

Nombre del alumno: Axel Froilán González Pérez

Nombre del profesor: Ludbi Isabel OrtízPérez

**Licenciatura: Enfermería Escolarizado 8vo cuatrimestre
“A”**

Materia: Enfermería Y Prácticas Alternativas De Salud

Nombre del trabajo: Manual De Plantas Medicinales

Tema:

“Plantas Medicinales”

INDICE

INTRODUCCION.....	4
1. Aloe Vera.....	5
2. Arándano.....	6
3. Arnica.....	7
4. Ajenjo.....	8
5. Ajo.....	9
6. Belladona.....	10
7. Canela.....	11
8. Caléndula.....	12
9. Cardamomo.....	13
10. Clavo.....	14
11. Diente de León.....	15
12. Eucalipto.....	16
13. Espinaca.....	17
14. Hierbabuena.....	18
15. Hierba de San Juan.....	19
16. Hinojo.....	20
17. Jengibre.....	21
18. Lavanda.....	22
19. Manzanilla.....	23
20. Menta.....	24
21. Romero.....	25
22. Ruda.....	26
23. Salvia.....	27
24. Té Verde.....	28
25. Tilo.....	29
26. Tomillo.....	30
27. Alcanfor.....	31
28. Anís Estrella.....	32
29. Artemisa.....	33
30. Baganvilia.....	34
31. Cardo Santo.....	35
32. Chaya.....	36
33. Chilchahua.....	37

34. Cipres.....	38
35. Cola de Caballo.....	39
36. Cordoncillo	40
37. Cúrcuma.....	41
38. Espino Blan.....	42
39. Hizopo.....	43
40. Malva	44
CONCLUSION	45
BIBLIOGRAFIA	¡Error! Marcador no definido.

INTRODUCCION

Las plantas medicinales conocida también como “medicina alternativa” es una droga vegetal que nos ofrece nuestra naturaleza, para la elaboración de diversos remedios como; infusiones, ungüento, jarabe, comprimidos, cremas, capsulas, entre otros. Para el tratamiento de algún malestar que se presente en nuestro cuerpo.

Existen numerosas razones para emplear plantas medicinales en nuestra vida diaria, sobre todo en el alivio del dolor, siempre que se realice con seriedad y profundidad científica.

La importancia de las plantas medicinales se hace aún más patente en la actualidad. Tener conocimiento sobre la utilización.



1. Aloe Vera

NOMBRE COMUN: Aloe Vera

CARACTERISTICA: Es originaria de Arabia y del Noreste de África. Presenta una hoja suculenta. Cuando una hoja es suculenta quiere decir que se encargan de almacenar el agua y los nutrientes que necesita la planta para sobrevivir y crecer adecuadamente. Además, estas hojas tienen un color muy bonito, son verdes azuladas o grisáceas.

ENFERMEDAD QUE CURA: para cicatrizar heridas, tratar quemaduras y piquetes. Además, ayuda a reducir la inflamación. Por otro lado, también es muy común encontrarla en diversos productos cosméticos, como cremas faciales o mascarillas para el cabello.

METODO DE PREPARACION: Pon a hervir el aloe vera y tritúralo en la licuadora hasta conseguir una crema. Posteriormente, agrega la miel y procesa unos instantes hasta que se mezcle con el gel

FORMA DE USO Y CANTIDAD QUE SE RECOMIENDA: uso tópico y bebido. Limpia el rostro para retirar los restos del maquillaje y otras impurezas y aplícate el producto. Pasados 20 minutos, enjuaga con agua fría.



2. Arándano

NOMBRE COMUN: Arándano

CARACTERISTICA: El arándano es un fruto carnosos que crece silvestre en casi todo el hemisferio norte. Es una baya globosa, de unos 6mm de diámetro y de color negro azulado. Su pulpa es aromática, jugosa y de sabor algo ácido. Contiene numerosas semillas pardas de pequeño tamaño.

ENFERMEDAD QUE CURA: 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.

METODO DE PREPARACION: Calienta en una olla el agua, cuando empiece a hervir, añade los arándanos, junto con el anís y la miel.

FORMA DE USO Y CANTIDAD QUE SE RECOMIENDA: infusiones y bebido. Puedes tomar hasta un litro al día, en tomas dosificadas.



3. Arnica

NOMBRE COMUN: Árnica

CARACTERISTICA: Planta de unos 20-60 cm de altura, con tallos erectos simples o algo ramificados, un poco pubescente glandulosa. Tiene las hojas basales en roseta y las caulinares escasas, opuestas, ovaladas-lanceoladas enteras o con dientes obtusos y prácticamente glabras. Las brácteas involucrales son lanceoladas y agudas.

ENFERMEDAD QUE CURA: Es analgésica y antiinflamatoria. Por consiguiente, se aplica una infusión en cualquier herida, raspón, golpe, desgarro muscular o lesiones por frío, y olvídate de las molestias.

METODO DE PREPARACION: Colocar las flores de árnica en el agua hirviendo y dejar reposar por 10 minutos.

FORMA DE USO Y CANTIDAD QUE SE RECOMIENDA: Planta seca para infusión. 15 gramos por planta para un litro de agua.



4. Ajenjo

NOMBRE COMUN: Ajenjo

CARACTERISTICA: Es una planta con rizoma leñoso y duro. Sus tallos son rectos y pueden crecer entre 80 y 120 centímetros de altura. Tiene hojas son de color verde grisáceo arriba y blancas en el dorso, las cuales están cubiertas por pelos blancos plateados con glándulas fabricantes de aceite

ENFERMEDAD QUE CURA: conocida por mejorar la salud y rendimiento del sistema digestivo. Todo gracias a su componente mágico: la absintina. 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.

METODO DE PREPARACION: 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.

FORMA DE USO Y CANTIDAD QUE SE RECOMIENDA: infusión. Polvo. La dosis máxima es de 3 gramos / día, como aperitivo o antitérmico.

Tintura. Se pueden añadir 15 gotas a una infusión de menta o anís.



5. Ajo

NOMBRE COMUN: Ajo

CARACTERISTICA: Es una planta bulbosa, vivaz y rústica que pertenece a la familia de las Liliaceae, subfam. Allioideae. Su raíz se compone de 6-12 bulbillos, conocidos tradicionalmente como dientes de ajo, unidos por la base formando un cuerpo con forma redondeada llamada 'cabeza de ajos'.

ENFERMEDAD QUE CURA: 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 tapar arterias y venas. El ajo además de ser parte de la gastronomía mundial es un gran remedio casero. Ocultopedia

METODO DE PREPARACION: Para este método se deben coger unos tres o cuatro dientes de ajo y ponerlos a hervir en un litro de agua. Esta manera de consumirlo es preferible para aquellos a los que no les guste el sabor fuerte. Puesto que mediante el hervor se pierde una gran parte de su fuerte sabor y, por supuesto, su olor desagradable.

FORMA DE USO Y CANTIDAD QUE SE RECOMIENDA: una dosis diaria de 2 a 5 g de ajo fresco (aproximadamente un diente de ajo), de 0,4 a 1,2 g de ajo en polvo seco, de 2 a 5 mg de aceite de ajo, de 300 a 1.000 mg de extracto de ajo

Un ajo diario en ayunas.



6. Belladona

NOMBRE COMUN: Belladona

CARACTERISTICA: La belladona es una planta de la familia de las solanáceas. Sus bayas son negras y brillantes, de un tamaño similar al de las cerezas. Su sabor es amargo y contienen un alcaloide llamado atropina, que en pequeñas dosis provoca alucinaciones, delirios y, en exceso, pérdida de memoria, parálisis y muerte

ENFERMEDAD QUE CURA: 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.

METODO DE PREPARACION:

FORMA DE USO Y CANTIDAD QUE SE RECOMIENDA: la belladona se ingiere como sedante La dosis apropiada de belladona depende de muchos factores tales como la edad de la persona, el estado de salud y varias otras condiciones. Se utiliza en pomadas que se aplican a la piel.



7. Canela

NOMBRE COMUN: Canela

CARACTERISTICA: Tiene forma de ramas secas, de tonalidades rojas, amarillentas o marrones. Posee un aroma muy agradable, así como un sabor intenso que va del dulce al amargo. Al momento de extraerla, se debe elegir de las ramas más jóvenes, porque de ahí proviene la de mejor calidad y composición.

ENFERMEDAD QUE CURA: 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.

METODO DE PREPARACION: Si vamos a consumirla en infusión, tendremos que hervir agua durante dos minutos, después introduciremos la canela y la dejaremos reposar durante otros 10 minutos.

FORMA DE USO Y CANTIDAD QUE SE RECOMIENDA: La canela en rama es adecuada para aromatizar infusiones y otras bebidas. Pueden tomarse un máximo de tres tazas al día y es preferible hacerlo antes de las comidas



8. Caléndula

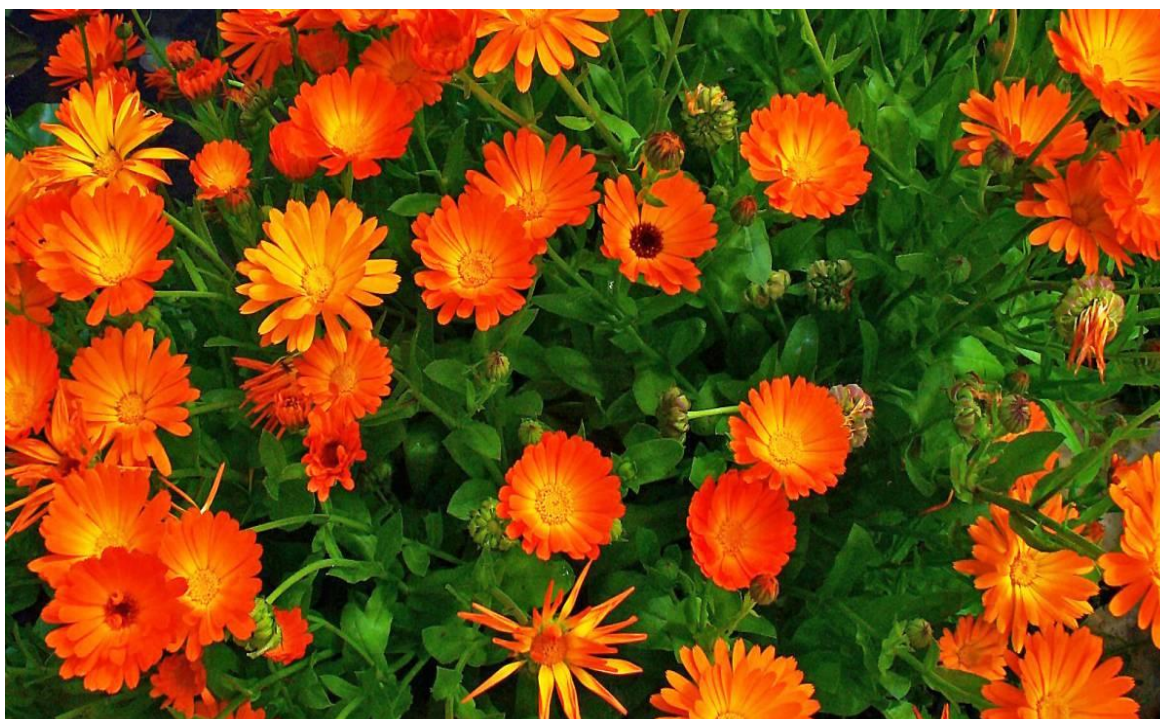
NOMBRE COMUN: Caléndula

CARACTERISTICA: La caléndula es una planta herbácea perenne aromática de corta duración, con un crecimiento de hasta 60 cm de altura, con tallos erectos. Sus hojas son oblongo-lanceoladas, de 5-17 cm de largo, con pelos en ambos lados, y con márgenes enteros o en ocasiones agitados o débilmente dentados.

ENFERMEDAD QUE CURA: ayuda 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.

METODO DE PREPARACION: Mezcla 2 cucharadas de pétalos frescos de nuestra flor maravilla junto con 4 cucharadas de aceite de germen de trig

FORMA DE USO Y CANTIDAD QUE SE RECOMIENDA: En tintura o macerado en alcohol. Entre 50 y 80 gotas tomadas en tres dosis diarias, mezcladas con zumo o agua. La infusión y la tintura aplicada en compresas frías o tibias.



9. Cardamomo

NOMBRE COMUN: Cardamomo

CARACTERISTICA: Se presenta en unas vainitas del tamaño de un hueso de aceituna y en su interior esconde unas semillas intensamente aromáticas, con sabor también muy intenso y cálido, algo cítrico y dulce. ... Las semillas, muy pequeñas y de color oscuro

ENFERMEDAD QUE CURA: l ayuda a mejorar la digestión. Por otro lado, si un día tienes la boca seca o mal aliento, el cardamomo será tu mejor amigo.

METODO DE PREPARACION: para prepararla tan solo tienes que poner el agua a hervir y, una vez rompa la ebullición agrega todos los ingredientes; si quieres darle un toque más sabroso puedes agregar una hoja de menta. Deja que repose durante 10 minutos

FORMA DE USO Y CANTIDAD QUE SE RECOMIENDA: cuela la bebida y tómala 1 vez al día después de comer; verás cómo tus digestiones son más fáciles.



10. Clavo

NOMBRE COMUN: Clavo

CARACTERISTICA: El clavo de olor se asemeja a un clavo pequeño y oxidado. Posee una cabeza redonda, rodeada de cuatro puntas (divisiones del cáliz), formada por los pétalos de la flor de la que proviene. Es similar a la canela por presentar moléculas aromáticas, solo que éste posee una mayor concentración.

ENFERMEDAD QUE CURA: 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.

METODO DE PREPARACION: Prepara un tónico digestivo con 6 clavos y 1 cucharada de hinojo. Añádelos a 3 tazas de agua, llévala a ebullición y deja que reduzca durante 30 minutos. Espera a que se enfríe 15 minutos y filtralo

FORMA DE USO Y CANTIDAD QUE SE RECOMIENDA: Se recomienda beber una taza de esta infusión después de las comidas. Toma medio vaso después de cada comida.



11. Diente de León

NOMBRE COMUN: Diente de León

CARACTERISTICA: Familia: Familia de la achicoria – Cichoriaceae (Compositae)
Altura: 5-60 cm (2–24 pulg.) Flor: Numerosos flósculos radiales amarillos, con disposición en lengüeta, agrupados en una cabezuela bastante grande (capítulo).
Hojas: En una roseta basal.

ENFERMEDAD QUE CURA: 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.

METODO DE PREPARACION: Sólo necesitas agua y algunas hojas de diente de león, bien puedes usarlas secas o frescas. La preparación es igualmente sencilla, basta con poner a calentar un litro de agua hasta que hierva, para luego verter todas las hojas.

FORMA DE USO Y CANTIDAD QUE SE RECOMIENDA: En el caso de las hojas, el equivalente a 4 a 10 g, hasta tres veces al día.

En el caso de mezcla de raíz y hojas 3,5 – 7,5 g, hasta tres veces al día.



12. Eucalipto

NOMBRE COMUN: Eucalipto

CARACTERISTICA: El eucalipto es un árbol de gran desarrollo; de corteza de color gris; que alcanza alturas que pueden rebasar los 100 mts. sus hojas son dimorfas, con fuerte olor a cineol; son opuestas en las ramas jóvenes y luego son alternas y pecioladas; de color verde; de 10 a 20 cm. de largo.

ENFERMEDAD QUE CURA: 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.

METODO DE PREPARACION: Coloca el agua en una olla chica o tetera. Agrega las hojas de eucalipto, Calienta a fuego bajo hasta hervir. Retira del fuego y deja reposar la infusión por 8 minutos.

FORMA DE USO Y CANTIDAD QUE SE RECOMIENDA: tomar 1/2-1 taza 3 veces diarias para los estados iniciales de resfriados, enfriamientos, catarros nasales, gripe, asma, sinusitis y dolor de garganta.



13. Espinaca

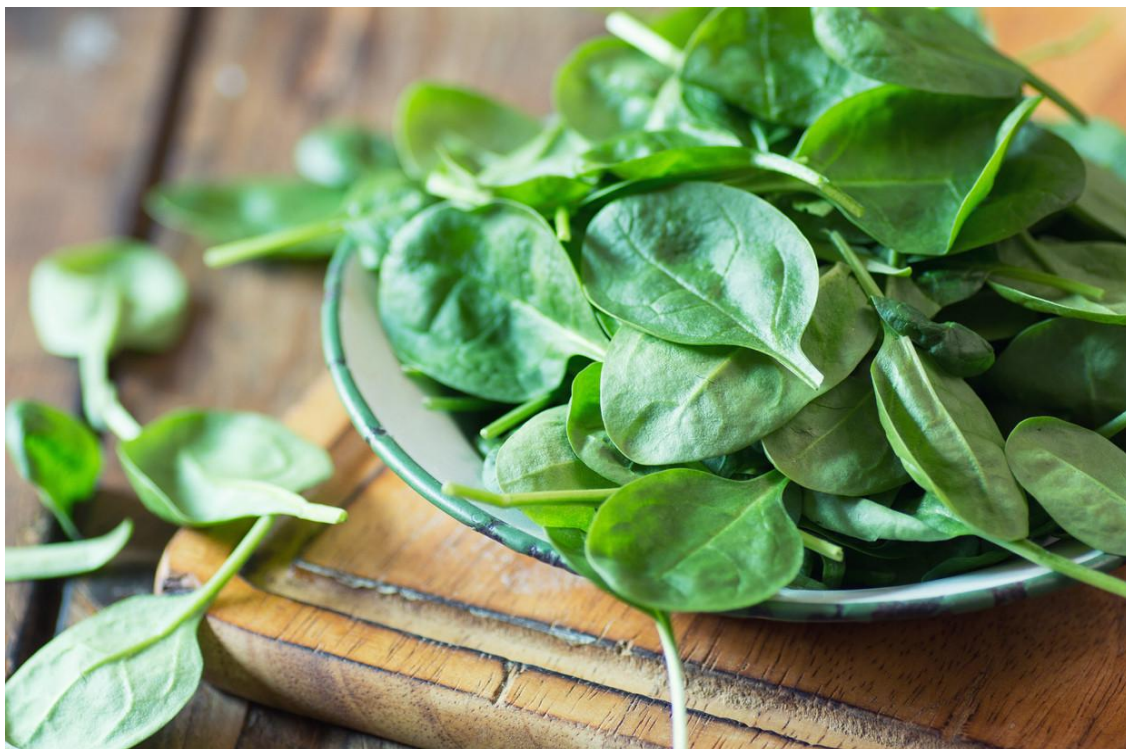
NOMBRE COMUN: Espinaca

CARACTERISTICA: La espinaca es una planta de hojas verdes, muy popular debido a su estrecha vinculación con la alimentación de los seres humanos. Se la considera un alimento con muchas propiedades, aunque algunas de ellas han sido magnificadas debido a un error científico. Su nombre científico es *Spinacia oleracea* y pertenece a la familia de las amarantáceas.

ENFERMEDAD QUE CURA: . Estas propiedades ayudan al transporte del oxígeno en los tejidos, mejoran la visión, aumentan la fuerza muscular (como a Popeye) y favorecen la digestión.

METODO DE PREPARACION: Una taza de espinaca cruda proporciona aproximadamente 0.8 miligramos de hierro, mientras que 1/2 taza de espinacas cocidas tiene 3.2 miligramos. Así que la clave para que las espinacas no pierdan sus nutrientes está en cocinarlas durante 25 minutos

FORMA DE USO Y CANTIDAD QUE SE RECOMIENDA: Hay que tener en cuenta que, una vez cocidas, las espinacas deben consumirse en un plazo de 24 horas, pues a partir de cierto tiempo se pueden generar sustancias nocivas.



14. Hierbabuena

NOMBRE COMUN: Hierbabuena

CARACTERISTICA: Es una hierba que se caracteriza por presentar un aroma fresco e intenso, que pertenece a la familia de las Lamiaceae. Conocida científicamente como *Mentha spicata*. Ya que el nombre hace referencia a la forma de las hojas. La hierbabuena debe su nacimiento a una hibridación de dos mentas; menta negra y menta blanca.

ENFERMEDAD QUE CURA: 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.

METODO DE PREPARACION: Solo es necesario obtener un par de hojas frescas, una cucharadita de té blanco o verde (por persona) y agua caliente. De forma opcional, puede añadirse una cucharadita de miel, una rama de menta o canela y azúcar al gusto para complementar los sabores.

FORMA DE USO Y CANTIDAD QUE SE RECOMIENDA: La forma más común de usar la hierbabuena es haciendo infusión con sus hojas. Como máximo puedes tomar hasta cuatro o cinco tazas al día. El mayor peligro reside sobre todo en la teína.



15. Hierba de San Juan

NOMBRE COMUN: Hierba de San Juan

CARACTERISTICA: La hierba de San Juan (*Hypericum perforatum*) es un arbusto de flor nativo de Europa. Lleva ese nombre porque suele florecer en el aniversario de nacimiento del personaje bíblico Juan el Bautista. Las flores y las hojas de la hierba de San Juan contienen ingredientes activos tales como la hiperforina.

ENFERMEDAD QUE CURA: 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.

METODO DE PREPARACION: Para preparar una infusión hay que poner una o dos cucharadas de la hierba desecada con sus flores en una taza de agua hirviendo y dejar reposar durante 15 minutos

FORMA DE USO Y CANTIDAD QUE SE RECOMIENDA: Para preparar una infusión hay que poner una o dos cucharadas de la hierba desecada con sus flores en una taza de agua hirviendo y dejar reposar durante 15 minutos. Los médicos naturistas recomiendan tomar dos o tres tazas diarias de esta bebida.



16. Hinojo

NOMBRE COMUN: Hinojo

CARACTERISTICA: El hinojo es muy versátil ya que los tallos y las hojas picados se utilizan como hierba aromática, las semillas como especia y el bulbo como hortaliza, aportando en cada caso un característico sabor y aroma anisados e intensos.

ENFERMEDAD QUE CURA: Te ayuda a la producción de leche materna en la lactancia. Por otro lado, es excelente en el tratamiento contra los problemas digestivos, como la diarrea, los gases o cólicos.

METODO DE PREPARACION: Los frutos del 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. Las hojas se preparan en infusión o se añaden frescas como condimento.

FORMA DE USO Y CANTIDAD QUE SE RECOMIENDA: infusiones. Se usan igualmente frescas en cataplasmas, aplicadas directamente sobre la piel, generalmente asociado a otras hierbas, y empleando entre 10 y 30 g de planta por litro de agua.



17. Jengibre

NOMBRE COMUN: Jengibre

CARACTERISTICA: Parte esencial de la planta, de un olor fuerte aromático; sabor agrio, picante. Los rizomas son de color cenizo por fuera y blanco amarillento por dentro. ... Planta herbácea, perenne, rizomatosa, hasta de 1 m de altura. Rizoma grueso, carnoso, nudoso.

ENFERMEDAD QUE CURA: 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.

METODO DE PREPARACION: 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.

FORMA DE USO Y CANTIDAD QUE SE RECOMIENDA: Habitualmente, la forma más común de tomarlo es en infusiones. Entre 1 y 1,5 gramos **de jengibre** pueden ayudar.



18. Lavanda

NOMBRE COMUN: Lavanda

CARACTERISTICA: La lavanda es una planta semiarbusiva de tallos leñosos, hojas perennes largas y estrechas, y pequeñas flores de color azul violáceo, con un cáliz tubular. Pero pese a su peculiar forma y color, la lavanda se conoce, sobre todo, por el fragante aroma que desprende.

ENFERMEDAD QUE CURA: 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.

METODO DE PREPARACION: El procedimiento es muy sencillo: sumerge varias flores secas de **lavanda** en agua hirviendo, deja reposar durante unos 10 minutos, cuela y sirve. Puedes consumirla tanto fría como caliente.

FORMA DE USO Y CANTIDAD QUE SE RECOMIENDA: se presenta en varios formatos, en infusiones y en aceite de masaje. Su dosis recomendada en formato infusión son dos tazas diarias y de aceite esencial de lavanda se encuentra entre dos y cuatro gotas diluidas en agua, su aplicación puede realizarse de dos a tres veces diarias



19. Manzanilla

NOMBRE COMUN: Manzanilla

CARACTERISTICA: la manzanilla (o camomila), es una planta de porte herbáceo, anual y aromática. Presenta un tallo erguido, ramoso y puede llegar a alcanzar una altura de 50 cm (aproximadamente). Sus hojas son pinnadas, alternas, segmentadas y tienen una ligera capa de vello.

ENFERMEDAD QUE CURA: 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.

METODO DE PREPARACION: Echa una cucharada de manzanilla por cada taza de agua que tengas que hacer. Pon el agua a hervir durante cinco minutos aproximadamente. 4 Saca del fuego y deja reposar. Retira del fuego o saca del microondas y deja reposar durante unos cinco o diez minutos.

FORMA DE USO Y CANTIDAD QUE SE RECOMIENDA: la manzanilla para uso interno se presenta en forma de infusión y lo habitual es tomar una media de dos o tres tazas al día. En la actualidad, también se presenta en formato de cápsulas y pueden tomarse una o dos pastillas hasta un máximo de tres veces al día.



20. Menta

NOMBRE COMUN: Menta

CARACTERISTICA: Es una planta herbácea perenne estolonífera con raíces en rizoma que se desarrollan intensamente en el terreno. Es un género que tiene un aspecto muy variable según la especie. El tallo de la menta tiene un largo variable de 30 cm hasta un metro; puede tener una coloración que va del verde al violeta.

ENFERMEDAD QUE CURA: 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.

METODO DE PREPARACION: 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.

FORMA DE USO Y CANTIDAD QUE SE RECOMIENDA: infusiones. Este té debe ser bebido 3 a 4 veces al día y preferiblemente después de las comidas.



21. Romero

NOMBRE COMUN: Romero

CARACTERISTICA: El romero es un arbusto aromático, leñoso, de hojas perennes, muy ramificadas y ocasionalmente achaparradas y que puede llegar a medir hasta 2 metros de altura. Los tallos jóvenes están cubiertos de borra —que desaparece al crecer—, a medida que envejecen se vuelven de color rojizo y con la corteza resquebrajada.

ENFERMEDAD QUE CURA: Su uso medicinal es para tratar problemas urinarios y de hígado. Por otro lado, combate la calvicie, oscurece el cabello y es un gran aromatizante.

METODO DE PREPARACION: Las infusiones de romero se realizan dejando hervir en agua la planta durante unos minutos. Posteriormente se deja reposar, se cuela y ya está lista para beber.

FORMA DE USO Y CANTIDAD QUE SE RECOMIENDA: El romero puede consumirse en infusión, en vino o en aceite. Toma 3,5 ml (50 gotas) de tintura de romero 3 veces al día o combínala con la misma cantidad de tintura de ballueca o de verbena para combatir la depresión.



22. Ruda

NOMBRE COMUN: Ruda

CARACTERISTICA: La ruda es un arbusto que mide entre 50 y 100 centímetros de altura, de tallo leñoso, ramoso y redondo, hojas carnosas verde azulado y grisáceas o blanquecinas, alternas, pecioladas, provistas de glándulas que despiden un fuerte olor acre y amargo cuando se frotran.

ENFERMEDAD QUE CURA: se utiliza para aliviar dolores menstruales, parásitos intestinales y problemas digestivos. No obstante, su uso externo sirve para tratar la conjuntivitis y los piojos.

METODO DE PREPARACION: Infusión: una taza con 8 onzas de agua hirviendo sobre 3 o 9 hojas de ruda, dejar reposas de 10 a 15 minutos. Tintura: de 3 a 4 gotas en media taza de agua, se utiliza tanto interna como externamente.

FORMA DE USO Y CANTIDAD QUE SE RECOMIENDA: Se recomienda beber estas infusiones de manera posterior a las comidas. Antiespasmódica. Es por este motivo que la ruda es muy útil para tratar casos de cólicos estomacales, de la misma forma sirve para tratar las diarreas. Para estos casos lo mejor es consumir infusiones de ruda.



23. Salvia

NOMBRE COMUN: Salvia

CARACTERISTICA: Las especies de Salvia incluyen hierbas anuales, bienales y perennes, así como subarbustos leñosos. Los tallos son típicamente angulares, característicos de la familia Lamiaceae, con hojas enteras, aunque también pueden ser dentadas o pinnadas.

ENFERMEDAD QUE CURA: 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.

METODO DE PREPARACION: Incorpora la taza de agua en una olla y ponla a hervir. Una vez alcance su punto de ebullición, agrega la cucharada de hojas de salvia y reduce el fuego a mínimo. Déjala durante 3 o 5 minutos más y retírala.

FORMA DE USO Y CANTIDAD QUE SE RECOMIENDA: La planta fresca o seca para infusión. Una cucharada sopera rasa por taza. En tintura alcohólica, hasta 40 gotas diarias, en tres dosis.



24. Té Verde

NOMBRE COMUN: Té verde

CARACTERISTICA: Es un arbusto o árbol pequeño (1-9 m) perenne que posee una fuerte raíz principal; el árbol normalmente se recorta para que no sobrepase los 2 m cuando se cultiva por sus hojas para elaborar té. Las hojas, glabras y de bordes serrados, miden 4-15 cm de longitud y 2-5 cm de ancho.

ENFERMEDAD QUE CURA: 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 cardiaca y del hígado.

METODO DE PREPARACION: Un método consiste en calentar el agua a la temperatura deseada y luego se vierte en la tetera. Otro método al preparar el té verde es calentar el agua a ebullición y luego dejar que se enfríe un poco antes de verter en su tetera.

FORMA DE USO Y CANTIDAD QUE SE RECOMIENDA :en infusiones Harvard Health Publications recomienda beber un par de tazas de té verde cada día para obtener sus beneficios y ha dicho que en ciertas culturas beber té 3 tazas al día es una cantidad normal.



25. Tilo

NOMBRE COMUN: Tilo

CARACTERISTICA: Las hojas son de color verde claro, tienen el borde aserrado, y miden hasta 20cm de ancho. Las flores son aromáticas, y tienen forma de racimos de color amarillo. Son plantas muy queridas, ya que proporcionan muy buena sombra y son muy decorativas.

ENFERMEDAD QUE CURA: Su uso más común es como sedante y para combatir el insomnio. Sin embargo, también es muy útil contra los resfriados y problemas digestivos

METODO DE PREPARACION: Para su elaboración se sumergen las hojas y flores de tila en agua hirviendo y se deja hervir por 10 minutos. Apaga y deja reposar hasta que entibie. Beber sin endulzar, o agregar un poco de miel de abeja o melaza de cereal.

FORMA DE USO Y CANTIDAD QUE SE RECOMIENDA: en infusión. Una cucharada sopera rasa por taza, hasta dos tazas al día. Suele ser frecuente asociarla a otras hierbas con las que se complementa, como el hinojo, la manzanilla, la milenrama o la menta, entre otras. La corteza (albura) para tomar en decocción, destinada sobre todo a combatir las alteraciones hepáticas y la migraña.



26. Tomillo

NOMBRE COMUN: Tomillo

CARACTERISTICA: Tallos rígidos y leñosos, cubiertos de pelos blancos. Las hojas son estrechas y diminutas, de margen recurvado y envés afieltrado. Las flores pueden ser de blancas a púrpuras, bilabiadas, con tubo petalino recto y estambres salientes, y se agrupan en espiguillas o racimos terminales, muy densos.

ENFERMEDAD QUE CURA: Esta planta es útil para destruir hongos y bacterias como el pie de atleta

METODO DE PREPARACION: Se hierve de 1 a 3 minutos, se deja reposar y se filtra. Muchas veces te convendrá combinar tomillo con otras hierbas con las que se complementa o que refuercen determinada acción terapéutica.

FORMA DE USO Y CANTIDAD QUE SE RECOMIENDA: La planta seca, para preparar infusiones o decocciones. Basta una cucharada sopera rasa de la planta por cada taza de agua.



27. Alcanfor

NOMBRE COMUN: Alcanfor

CARACTERISTICA: Árbol siempre verde de hasta 12 metros de altura. Hojas opuestas, aovadas, pecioladas y terminando en punta, muy aromáticas. Flores diminutas, de color verde amarillento, agrupadas en panículas situadas en la axila de las hojas, largamente pedunculadas.

ENFERMEDAD QUE CURA: Remedio para la tos, dolores musculares, herpes labial, acné, callos.

METODO DE PREPARACION: En un recipiente de boca ancha con tapón esmerilado se deposita el aceite y se calienta en baño de María a 38 grados. Se agrega el alcanfor, se tapa y se deja enfriar a temperatura ambiente, agitando hasta que los pedacitos de alcanfor se disuelvan completamente.

FORMA DE USO Y CANTIDAD QUE SE RECOMIENDA: Los usos modernos lo incluyen como plastificante del nitrato de celulosa, como repelente de la polilla, como una sustancia antimicrobiana, como bálsamo, y en la pirotecnia. Puede ser administrado en pequeñas cantidades (50 miligramos) para síntomas de fatiga y síntomas cardíacos menores.



28. Anís Estrella

NOMBRE COMUN: Anís estrella

CARACTERISTICA: El anís estrellado es una especie que se asemeja al anís en su sabor, que se obtiene del pericarpio con forma de estrella del *illicium verum*. De igual manera desprende un aroma agradable

ENFERMEDAD QUE CURA:

METODO DE PREPARACION: En una olla o cazo al fuego, coloca el agua y cuando rompa a hervir, agrega el anís estrella. Dejar reposar de 3 a 4 minutos a fuego bajo. Retira el cazo y déjalo tapado reposando por dos minutos más. Cuela el líquido y ya podrás disfrutar de la infusión.

FORMA DE USO Y CANTIDAD QUE SE RECOMIENDA: Es útil para aliviar los gases, así como el dolor y los espasmos intestinales. Se utiliza en infusión (1 estrella de anís por taza de agua, aproximadamente).



29. Artemisa

NOMBRE COMUN: Artemisa

CARACTERISTICA: La artemisa (*Artemisa bulgaris*) es una planta tubuliflora, considerada como una especie de ajeno, no sólo morfológicamente sino también por sus propiedades medicinales. Tiene una capa gruesa y un tallo rollizo, anguloso, con estrías, con o sin vello y más bien de color rojo.

ENFERMEDAD QUE CURA: En aplicaciones antiespasmódicas, trastornos nerviosos, y como sedante y relajante muscular; machacar parte de una planta seca en un mortero reduciéndola a polvo. Tomar la puntita de una cucharilla unas 5 o 6 veces diarias.

METODO DE PREPARACION: Para su aplicación en menstruaciones dolorosas y difíciles (preparar unos días antes de que se produzca la menstruación), así como estomacal, digestiva y antiparasitaria; preparar una infusión con una taza de agua y una cucharadita de planta desmenuzada; dejar reposar 10 minutos antes de tomar

FORMA DE USO Y CANTIDAD QUE SE RECOMIENDA: La forma más habitual de tomarlo es en infusión, unos 5 g de planta por vaso de agua. Tiene un sabor algo amargo. Se pueden tomar hasta tres tazas al día.



30. Baganvilia

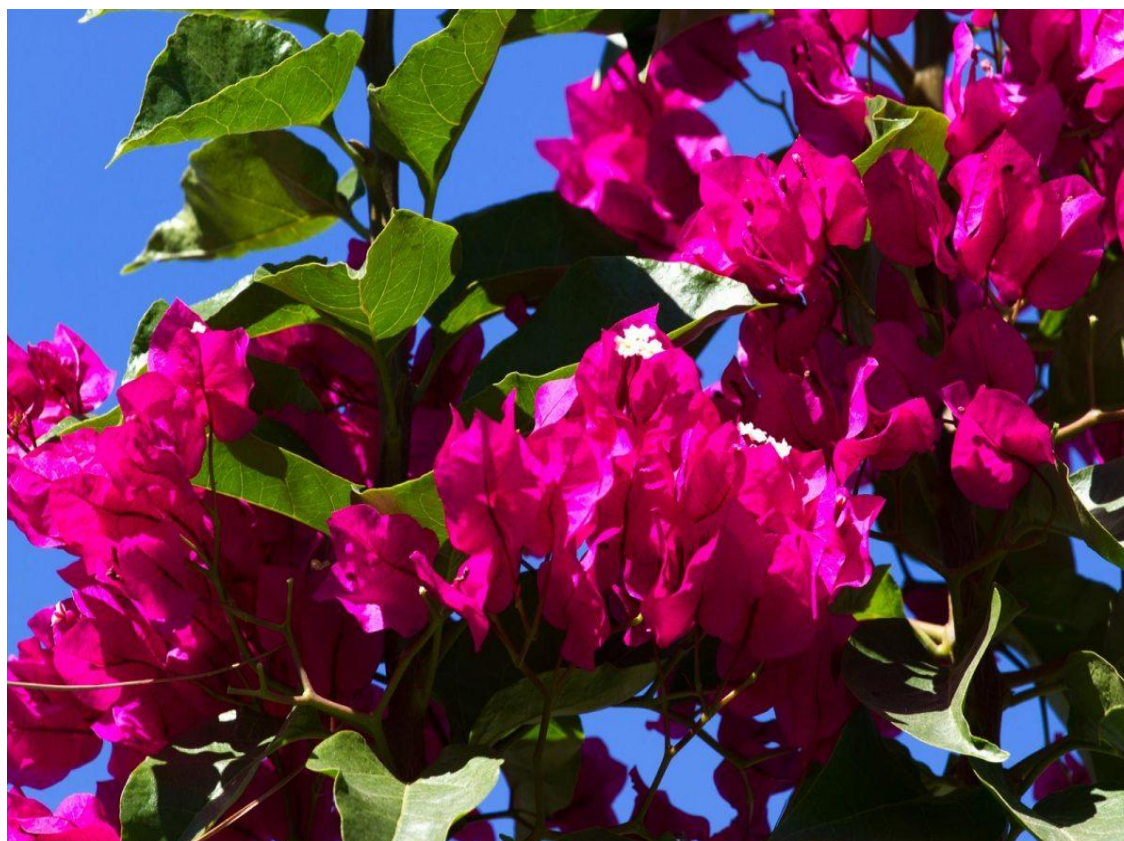
NOMBRE COMUN: Baganvilia

CARACTERISTICA: La Baganvilia es un arbusto trepador que se extiende sobre construcciones y otros árboles. Su tallo leñoso presenta espinas y sus hojas son alargadas. Posee tres flores rodeadas por brácteas u hojas de llamativos colores.

ENFERMEDAD QUE CURA: Para las afecciones respiratorias como tos, asma, bronquitis, gripa y tosferina.

METODO DE PREPARACION: Pon a hervir la taza de agua, cuando suelte el hervor añade las flores, Cuando el agua cambie de color, retira del fuego, Deja reposar de 5 a 10 minutos, cuela y sirve. Puedes añadir una cucharadita de miel para darle más sabor.

FORMA DE USO Y CANTIDAD QUE SE RECOMIENDA: en infusión Tomar 3 tazas de té al día bien caliente por 2 días descansa 2 días y se repite dos días mas y ya no mas y verán qué rápido se expulsan las flemas muy efectivo.



31. Cardo Santo

NOMBRE COMUN: Cardo santo

CARACTERISTICA: El cardo santo es una hierba silvestre que tiene múltiples usos medicinales y que se originó en la región mediterránea de Europa y parte de Asia. Se trata de una planta pequeña (de 20 a 60 cm de altura), de hojas grandes con vellosidades, abundantes espinas y flores de color amarillo.

ENFERMEDAD QUE CURA: Se utiliza para la pérdida de apetito y la indigestión; para tratar los resfriados, la tos, la fiebre, las infecciones bacterianas y la diarrea.

METODO DE PREPARACION: Se seleccionan la parte aérea de la planta, como las flores, pesando 10 gramos por cada litro de agua a hervir. Justo antes de ebullición se añade, dejando reposar la mezcla durante al menos 10 minutos. Se puede tomar 1 o 2 veces al día, antes o después de las comidas

FORMA DE USO Y CANTIDAD QUE SE RECOMIENDA: A través de infusiones, compresas y tinturas se aprovechan los beneficios terapéuticos de esta planta. Se aconseja tomar 50 gotas diarias. Estas se pueden dividir y consumirlas en 2 o 3 veces al día.



32. Chaya

NOMBRE COMUN: Chaya

CARACTERISTICA: Arbusto de hojas de 5 picos, látex fecundo.

ENFERMEDAD QUE CURA: Sirve para padecimientos como hemorroides e hipercolesterolemia, pero, además, mejora la circulación sanguínea, ayuda a la digestión, a desinflamar las venas, reducir de peso, prevenir la tos, aumentar el calcio en los huesos, a descongestionar y desinfectar los pulmones, previene la anemia, y combate la artritis y la diabetes

METODO DE PREPARACION: Para aprovechar la mayor parte de la vitamina "C" es mejor consumir la hoja y el caldo de cocción, pero si se va a consumir solamente la hoja, es mejor cocinarla con sal y poca agua para evitar pérdida de la vitamina.

FORMA DE USO Y CANTIDAD QUE SE RECOMIENDA: Una vez fría, la infusión puede ser adicionada con unas gotas de lima o sal y tomar tres tazas a lo largo del día.



33. Chilchahua

NOMBRE COMUN: Chilchahua

CARACTERISTICA: La chilchahua es una especie arbustiva muy ramificada y densa que puede alcanzar de 1 o 2 metros de altitud. Posee una raíz pivotante profunda con numerosas raíces secundarias, lo que le permite mantener hidratada la planta en épocas de sequía

ENFERMEDAD QUE CURA: problemas digestivos, contra la tos, diurética, antidiabética, para problemas del hígado y los riñones, contra la malaria, alergias, venas varicosas, contra infecciones por hongos (levaduras), obesidad, inflamación de la próstata, flatulencia (gas), diarrea, reumatismo, problemas de la piel (acné, dermatitis y eczema).

METODO DE PREPARACION: Añadiendo los ingredientes (frutas u hojas) en agua hirviendo para dejar reposar unos minutos y después filtrar. Colocar los ingredientes en agua fría y luego llevarla a un punto de ebullición, filtrarla y beberla fría o caliente, a esto se le conoce como decocción.

FORMA DE USO Y CANTIDAD QUE SE RECOMIENDA : es utilizada en infusiones



34. Cipres

NOMBRE COMUN: Cipres

CARACTERISTICA: Esta especie de conífera es un árbol de hoja perenne que alcanza una altura de hasta 35 metros. Posee hojas pequeñas de 2 a 5 milímetros de longitud, color verde oscuro y textura escamosa, que crecen en brotes redondeados. Cuando se aplastan, despiden un agradable aroma.

ENFERMEDAD QUE CURA: Se recomienda especialmente para los trastornos relacionados con la mala circulación sanguínea, como varices, flebitis y hemorroides.

METODO DE PREPARACION: Se hierve la mezcla 5 minutos, se deja reposar y se cuela. Se debe permanecer sentado hasta que la infusión se haya enfriado o un poco más.

FORMA DE USO Y CANTIDAD QUE SE RECOMIENDA: Se han de tomar dos vasos al día, tras las comidas. También se recomiendan para la incontinencia urinaria las gotas de extracto fluido de ciprés, de las que bastarán 50 al día, en tres toma



35. Cola de Caballo

NOMBRE COMUN: cola de caballo

CARACTERISTICA: La planta Cola de caballo habita cerca de los cursos de agua dulce entre los 40° y los 60° de latitud norte. Pertenece al género botánico Equisetum y desarrolla tallos cilíndricos y anillados de 1 a 5cm de diámetro. De ellos brotan hojas muy delgadas que les dan un aspecto similar al que tienen las coníferas.

ENFERMEDAD QUE CURA: Aliado para adelgazar. Gracias a su poder diurético, esta planta elimina toxinas y el exceso de líquidos Combate la retención de líquidos Ayuda a tratar infecciones de orina Fortalece las uñas Calma las erupciones en la piel.

METODO DE PREPARACION: La 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.

FORMA DE USO Y CANTIDAD QUE SE RECOMIENDA: hasta 20 gotas en tres tomas diarias, con zumo de frutas o agua. La decocción para aplicarla por vía externa en compresas, en friegas, lavados y baños parciales. La decocción depurada para aplicarla en enjuague o gargarismos, en colutorios.



36. Cordoncillo

NOMBRE COMUN: Cordoncillo

CARACTERISTICA: Es un árbol perenne de 6-7 metros de altura con tallo leñoso, nodoso, ramificado y verde o gris pálido, con hojas de color verde claro, artes y en forma de lanza con el ápice de punta, de 12-20 cm de largo y 5-8 de ancho

ENFERMEDAD QUE CURA: : Las hojas en decocción se usan como cicatrizante en el tratamiento de hemorragias, en lavados antisépticos sobre heridas y en infusión para evacuar cálculos biliares, para aliviar o curar enfermedades del tracto respiratorio (antiinflamatorio, expectorante y antitusígeno), en dolencias gastrointestinales.

METODO DE PREPARACION: Se hierve la mezcla 5 minutos, se deja reposar y se cuela. Se debe permanecer sentado hasta que la infusión se haya enfriado o un poco más.

FORMA DE USO Y CANTIDAD QUE SE RECOMIENDA: en forma de infusión o compresa



37. Cúrcuma

NOMBRE COMUN: Cúrcuma

CARACTERISTICA: La cúrcuma es una especia herbácea, vivaz, rizomatosa, cuyos tallos aéreos pueden alcanzar una altura de un metro. Presenta hojas anchas, largamente pecioladas, ovales o lanceoladas, de color verde claro.

ENFERMEDAD QUE CURA: Ayuda a prevenir la enfermedad de Alzheimer. Alivia los dolores de artritis. Mejora la digestión. Ayuda a detoxificar el hígado. Tiene propiedades antibacterianas y antisépticas. Cura las heridas. Destruye las células cancerosas. Ayuda en enfermedades hepáticas y pulmonares.

METODO DE PREPARACION: Pon las 4 tazas de agua en una olla y la cúrcuma, mezcla y deja hervir. Una vez que haya hervido, baja el fuego y mantén el té a esa temperatura por 15 minutos. Pasado este tiempo retira de la lumbre y cuela la bebida, para finalizar solamente agrega la miel, el jugo de limón o el jengibre rallado

FORMA DE USO Y CANTIDAD QUE SE RECOMIENDA: En polvos, como condimento culinario, con el que aromatizar platos y guisos diversos. En polvos micronizados –las partículas reducidas al máximo posible–, dosis de 100 mg diarios. La cantidad máxima de ingesta de cúrcuma en cápsulas recomendada es de 50 mg al día.



38. Espino Blan

NOMBRE COMUN: Espino Blan

CARACTERISTICA: El espino blanco es un arbusto arbolillo muy ramificado, con ramas grisáceas cubiertas de espinas fuertes. Sus hojas ovaladas o dentadas, de 3 a 5 lóbulos, muy marcados de un verde brillante.

ENFERMEDAD QUE CURA: contribuye a regular la tensión arterial por lo que se la conoce como la planta de la salud cardiovascular o del corazón

METODO DE PREPARACION: Poner el agua que hierva. Cuando empieza a bullir agrega las hojas secas de espino blanco y deja cocer dos minutos. Aparta y tapa para 10 minutos. Beber dos tazas al día si tienes la tensión alta.

FORMA DE USO Y CANTIDAD QUE SE RECOMIENDA: En infusiones. Dosis. La dosis habitual de espino es de 300 a 600 mg, 3 veces al día de un extracto estandarizado que contenga cerca de 2 a 3% de flavonoides o de 18 a 20% procianidinas.



39. Hizopo

NOMBRE COMUN: Hizopo

CARACTERISTICA: El hisopo es una mata o subarbusto vivaz, de unos 30 a 60 cm de altura.

ENFERMEDAD QUE CURA: El hisopo (*Hyssopus officinalis*) es una planta herbácea nativa de Europa meridional, el Medio Oriente y las costas del mar Caspio. Se utiliza como hierba aromática y como medicinal por sus propiedades como antitusivo, expectorante y antiséptico

METODO DE PREPARACION: En infusión: tiene un sabor agradable, aunque algo intenso, que no complace a todos. Prepárala con unos 30 g por cada litro de agua y toma hasta 3 tazas al día.

FORMA DE USO Y CANTIDAD QUE SE RECOMIENDA: En infusiones. Prepárala con unos 30 g por cada litro de agua y toma hasta 3 tazas al día.



40. Malva

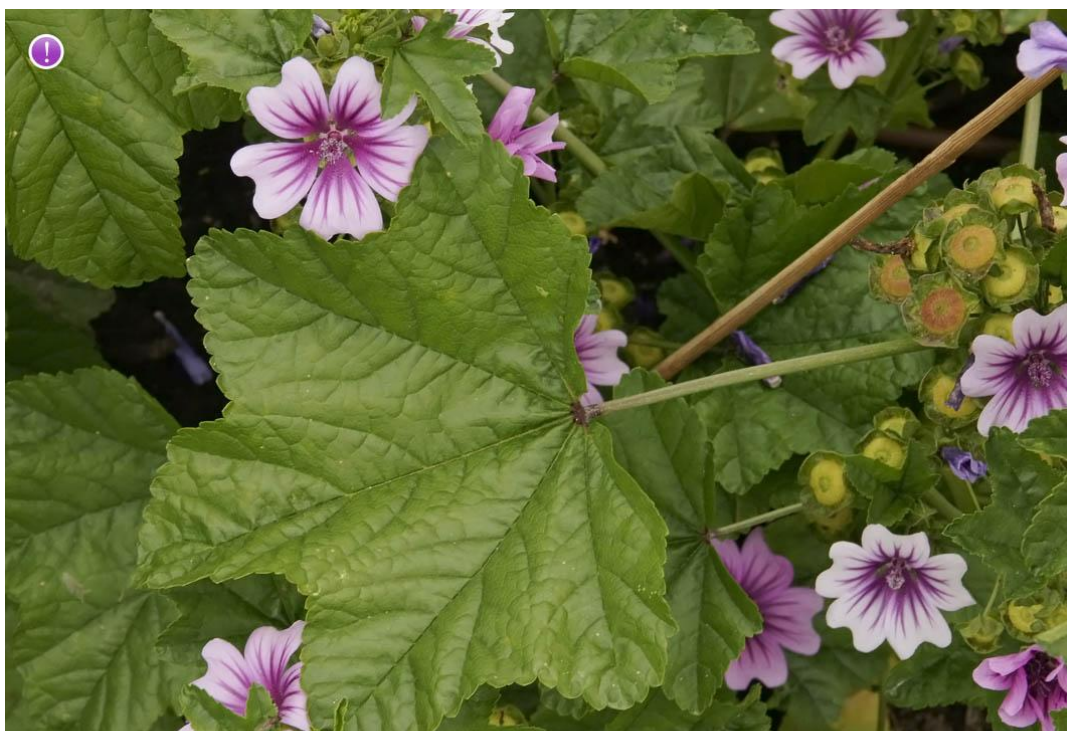
NOMBRE COMUN: Malva

CARACTERISTICA: La malva alcanza una altura de 30 a 70 cm de alto aproximadamente, el tallo posee gran cantidad de vellosidad o pelos que le dan una textura áspera y se mantiene erguido. Las hojas son simples y alternas de color verde y tienen nervaduras en su contorno que le dan un aspecto distintivo.

ENFERMEDAD QUE CURA: Las malvas son perfectas para tratar enfermedades del aparato respiratorio pues tienen propiedades emolientes que suavisan las

METODO DE PREPARACION: Una cucharada sopera de la mezcla por taza de agua. Lo pones a hervir 2-3 minutos, dejas que repose diez minutos, y cueles. Le puedes añadir zumo de limón para reforzar su acción y mejorar el sabor.

FORMA DE USO Y CANTIDAD QUE SE RECOMIENDADA: Infusión simple o en combinación con otras hierbas. En tintura alcohólica. El extracto líquido en gotas, una cucharada de café disuelta en agua o zumo de frutas. En jarabe, hasta tres cucharadas soperas al día, para afecciones respiratorias y digestivas.



CONCLUSION

Con todo esto hemos concluido al saber todas su propiedades que tiene cada una de las plantas, más bien al saber hemos sabido cada una de sus características cada una de ellas. Sus propiedades, curación u lo que cura cada una de ellas

Además también sabemos cada una de su dosificación y lo que debemos de tomar y l cantidad.

