

**Nombre del alumno:**

Ramirez Roblero Edson Caleb

**Nombre del profesor:**

Lic. Ludbi Isabel Ortiz Pérez

**Licenciatura:**

8vo cuatrimestre “A”, Enfermería Escolarizado

**Materia:**

**Enfermería y prácticas alternativas de salud**

**Nombre del trabajo:**

Cuadernillo:

“Plantas Medicinales”

## Índice

<b>1.- Acónito</b> .....	4
1.1 Enfermedades que cura .....	4
1.2.- Método de preparación .....	4
1.3 Imagen .....	4
<b>2.- Albahaca</b> .....	4
2.1.- Enfermedades que cura .....	4
2.2.- Método de preparación .....	4
2.3.- Forma de uso y cantidad que se recomienda. ....	4
2.4.- Imagen .....	4
<b>3.- Aloe Vera</b> .....	5
3.1.- Enfermedades que cura .....	5
3.2.- Método de preparación .....	5
3.3.- Forma de uso y cantidad que se recomienda. ....	5
3.4.- Imagen .....	5
<b>4.- Arándano</b> .....	6
4.1.- Enfermedades que cura .....	6
4.2.- Método de preparación .....	6
4.3.- Forma de uso y cantidad que se recomienda. ....	6
4.4.- Imagen .....	6
<b>5.- Árnica</b> .....	6
5.1.- Enfermedades que cura .....	6
5.2.- Método de preparación .....	6
5.3.- Forma de uso y cantidad que se recomienda. ....	7
5.4.- Imagen .....	7
<b>6.- Ajenjo</b> .....	8
6.1.- Enfermedades que cura .....	8
6.2.- Método de preparación .....	8
6.3.- Forma de uso y cantidad que se recomienda. ....	8
6.4.- Imagen .....	8
<b>7.- Ajo</b> .....	9
7.1.- Enfermedades que cura .....	9
7.2.- Método de preparación .....	9

7.3.- Forma de uso y cantidad que se recomienda. ....	9
7.4.- Imagen .....	9
<b>8.- Belladona</b> .....	9
8.1.- Enfermedades que cura .....	9
8.2.- Método de preparación.....	9
8.3.- Forma de uso y cantidad que se recomienda. ....	10
8.4.- Imagen .....	10
<b>9.- Canela</b> .....	10
9.1.- Enfermedades que cura .....	10
9.2.- Método de preparación.....	10
9.3.- Forma de uso y cantidad que se recomienda. ....	10
9.4.- Imagen .....	10
<b>10.- Caléndula</b> .....	11
10.1.- Enfermedades que cura .....	11
10.2.- Método de preparación.....	11
10.3.- Forma de uso y cantidad que se recomienda. ....	11
10.4.- Imagen .....	11

## 1.- Acónito

### 1.1 Enfermedades que cura

Puede usarse como analgésico para tratar las migrañas o dolor de muelas.

### 1.2.- Método 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 (1:1) en forma de pomada o gel. Contraindicaciones: Al tratarse de una planta muy peligrosa, se desaconseja cualquier tipo de uso casero.

### 1.3 Imagen



## 2.- Albahaca

### 2.1.- Enfermedades que cura

Ha demostrado tener propiedades antioxidantes, antimicrobianas y antivirales. Debido a eso, mejora el sistema inmune y aumenta las defensas del cuerpo. Además, combate el cansancio, favorece la buena digestión, reduce la ansiedad, y lo más importante: repele a los molestos mosquitos.

### 2.2.- Método de preparación

Preparar una infusión es tan sencillo como cultivarla, basta con poner algunas hojas frescas en una olla con agua y llevar al fuego. Una vez que hierve, deja reposar 5 minutos y ya está lista para colar y consumir.

### 2.3.- Forma de uso y cantidad que se recomienda.

Hasta tres tazas al día después de las comidas.

### 2.4.- Imagen



### 3.- Aloe Vera

#### 3.1.- Enfermedades que cura

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. Por otro lado, también es muy común encontrarla en diversos productos cosmetológicos, como cremas faciales o mascarillas para el cabello.

#### 3.2.- Método de preparación

Cómo hacer el jugo de aloe vera casero

1 litro de agua

1 hoja de aloe vera o sábila

Preparación

- ✓ CORTA una hoja desde la base y lávala. RETIRA la punta y unos centímetros de la base.
- ✓ ELIMINA también los laterales donde se encuentran las espinas.
- ✓ RETIRA la piel superior y extrae el gel.
- ✓ LICUA junto con el agua. Reserva en un frasco o botella hermética y guarda en refrigeración hasta por una semana.

#### 3.3.- Forma de uso y cantidad que se recomienda.

La dosis diaria recomendada es de uno a dos vasos (de 200 ml cada uno), sin exceder las dos cucharadas de pulpa al día. Y para evitar el estreñimiento, toma este jugo antes del desayuno o comida.

#### 3.4.- Imagen



## 4.- Arándano

### 4.1.- Enfermedades que cura

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.

### 4.2.- Método de preparación

Solo lavarlas y comerlas

### 4.3.- Forma de uso y cantidad que se recomienda.

La cantidad correcta que una persona adulta debe consumir ronda los 90 / 100 gr.

### 4.4.- Imagen



## 5.- Árnica

### 5.1.- Enfermedades que cura

Solo tiene uso externo, ya que por vía oral es altamente tóxica. Sin embargo, es reconocida por ser analgésica y antiinflamatoria. Por consiguiente, se aplica una infusión en cualquier herida, raspón, golpe, desgarró muscular o lesiones por frío, y olvídate de las molestias.

### 5.2.- Método de preparación

Ingredientes

½ taza de árnica seca (250 g)

¼ de taza de cera de abejas rallada (62 g)

¼ de taza de manteca de cacao (62 g)

¾ taza de aceite de almendras dulces o semillas de uva (156 g)

¼ de cucharadita de bórax (1,2 g)

¼ de taza de agua destilada (62 ml)

Preparación

- En un recipiente que sea resistente al calor, pon a calentar al baño maría el aceite con el árnica seca durante media hora.
- Filtra las flores a través de una tela o malla y desecha los restos.
- Toma media taza de la infusión de aceite, agrégale la cera de abejas y la manteca de cacao, y déjala derretir a fuego bajo.
- En otro recipiente, mezcla el bórax en el agua y ponlo en el fuego hasta que se caliente bien.
- Cuando ambas mezclas estén en su punto, viértelas en un solo recipiente, teniendo mucho cuidado porque puede haber una reacción burbujeante.
- Revuelve con cuidado y asegúrate de dejar todo bien mezclado.
- Para terminar, déjala reposar y luego bátela un par de minutos para lograr una consistencia cremosa.
- Introduce la crema de árnica casera en un frasco hermético y almacénala en un lugar oscuro.

### 5.3.- Forma de uso y cantidad que se recomienda.

Toma con las manos una pequeña cantidad de la crema y aplícala para masajear la zona afectada.

Recuerda que no debes aplicarla si la piel está abierta.

Úsala las veces que sea necesario.

### 5.4.- Imagen





## 6.- Ajenjo

### 6.1.- Enfermedades que cura

Esta planta milenaria, es 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.

### 6.2.- Método de preparación

Generalmente se consume como una infusión que se realiza agregando 3 cucharadas de ajenjo en un litro de agua hirviendo

### 6.3.- Forma de uso y cantidad que se recomienda.

Se recomienda beber una o dos tazas al día, antes o luego de comer.

- Debido a su fuerte sabor, esta infusión puede ser endulzada con miel.
- 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. Esta infusión como máximo puedes tomar dos vasos al día como aperitivo.
- 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. Tomar 3 veces / día fuera de las comidas.

### 6.4.- Imagen





## 7.- Ajo

### 7.1.- Enfermedades 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 taponar arterias y venas.

### 7.2.- Método de preparación

Lo correcto es machacarlo o, mejor aún, cortarlo en finas láminas y, si se quiere suavizar el sabor y evitar un poco el olor desagradable que deja en la boca y el aliento, se puede utilizar mezclado con aceite de oliva, de lino, nuez o coco.

### 7.3.- Forma de uso y cantidad que se recomienda.

En general se recomienda para un adulto una dosis de unos 4 g al día de ajo o 300 mg de ajo pulverizado encapsulado

### 7.4.- Imagen



## 8.- Belladona

### 8.1.- Enfermedades que cura

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.

### 8.2.- Método de preparación

Aunque su uso es considerado inseguro, la belladona se ingiere como sedante, para parar los espasmos bronquiales que ocurren con el asma y la tos ferina y como un remedio para los resfríos y la fiebre del heno.

### 8.3.- Forma de uso y cantidad que se recomienda.

La dosis apropiada de belladona depende de muchos factores tales como la edad de la persona, el estado de salud y varias otras condiciones. En este momento no hay suficiente información científica para determinar un rango de dosis apropiado para el uso de la belladona.

### 8.4.- Imagen



## 9.- Canela

### 9.1.- Enfermedades que cura

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.

### 9.2.- Método de preparación

Tendremos que hervir agua durante dos minutos, después introduciremos la canela y la dejaremos reposar durante otros 10 minutos.

### 9.3.- Forma de uso y cantidad que se recomienda.

Pueden tomarse un máximo de tres tazas al día y es preferible hacerlo antes de las comidas.

### 9.4.- Imagen



## 10.- Caléndula

### 10.1.- Enfermedades que cura

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.

### 10.2.- Método de preparación

Mezcla 2 cucharadas de pétalos frescos de nuestra flor maravilla junto con 4 cucharadas de aceite de germen de trigo, aplícalo sobre la herida ¡et voilà!

### 10.3.- Forma de uso y cantidad que se recomienda.

Entre 50 y 80 gotas tomadas en tres dosis diarias, mezcladas con zumo o agua.

### 10.4.- Imagen



## **Conclusión**

La herbolaria es el estudio de las propiedades y su uso en la farmacéutica. Por lo tanto, las plantas medicinales se emplean y conocen desde hace siglos para curar malestares. Actualmente, los extractos de estas, forman parte de muchos medicamentos en el mercado. Aun así, aunque ya repares en su uso no debes automedicarte, lo mejor será que consultes con un experto.

Actualmente, las plantas medicinales se han popularizado para volver a lo natural y así evitar químicos en el cuerpo. En realidad, algunas ya las conoces y otras incluso son parte de tu cocina.

## **Bibliografía**

*ANTOLOGIA LEN703 ENFERMERIA Y PRACTICAS ALTERNATIVAS DE SALUD.* (2021). Frontera Comalapa: UNIVERSIDAD DEL SURESTE.