

Nombre del alumno:

Lorena Marisela Vázquez Gómez.

Nombre del profesor:

Lic. Ludbi Isabel Ortiz Pérez.

Licenciatura:

Enfermería.

Materia:

Enfermería y prácticas alternativas de la salud.

Nombre del trabajo:

Cuadernillo de plantas medicinales:
“40 plantas medicinales de nuestra región”

Índice.	
Introducción.....	4
Manzanilla.....	5
Aloe vera.....	6
Albahaca.....	7
Ajo.....	8
Cola de caballo.....	9
Eucalipto.....	10
Canela.....	11
Clavo.....	12
Jengibre.....	13
Hinojo.....	14
Romero.....	15
Ajenjo (hierva santa).....	16
Ruda.....	17
Aguacate.....	18
Salvia.....	19
Té verde.....	20
Tilo.....	21
Uña de gato.....	22
Tapaculo (caulote).....	23
Epazote.....	24
Valeriana.....	25
Palo de taray / palo azul.....	26
Maguey.....	27
Hoja de chaya.....	28
Verbena / cola de macho.....	29
Malva.....	30
Moringa.....	31

Caña de cristo.....	32
Hoja de guayaba.....	33
Sosa o lavaplatos.....	34
Papaya, semilla, raíces y hoja.....	35.
Árnica.....	36
Capulín.....	37
Anís.....	38
Plátano / hoja de plátano.....	39
Cempasúchil.....	40
Chaya.....	41
Diente de león.....	42
Riñonina.....	43
Palo de víbora.....	44
Conclusión.....	45
Bibliografías.....	46

INTRODUCCION.

En este cuadernillo hablaremos sobre la variedad de plantas medicinales que desde la antigüedad hasta hoy en día son muy usados por la población. También hablaremos sobre su modo de uso ya que la población no se mide y usa con frecuencia las plantas y por eso también tenemos que tener conocimiento y brindárselos a las personas que no lo tengan, en este cuadernillo vamos a mencionar sobre su forma de uso, sobre su reacción curativa, su método de preparación y sobre todo la cantidad que se recomienda.

Se dice que en la actualidad el uso de plantas medicinales se encuentra muy extendido, si bien su uso es menor si lo comparamos con el de medicamentos de síntesis. Son de importancia para el tratamiento de patologías menores o como coadyuvante. No obstante, el hecho de que sean de origen natural no significa que sean inocuas. Pueden ser responsables de reacciones adversas y efectos tóxicos, generalmente en menor medida que los medicamentos de síntesis y a mayores dosis, pero no por ello debemos vigilar su uso en menor medida. Además, son empleadas con un fin terapéutico, por lo que podríamos englobarlas en la categoría de medicamentos.

Este cuadernillo mencionara 40 plantas las cuales son muy usadas y las más conocidas en nuestra región, esto con el propósito de adquirir más conocimientos ya que nosotros también somos educadores de la salud y porque también algunos medicamentos están hechos de plantas, debemos tener el conocimiento porque en colonias o en zonas de bajos recursos no tienen suficiente dinero para comprar medicamentos.

Manzanilla

Enfermedad que cura; Se utiliza en dolor gastrointestinal y muscular, calambres y cefaleas, eczemas, inflamación de encías, heridas y sinusitis. También reduce el colesterol y al parecer tiene propiedades anticancerígenas.

Modo de preparación del Té de Manzanilla:

Hervir una taza de agua a fuego medio por unos 4 minutos; bajar del fuego. Poner el agua en una taza y añadir las hojas de nilla al agua hirviendo. Tapar la infusión y dejar reposar durante 3 o 4 minutos. Colar y beber.

Forma de uso; tomada en infusiones.

Cantidad recomendada: La dosis recomendada de té de manzanilla es de máximo 3 o 4 tazas por día.



Aloe vera.

Enfermedad que cura;

Sus hojas milagrosas curan heridas y quemaduras, mejoran la gastritis y previenen la alopecia. A su uso cosmético se suma el gastronómico, porque el aloe vera también se come.

Modo de preparación:

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

Forma de uso: Se puede utilizar tanto para heridas en la piel, quemaduras, llagas y úlceras.

Cantidad recomendada: Lo ideal es tomar entre 50-100 ml. al día a través del jugo y de su pulpa. También se puede ingerir a través de distintos complementos que incluyen esta planta en su fórmula.



Albahaca.

Enfermedad que cura; 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.

Método de preparación:

1. Pon a hervir el agua en una olla pequeña y esperar a que hierva.
2. Justo antes de alcanzar el punto de hervor, agrega la albahaca fresca y el resto de plantas que hayas escogido.
3. Esperar 90 segundos.
4. Apagar el fuego y dejar que la mezcla infusión durante 5-7 minutos.
5. Pasar por un colador.
6. Añadir azúcar, sacarina, limón o miel.

Forma de uso: Las formas en las que se toma esta planta con son las siguientes: Las hojas y sumidades floridas secas para infusión.

Cantidad recomendada:

Hasta tres tazas al día después de las comidas



Ajo.

Enfermedad que cura; Se afirma que el ajo es nutritivo, que combate el colesterol, favorece el sistema inmunitario, reduce la presión sanguínea, es antiinflamatorio, evita resfriados, mejora el asma, que es bueno incluso contra el cáncer.

Método de preparación:

- 3 dientes de Ajo molido o cortado en pequeños pedazos
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharadita de jugo de Limón

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 té.

Forma de uso: Un ajo crudo tiene propiedades antisépticas, fungicidas, bactericidas y depurativas, debido a que contiene un compuesto llamado alicina. Este es el que actúa contra miles de virus y bacterias. Además, entre otras propiedades, es antioxidante, fortalece el sistema inmunitario y mejora nuestra salud cardiovascular.

Cantidad recomendada: en general se recomienda para un adulto una dosis de unos 4 g al día de ajo o 300 mg de ajo pulverizado encapsulado (valorado en 1,3% de aliína o 0,6% de alicina) dos o tres veces al día o 7,2 g de extracto de ajo



Cola de caballo

Enfermedad que cura;

La cola de caballo se utiliza para tratar la «retención de líquidos» (edema), las infecciones de las vías urinarias, la pérdida del control de la vejiga (incontinencia urinaria), las heridas y muchas otras condiciones; aunque no existe buena evidencia científica para apoyar estos usos.

Método de preparación:

1. Ingredientes: Cola de caballo, pedúnculos de cereza, hojas de abedul, grama e hinojo. Tres cucharadas soperas de la mezcla a partes iguales por litro de agua.
2. Preparación: Hierves dos minutos y dejas en reposo, tapado, 10 más.
3. Dosis: Puedes beber la tisana durante el día

Forma de uso:

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.

Cantidad recomendada:

1. La planta fresca para decocción, de 30 a 50 g por litro de agua, a tomar 2-3 tazas al día.
2. La planta seca para infusión, de 10 a 20 g por litro, de nuevo 2-3 tazas diarias.



Eucalipto.

Enfermedad que cura:

Asma, bronquitis o gripe son algunos de los problemas típicos en que se utiliza. Además tiene capacidades antimicrobianas y facilita la secreción de fluidos tales como los mocos (siendo un potente expectorante). Tiene efectos en la reducción del nivel de azúcar en sangre, algo que puede ser útil para la población diabética. Se utiliza en alimentación, productos medicamentosos o incluso en productos de higiene corporal.

Método de preparación:

- 1.- 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. Retira del fuego y deja reposar la infusión por 8 minutos.
- 3.- Cuela la infusión sobre tazas, exprime el jugo de limón sobre cada taza y endulza con miel de abeja al gusto. Disfruta caliente o frío.

Forma de uso:

Las hojas frescas del eucalipto se utilizan para la elaboración de aceites, y sus flores secas son ideales para la preparación de infusiones. El uso más común son las inhalaciones, para ayudar a descongestionar la nariz y bronquios.

Cantidad recomendada:

Tomar 1/2-1 taza 3 veces diarias.



Canela.

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. Quizá la aplicación más extendida de la canela sea para mejorar los procesos digestivos, ya que tonifica el estómago al mismo tiempo que reduce y alivia los gases, las náuseas y la acidez.

Método de preparación:

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

Forma de uso:

- **Aerofagia:** Evita el exceso de flatulencias bebiendo una cucharada de canela en rama por litro de agua.
- **Digestiones complicadas:** Consume un cuarto de cucharadita en polvo antes de las comidas.
- **Acidez:** Espolvoreándola sobre los alimentos.
- **Falta de apetito:** Beber un té con una cucharada de canela en rama por litro de agua antes de las comidas.
- **Vómitos:** Esparcir una cuarta cucharadita de canela en polvo sobre las comidas

Dosis recomendadas: Se dice que la dosis diaria de cumarina que el ser humano puede tolerar ronda los 0,5 mg por kilogramo de peso corporal”, especifica la experta. Por lo que una o dos cucharadas diarias de la canela cassia es lo recomendado.



Clavo.

Enfermedad que cura:

Entre otras cosas tiene muy buena aceptación para combatir los dolores de muelas, estomacales y aliviar náuseas.

Método de preparación:

Poner a hervir el litro de agua hasta que suelte un hervor franco. Agregar los clavos de olor, bajar la lumbre, tapar y continuar hirviendo durante 10 minutos. Apagar el fuego Colar. Endulzar y servir.

Forma de uso:

Té de clavo, ingerido por la boca, aplicado en la piel, inhalado

Cantidad recomendada:

La dosis apropiada del clavo de olor 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 del clavo de olor.



Jengibre.

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.

Método de preparación:

Basta con poner una taza de agua a hervir y echarle una cucharada grande de jengibre en polvo. Se deja reposar cinco minutos y cuando enfríe un poco lo beberemos. Unas gotas de limón y una cucharada de azúcar nos permitirán conseguir un té con muy buen sabor.

Forma de uso:

El jengibre puede utilizarse fresco, seco, en polvo o como un aceite o zumo, y se suele añadir a los alimentos elaborados y a los cosméticos.

Cantidad recomendada:

La cantidad recomendada es de 2 a 4 gramos diarios.



Hinojo.

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.

Método de preparación:

1. Hervir el agua.
2. Al entrar en ebullición, añadir el hinojo.
3. Dejar hirviendo unos 5 minutos.
4. Dejar en reposo 3 minutos.
5. Colar y servir en una taza.
6. Beber caliente o tibio

Forma de uso:

Tomando un té después de cada comida combatiremos edemas y el sobrepeso

Cantidad recomendada:

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.



Romero.

Enfermedad que cura:

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.

Método de preparación:

1. Pon el agua a hervir y posteriormente agrega las hojas de romero. Deja a fuego de 5 a 10 minutos y retira. Deja reposar para que enfríe.
2. Cuela las hojas y toma caliente. Puedes ingerirlo de 3 a 4 veces por día.
3. Te recomendamos no endulzarlo para mejores efectos.

Forma de uso:

Puede consumirse en infusión, en vino o en aceite.

Cantidad recomendada:

Infusión es la forma más tradicional. Mezclar de 2-4 g de hojas secas en 150 ml de agua hirviendo. Infusar de 10-15 minutos y filtrar. Tomar de dos a tres (tazas) al día, preferiblemente después de las comidas principales.



INFUSIÓN DE ROMERO

- ✓ *Digestiva*
- ✓ *Estimulante*
- ✓ *Tonificante del hígado*
- ✓ *Antiinflamatoria*
- ✓ *Antibiótica*
- ✓ *Antidiabética*
- ✓ *Dolor menstrual*

☞ **Precaución: niños y en embarazo**

The graphic features a yellow background with a list of benefits on the left and an illustration of a teacup with a tea bag and a small dish of fresh rosemary on the right. A small logo with the word 'Botanical' is in the top left corner.

Ajenjo (hierva santa)

Enfermedad que cura:

En concreto, se utiliza para abrir el apetito (como apetitivo), y en algunos casos para eliminar infestaciones parasitarias. Además, es un ingrediente usado en bebidas alcohólicas como la absenta

Método de preparación:

1. 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. ...
2. Polvo. La dosis máxima es de 3 gramos / día, como aperitivo o antitérmico.
3. Tintura. Se pueden añadir 15 gotas a una infusión de menta o anís

Forma de uso:

Infusión, polvo y tintura.

Cantidad recomendada:

- 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. ...
- 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.

Ruda.

Enfermedad que cura:

Tonifica las arterias, protege los vasos capilares y refuerza sus paredes, trata várices, edemas y otros problemas circulatorios, además de evitar hemorragias internas.

Método de preparación;

Coloca el agua en un pocillo y cuando hierva añade la ruda, baja la flama para que se impregne el sabor y deja así durante diez minutos, cuando esté lista cuela la infusión y sirve caliente, puedes añadir algún endulzante de tu gusto.

Forma de uso:

1. Digestivas. Debido a esto, la ruda facilita los procesos digestivos ya que estimula la función biliar. ...
2. 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.
3. Emenagoga.
4. Sedante.
5. Circulatoria

Cantidad recomendada:

Asimismo, se recomienda beber 2 tazas al día para sentir todos los beneficios.

Aguacate.

Enfermedad que cura:

- Podría favorecer el rejuvenecimiento de la piel.
- Previene enfermedades cardiovasculares.
- Ayuda a combatir el acné
- Ayuda a perder peso.
- Favorece la eliminación de la caspa.
- Puede ayudar a mejorar el asma.
- Sirve para exfoliar la piel.

Método de preparación:

Se utilizan la pulpa para la articulación de la rodilla, cubierta con un lienzo caliente toda la noche. Así mismo lo utilizan para dolores de huesos: rallar medio hueso de aguacate y ponerlo en alcohol. Se deja 10 días en reposo, agitando de vez en cuando la botella. Pasado este tiempo, se masajea el líquido con las manos sobre la zona adolorida.

Forma de uso:

La infusión de hoja de aguacate tiene varias propiedades asociadas, como antioxidante, digestivo, analgésico frente a los dolores menstruales, aliviar la tos y la acidez estomacal. También se relaciona con la eliminación de glucosa de la sangre, por lo que se recomienda para personas con diabetes.

Cantidad recomendada:

es de unos 50 gramos o un tercio de una pieza mediana.

Salvia.

Enfermedad que cura:

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.

Método de preparación:

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

Forma de uso:

1. La planta fresca o seca para infusión.
2. En tintura alcohólica, hasta 40 gotas diarias, en tres dosis.
3. En extracto fluido, la forma más común para el tratamiento de los sudores nocturnos.
4. En cápsulas o comprimidos.
5. En polvos, para infusión, hasta 4 gramos diarios.

Cantidad recomendada:

Infusiones: La recomendación es tomar 25 gramos de hojas de salvia por cada litro de agua, tres veces al día.

Té verde.

Enfermedad que cura:

Al té verde se le dan propiedades para mejorar la agilidad mental y el pensamiento, para perder peso y para el tratamiento de trastornos intestinales, los dolores de cabeza, la osteoporosis, etc.

Método de preparación:

1. - Calentar el agua hasta que llegue al punto de ebullición. No dejar que siga hirviendo.
2. - Verter el agua en un recipiente (tetera o taza) y añadir el producto. ...
3. - Tapar la infusión. ...
4. - Dejar reposar. ...
5. - Retirar el filtro/infusor con las plantas o colar.

Forma de uso:

Se usa como infusión o directamente como una medicina natural

Cantidad recomendada:

Lo recomendado son de 1 a 2 tazas diarias y nunca superar las 5 diarias

Tilo.

Enfermedad que cura:

Se usa para combatir el insomnio. Sin embargo, también es muy útil contra los resfriados y problemas digestivos.

Método de preparación:

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:

Se usa como sedante, infusión.

Cantidad recomendada:

No se debe consumir más de 2 a 4 gramos por día de tilo en té u otras preparaciones para uso interno.

Uña de gato

Enfermedad que cura:

La uña de gato es usada tradicionalmente como desintoxicante, para tratar casos de colitis, gastritis, úlcera y hemorroides.

Método de preparación:

Verter en una taza de agua que esté hirviendo. Cubrir y dejar que se refresque. Tomar 2 tazas al día. 4- Remedio para la diabetes: Verter en una taza de agua 1 cucharada de uña de gato y hervir por 5 minutos.

Forma de uso:

Por lo general el contenido se consume vía oral a través de cápsulas de gel.

Cantidad recomendada:

Como estimulante inmunitario la uña de gato se toma en polvo (se disuelve una cucharadita rasa en el yogur o en agua, dos veces al día) o la decocción de la corteza (se hierva una cucharada por medio litro de agua durante 5 minutos, se deja reposar 10, se cuela y se toma durante el día, con unas gotas de zumo de limón)

Tapaculo (caulote).

Enfermedad que cura:

Se le atribuye la capacidad de prevenir infecciones de la vejiga, y se dice que ayuda en casos de mareo y migraña. Son conocidas también sus propiedades antidiarreicas.

Método de preparación:

Colocar las cáscaras secas de la planta en una olla con 1 litro de agua, dejar hervir la mezcla entre 10 a 15 minutos a fuego medio. Luego retirar del fuego, tapar y dejar reposar la mezcla durante 10 a 15 minutos. Colar y beber 2 a 3 veces por día.

Forma de uso:

Infusión. Se emplea para: dolor bilioso, diarrea o migraña.

Cantidad recomendada:

De tres gramos de flor por un litro de agua. Beber una taza cada ocho horas, durante 15 días.

Epazote.

Enfermedad que cura:

Para tratar diversos dolores estomacales, cólicos y parásitos intestinales, También se usa en otros padecimientos como diarrea, vómito, dolor de estómago, adelgazamiento e inapetencia.

Método de preparación:

Diarrea: Infusión de un puñado de ramas y un puñado de hojas de paico en un litro de agua hervida caliente. Tomar una taza con las comidas. Indigestión: Agregar agua hervida sobre una taza con unos cogollitos de paico y dejar reposar. Beber dos o tres tazas por día.

Forma de uso:

Para ello se toma la infusión de las hojas con agua o leche en ayunas.

Cantidad recomendada:

Prepara una infusión con 15 gramos de hojas y flores en un litro de agua. Toma una taza después de cada comida. Tos. - Prepara una infusión, con una cucharadita de hoja seca por una taza de agua, tomarla tres veces al día.

Valeriana.

Enfermedad que cura:

- Dolores musculares y de articulaciones.
- Temblores leves.
- Síndrome de fatiga crónica.
- Depresión.
- Trastorno de déficit de atención e hiperactividad.

Método de preparación:

Dejar reposar durante 5 minutos, colar y beber 2 tazas por día. En el caso de ser ingerido para tratar el insomnio, el té debe tomarse al menos 30 minutos antes de dormir.

Forma de uso:

Extracto de Valeriana se administra por vía oral.

Cantidad recomendada:

Adultos y niños mayores de 12 años: Nerviosismo: Administrar de 2 a 6 ml (40-120 gotas), como máximo tres veces al día. Inductor del sueño: Administrar una dosis única entre 30 y 60 minutos antes de acostarse y, si fuera necesario, una dosis más por la tarde.

Palo de taray o palo azul.

Enfermedad que cura:

Tiene propiedades efectivas para el sistema urinario, convirtiéndose así en un diurético y sanador de infecciones. Conocido como “palo azul”, tiene más beneficiosos que incluyen: La diabetes. Adelgazar.

Método de preparación:

Para preparar la decocción o agua de taray necesitas de 30 g de ramas por cada litro de agua. Debes dejar hervir el agua con las ramas por unos minutos. Otra forma de consumirlo es dejando que los 30 g de corteza reposen en un litro de agua por 24 h. La bebida debe de tomar un color amarillo azulado.

Forma de uso:

Muy utilizada con fines medicinales, la corteza y tallo, para combatir enfermedades renales, algunas personas tienen la costumbre de “lavar”, sus riñones con agua de corteza de este árbol, de forma preventiva.

Cantidad recomendada:

30 g de corteza reposen en un litro de agua por 24 h. La bebida debe de tomar un color amarillo azulado.

Maguey.

Enfermedad que cura:

1. DIGESTIVO.
2. ÚLCERAS.
3. HEPÁTICAS.
4. ICTERICIA.
5. ANTISÉPTICO.
6. LAXANTES.
7. TUBERCULOSIS PULMONAR.
8. TÓNICO PARA LA ALOPECIA

Método de preparación:

Poner a hervir medio vaso de miel con el limón exprimido, se tuestan tres hojas de maguey y se le saca el jugo, después se disuelve con la miel.

Usos: Beberlo cálido por porciones de cucharadas cada 4 horas, o bien 3 veces al día.

Forma de uso:

Infusiones y la mezclan con agua miel de maguey para fiebres intermitentes.

Hoja de chaya.

Enfermedad que cura:

El principal efecto terapéutico atribuido a estos extractos es su poder hipoglucemiante, es decir, que funciona como auxiliar en el tratamiento de la diabetes mellitus tipo 2, ya que es capaz de disminuir los índices de glucosa en sangre, según lo reportado por Figueroa y colaboradores.

Método de preparación:

Lo más recomendable es usar cinco hojas largas de chaya (o más, si son pequeñas), cortarlas en trocitos y cocerlas en un litro de agua, por 20 minutos. Una vez fría, la infusión puede ser adicionada con unas gotas de lima o sal y tomar tres tazas a lo largo del día.

Forma de uso:

En infusiones.

Cantidad recomendada:

Lo más recomendable es usar cinco hojas largas de chaya (o más, si son pequeñas), cortarlas en trocitos y cocerlas en un litro de agua, por 20 minutos.

Verbena/ cola de macho.

Enfermedad que cura:

Para el naturista César Guadamud, la verbena es una planta medicinal conocida tradicionalmente por sus propiedades y beneficios para la salud. Explica que era comúnmente utilizada para tratar la fiebre, problemas de hígado, dolor de cabeza, huesos, ansiedad o gripe.

La verbena es también un buen remedio para la enfermedades buco faríngeas, sobre todo las relacionadas con los dientes y las encías, ya que debido a sus propiedades antibióticas nos ayudarán a acabar con las bacterias que se encuentran en la boca y que son las causantes de las caries

Método de preparación:

Explican que para **preparar** un té de **verbena** hay que hervir una olla con agua y cuando ya está en ebullición se ponen tres puñados de las hojas y se los deja allí por dos minutos.

Forma de uso:

Infusión.

Cantidad recomendada:

Toma 1 taza de infusión de las partes aéreas 3 veces diarias como estimulante digestivo, o cuando tengas fiebre. Tómate 1 taza por la noche para combatir el insomnio

Malva.

Enfermedad que cura:

Las malvas son perfectas para tratar enfermedades del aparato respiratorio pues tiene propiedades emolientes que suavizan las mucosas respiratorias y reducen la inflamación. Son populares en afecciones del aparato digestivo, por ejemplo, sirven para tratar el estreñimiento o un estómago irritado.

Método de preparación:

Mezclas bien las plantas y, una vez bien mezcladas, separas una cucharada sopera rasa de la mezcla por cada taza de agua. Echas la hierba en la tetera con agua recién hervida y lo dejas en reposo diez minutos, tras lo cual, filtras.

Forma de uso:

Infusiones.

Cantidad recomendada:



Dosis:

Hasta tres tazas diarias, sólo moderadamente calientes. Le puedes agregar un poco de zumo de limón, o bien miel de tomillo.

Moringa.

Enfermedad que cura:

Aumentar la capacidad respiratoria para combatir enfermedades como el asma. Prevenir la diabetes. La moringa posee propiedades que ayudan a regular el estrés oxidativo, el cual reduce los niveles de azúcar en la sangre, mejorando la protección contra el daño celular.

Método de preparación de la moringa:

Solo tienes que hervir agua unos minutos con las hojas secas, dejarlo reposar para que libere los nutrientes y el aroma y ¡a disfrutar!
Finalmente, tenemos la opción de tomar Moringa en capsulas como suplemento alimenticio.

Forma de uso de la moringa:

Lo ideal es beberlo entre comidas para una hidratación nutricional, antioxidante y ligeramente laxante.

Cantidad recomendada:

La dosis diaria recomendable es **de 3 a 5 g** al día, para una persona con mayor desgaste oxidativo la dosis puede incrementarse a **9 g** por día.

Caña de cristo

Enfermedad que cura:

Los usos principales de esta planta en la medicina tradicional mexicana son: para tratar la diabetes, problemas urinarios, enfermedades venéreas (gonorrea), cómo diurético y contra cáncer del riñón (Adame and Adame, 2000; Johnson, 1999; Martínez, 1989; Morton, 1981).

Método de preparación:

Se hierve en un litro de agua por 20 minutos ,10 hojas y un pedacito de tallo previamente lavado, luego se deja enfriar y se mete en la nevera y se toman 3 vasos al día, por 5 días aproximadamente o hasta que se sienta la mejoría.

Forma de uso: infusiones.

1. Antigalactogo.
2. Diurético.
3. Hipotensor.
4. Antiespasmódico.
5. Tradicionalmente se utiliza el cocimiento de la raíz y rizomas, para lavar al cabello y evitar su caída.
6. También, se utilizan los tallos en agua tibia para dar baños a quien sufre insolación.
7. También se utiliza como vulnerario localmente(Martínez Bravo, 2013)

Cantidad recomendada.

Verter 10-20 g de hojas frescas y desmenuzadas en un litro de agua hirviendo. Reposar por 10-15 minutos. Para consumo interno filtrar utilizando un paño o lienzo fino. Por vía oral **tomar** 500-700 ml al día en 2-3 dosis.

Hoja de guayaba.

Enfermedad que cura:

Puede tener un efecto positivo en la salud del corazón al reducir la presión arterial, disminuir el colesterol malo y aumentar el colesterol bueno.

Método de preparación:

1. Añadimos el agua a una olla junto con las hojas de guayaba y la dejamos hervir durante 10 minutos.
2. Retiramos la olla del fuego y la dejamos reposar unos minutos.
3. Vertemos el té en una taza ¡y a disfrutar!

Forma de uso: infusiones.

Resolver problemas estomacales: Dolor de estómago, diarrea, movimientos inapropiados del intestino

Cantidad recomendada:

30g de hoja de guayaba.

Papaya o semillas, raíces y hojas.

Enfermedad que cura:

Papaya (fruto, raíces, semillas, hojas) se utilizan como terapéutica por sus características medicinales en muchos países. Existen reportes que la fruta madura es utilizada como laxante, abortivo, antibiótico, antibacteriano y digestivo. Cura la tos, la bronquitis, los catarros pulmonares, cicatriza la piel de quemaduras.

Método de preparación:

Hay que hervir las flores de papaya en agua con azúcar y, posteriormente, dejar que se enfríe.

Limpiar y cicatrizar la piel tras quemaduras e irritaciones: aplicar la papaya recién cortada.

Curar la tos, la bronquitis y los catarros pulmonares: tomar cada hora una infusión de siete flores de papaya

Forma de uso: infusiones, aplicación de la papaya recién cortada en la zona de la piel quemada.

Cantidad recomendada:

Indica que “la ración recomendada de papaya oscila entre los 150-200 gramos”.

Es recomendable consumir 7 semillas tres veces al día.

Árnica.

Enfermedad que cura:

- Alivia el dolor de traumatismos, torceduras, golpes o pequeñas lesiones.
- Elimina los moretones y previene su aparición.
- Estimula la circulación de la sangre y reduce la hinchazón.
- Combate los hongos y las infecciones bucales y las producidas por heridas en la piel.

Método de preparación:

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.

Forma de uso:

- infusiones

*El árnica se aplica a la piel para el dolor y la hinchazón asociada con los moretones, los dolores y los esguinces. También **se** aplica sobre la piel para las picaduras de insectos, artritis, el dolor de músculo y de cartílago, para las grietas en los labios y para el acné.

Cantidad recomendada:

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

Capulín.

Enfermedad que cura:

Sus hojas y ramas son utilizadas para preparar una infusión que algunos pueblos utilizan como remedio casero para curar enfermedades respiratorias como tos, gripe o catarro.

Método de preparación:

1. Se lavan los frutos maduros de capulín, se les quitan las semillas.
2. Se pone la pulpa a fuego bajo por 30 minutos tapando el recipiente.
3. Se añade el agua, el eucalipto y el gordolobo, 10 minutos a fuego lento, y tapado.
4. Colar y añadir agua hasta que se disuelva.

Forma de uso:

Infusiones.

Cantidad recomendada:

De tres gramos de flor por un litro de agua.

Anís.

Enfermedad que cura:

Cálculos renales, migraña, alergias de piel, problemas de vejiga, antibiótico.

Método de preparación:

1. En una olla o cazo al fuego, coloca el agua y cuando rompa a hervir, agrega el anís estrellado.
2. Dejar reposar de 3 a 5 minutos a fuego bajo.
3. Retira el cazo y déjalo tapado reposando por 2 minutos más.
4. Cuela el líquido y ya podrás disfrutar de la infusión.

Forma de uso:

Infusiones.

Cantidad recomendada:

Tres gramos de flores por un litro de agua en infusión durante 22 días. Se descansa ocho días para reanudar el tratamiento.

Plátano (hoja de plátano).

Enfermedad que cura:

Anemia, bronquitis, inapetencia, gota y como remineralizante.

Método de preparación:

Mezcla una hoja de plátano seca en dos tazas de agua, hierva por 5 minutos y deja enfriar a temperatura ambiente, toma el té hasta sentir mejoraría.

Forma de uso:

Se ingiere crudo en licuado. Infusiones.

Cantidad recomendada:

Consumir 60 gramos al día distribuidos media hora antes de cada alimento.

Cempasúchil.

Enfermedad que cura:

Cólico menstrual, empacho, entuertos o dolores de vientre postparto y como antibiótico.

Método de preparación:

1. Pétalos de 2 flores de cempasúchil.
2. 1 sobre de té de manzanilla (opcional)
3. Agua.

Forma de uso:

Infusión.

Cantidad recomendada:

cinco gramos de flores por litro de agua en infusión. Tomar una taza después de cada alimento por 12 días.



Chaya.

Enfermedad que cura: diabetes y se usa como laxante.

Método de preparación:

, por 20 minutos. Una vez fría, la infusión puede ser adicionada con unas gotas de lima o sal y tomar tres tazas a lo largo del día.

Parte utilizada:

Hojas y tallos.

Formas de uso:

Cocimiento suave, licuado. Se emplea para: diabetes y como laxante suave.

Cantidad recomendada:

Dosis: 10 gramos en un litro de agua en cocimiento suave o bien, licuado. Tomar una taza antes de cada alimento durante 15 días.

Lo más recomendable es usar cinco hojas largas de chaya (o más, si son pequeñas)

Diente de león.

Enfermedad que cura:

Diabetes, estreñimiento, limpiar el riñón, como diurético, para problemas de hígado y estimular el apetito.

Método de preparación:

Poner a calentar el agua hasta que llegue a 60°C aproximadamente. Agregar los botones de flor de diente de león y dejar que suelte sus aromas durante 3 minutos. Colar y servir. Endulzar al gusto.

Forma de uso:

Infusiones.

Cantidad recomendada:

Seis gramos en un litro de agua en infusión. Tomar una taza cada seis horas durante 25 días.

Riñonina.

Enfermedad que cura:

riñonina cura los piquetes de animales venenosos y baja la fiebre

Método de preparación de la riñonina:

Se usa la infusión de la planta con hierro oxidado para tratar la menorragia. – El jugo de las hojas se administra por vía oral como diurético para tratar los edemas, y el mismo jugo se aplica sobre las partes afectadas.

Forma de uso

Infusiones.

Cantidad recomendada:

2 a 6 hojas por día.

Palo de víbora.

Enfermedad que cura:

Alivia enfermedades de los riñones, vejiga y orina; elimina cálculos renales, infecciones en las vías urinarias, mal de orín, próstata, ácido úrico, ardor e hinchazón de los pies, retención de líquidos y dolor de cintura.

Método de preparación:

La hoja de esta planta es muy jugosa y debe machacarse hasta obtener el líquido, aunque otra opción es hervirlas en agua caliente.

Forma de uso:

Infusiones.

Cantidad recomendada:

La infusión debe tomarse dos veces al día.



Conclusión.

Estas plantas fueron tomadas de archivos de google y también mi mamá me ayudo a nombrar algunas plantas que ella utiliza, es por eso que estas plantas hasta hoy en día tienen lugar en la vida de la población por sus beneficios que estas traen.

En este cuadernillo nos dimos cuenta que mencionamos nombre de la planta, su método de preparación, su forma de uso y la cantidad recomendada.

Es importante tomar en cuenta que antes de utilizar cualquier planta medicinal para tratar algún padecimiento, sobre todo aquellos que son de alto riesgo, se sugiere primero consultar con un médico, ya que no se recomienda sustituir un tratamiento prescrito por un remedio casero.

No debemos auto medicarnos ni medicar a las demás personas si no tenemos suficientes conocimientos.

Bibliografías.

<https://www.gob.mx/inifap/articulos/plantas-medicinales-tradicion-ancestral>.

https://www.conafor.gob.mx/biblioteca/plantas_medicinales_de_la_farmacologia_viviente-conafor.pdf

<http://www.scielo.org.mx/pdf/polib/n42/1405-2768-polib-42-00215.pdf>

<https://www.utep.edu/herbal-safety/hechos-herbarios/hojas-de-datos-a-base-de-hierbas/hierba-de-la-vibora.html>

Antología proporcionada por UDS. Sobre Enfermería y prácticas alternativas de la salud.

<https://www.chiapasparalelo.com/trazos/tecnologia/2019/08/plantas-medicinales-de-chiapas/>