclada con miel de abeja.

## 27. Manzanilla

Es una planta muy olorosa; crece en todos los lugares, climas y terrenos. Es de las plantas medicinales más populares por sus efectos sedantes y antiinflamatorios, además de ser útil para tratar cólicos menstruales y la artritis. También, puedes usarla para disminuir la mucosa en los ojos o curar heridas externas causadas por piquetes de insectos o golpes.

Se usa manzanilla con eficacia para combatir la dispepsia, perturbaciones estomacales en general, diarreas, náuseas, inflamaciones en las vías urinarias, regla dolorosa. Se usa una cucharada sopera para dos tazas de agua.



Para curar y cicatrizar heridas, se aplican sobre las mismas compresas con el té de manzanilla preparado en infusión. Lo mismo se usa para cualquier afección de la piel e inflamaciones de los ojos.

## **28. Menta**

La menta es una planta muy conocida y usada como condimento; crece cultivada en las huertas y jardines, también espontáneamente en lugares húmedos.

Es una de las plantas medicinales más efectivas contra el mal aliento, ya que mata las bacterias que lo ocasionan. Por otro lado, su uso interno ayuda contra el nerviosismo, el insomnio, la tos, la migraña y los calambres.

Es indicada en el tratamiento de la atonía de las vías digestivas, flatulencias, cálculos biliares, ictericia, vómitos (por nerviosidad), cólicos uterinos, dismenorrea. Es eficaz contra los catarros de las mucosas, combate la formación de nuevas materias que vedan ser expulsadas.

## **29. Nogal**

Es un buen astringente, antirraquítico y eficaz para la escrofulosis y la anemia en los niños. La escrofulosis se combate con el té preparado con las hojas del nogal. Se usa el té de nogal para curar la diabetes.

## **30. Orégano**

es una planta cosmopolita herbácea perenne, se cultiva en las huertas y jardines, se usa como condimento.



El orégano es tónico, disolvente, emoliente y fortificante. Esta fragante hierba se emplea con mucho éxito en la cura de resfriado, especialmente de los que ocasionan malestares en la garganta, el pecho y los bronquios.

Se emplea en la cura de la debilidad estomacal, digestión morosa y difícil, y para hacer desaparecer los flatos. Abre el apetito, fortifica los nervios, el corazón y el

estómago; es eficaz para curar el reumatismo, anemia, clorosis y enfermedades del útero.

Se emplean los tallos, hojas y flores, en infusión, en la dosis de 3 cucharadas soperas por litro de agua, 4 tazas al día.

### **31. Romero**

Es una planta que se cultiva en las huertas y en casi todos los climas. Se usó medicinal es para tratar problemas urinarios y de hígado. Por otro lado, combate la calvicie, oscurece el cabello y es un gran aromatizante.



El cocimiento de las hojas es usado, en loción, contra las llagas gangrenosas; en baños contra el reumatismo articular.

Los ápices floridos tienen aplicación medicinal en los siguientes casos: clorosis, dismenorrea, dispepsia, debilidad cardiaca, escrofulosis, fiebre tifoidea, gases intestinales, histeria, falta de apetito, tos.

Se emplean las ramas, las hojas y las flores, en infusión, en la dosis de una cucharadita por taza de agua. De tres a cuatro al día.

### **32. Ruda**

La ruda es una planta cultivable en todos los lugares y es muy aromática.

Por vía oral se utiliza para aliviar dolores menstruales, parásitos intestinales y problemas digestivos. No obstante, su uso externo sirve para tratar la conjuntivitis y los piojos.

La ruda es indicada para normalizar las reglas suspendidas bruscamente. Se usan dos gramos por tazas de agua, tres tazas al día. Se acompaña este tratamiento con baños calientes de mostaza a los pies, al acostarse.



Contra las lombrices se usa de la siguiente manera: se hierve 10 gramos de ruda en un cuarto litro de aceite comestible y se toma dos cucharaditas por día. También se hacen enemas del cocimiento de las hojas en la dosis de 10 gramos por litro de agua.

### **33. Salvia**

La palabra “salvia” tiene su origen en el verbo latino “salvare”, lo que equivale a curar. La salvia, es pues, una hierba que crece en todas partes, prefiriendo los terrenos secos y ligeros.

La salvia es una planta de mucha utilidad en la medicina casera como, por ejemplo:

- ✚ Afecciones gástricas: en los casos de mala digestión, 10 gramos para un litro de agua; cuatro o cinco tazas al día.
- ✚ Boca: son buenas para friccionar los dientes, a fin de blanquearlo, refrescan y fortifican los dientes. Dosis 30 gramos por un litro de agua.
- ✚ Heridas: las heridas y las llagas viejas y rebeldes, las úlceras varicosas u otras lesiones crónicas de la piel, sanan lavándoselas. Dosis 50 gramos para un litro de agua.

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.



### **34. Té verde**

Hoy en día se ha vuelto tendencia este té como una opción alternativa a la cafeína, la cual tiene la cualidad de despertar. En cambio, el té verde contiene teína que incluso es mucho más potente y efectiva que el café. Además, es rico en antioxidantes y mejorar la salud cardíaca y del hígado.



### **35. Tilo**

el tilo es un excelente sudorífico, diurético, expectorante y disolvente del moco. Es tónico y calmante en los calambres y contracciones nerviosas.

Es un buen estimulante de las funciones del sistema nervioso y del aparato digestivo. Cura con eficacia los catarros y otras afecciones similares del aparato respiratorio. Se emplean las flores en infusión, una cucharada sopera por taza, 4 veces al día.

### **36. Tomillo**

Es una planta aromática que se cultiva en las huertas y jardines; se usa como condimento.

Se utiliza para curar la atonía del tubo digestivo, cólicos, flatulencias, catarros crónicos, diarrea, leucorrea, amenorrea. Es eficaz para la tos, se usa cucharadita por taza de agua.

El baño en cocimiento de tomillo, es muy aconsejable en los casos de gota y reumatismo crónico. También se emplea en lociones, en el tratamiento de heridas de difícil curación. Esta planta es útil para destruir hongos y bacterias como el pie de atleta.

Se emplea toda la planta, en estado de florecencia. Para ser usada de forma debida, la dosis es de diez gramos para un litro de agua; 4 o 5 tazas por día. Para el uso externo, 50 gramos para un litro de agua.

### **37. Valeriana**

Es una planta que crece silvestre, en los climas fríos. La valeriana es un excelente antiespasmódico, calmante, diaforético y fortificante. Se toma en ayunas.

Se emplea para curar la excitabilidad y fiebres nerviosas, insomnios, irritabilidad, epilepsia, delirio. Se toma inmediatamente antes de dormir. Igualmente se emplea en el tratamiento de la gastralgia, cólicos y calambres intestinales, hipocondrías,

flatulencias, ardores del tubo digestivo, afecciones verminosas después de fiebres fuertes, dolores del bajo vientre, diarrea, disenterías, eructos, hipo.

Toda la planta es utilizada, especialmente la raíz, en infusión y en polvo. La dosis es de 10 gramos por litro de agua, una taza por día; el polvo, a razón de gramo y medio diario.

### **38. verónica**

La verónica es una planta muy usada como te.

La verónica aumenta la secreción urinaria y favorece la expectoración. Es de mucha utilidad en el tratamiento de las afecciones pulmonares crónicas, bronquitis, toses, tisis. Presta excelentes servicios contra la ictericia, cálculos renales, vejiga e hígado y en las fiebres intermitentes.



Se emplean las hojas y las flores, en infusión, 10 gramos por litro de agua; 3 tazas diarias.

### **39. violeta**

La violeta es una planta pequeña de flores muy fragantes.

Las flores de violeta son eficaces para combatir a tos. Se emplean 10 gramos para un litro de agua, en infusión y se toman 3 tazas por día. La misma infusión sirve para hacer gárgaras en los casos de inflamación de la garganta. Se emplean las hojas y las flores, en infusión.

Dosis: flores, 10 gramos; hojas 20 gramos para un litro de agua; se toma 3 tazas por día.

#### 40. zarzaparrilla

tiene excelentes propiedades depurativas. Se emplea el té de la raíz, una cucharadita por taza, para los siguientes casos:

- ✚ Impurezas de la sangre
- ✚ Enfermedades venéreas
- ✚ Artritis
- ✚ Reumatismo
- ✚ Ácido úrico

Se usan de 3 a 4 tazas al día.



## **CONCLUSION**

A lo largo de este estudio aprendimos los grandes beneficios que tiene cada planta, el que cura e incluso la dosis de cada una de ellas.

Es importante conocerlas ya que muchas de las plantas son venenosas hay que tener mucho cuidado y es que muchos de nosotros podemos confundirlas.

Una de las ventajas de estas plantas medicinales es de que son económicas, y son muy accesibles para todas las personas.

## **BIBLIOGRAFIA**

Ivan, S. (2000). *Como Vivir Sano* . Argentina : Editorial Renueve .