

**NOMBRE DE LA ALUMNA:  
IRIS DIANETH GARCIA MENDEZ**

**NOMBRE DEL PROFESOR:  
LIC: LUDBI ISABEL ORTIZ PEREZ  
LICENCIATURA:  
MODALIDAD, Y CUATRIMESTRE Y GRUPO;  
ENFERMERIA ESCOLARIZADO,8VO  
CUATRIMESTRE "A"**

**MATERIA:  
ENFERMERIA PRACTICAS ALTERNATIVA DE SALUD  
CUADRNILLO MEDICINAL**



# MEDICINA NATURAL



# INTRODUCCION

una **planta medicinal** es definida como cualquier especie vegetal que contiene sustancias que pueden ser empleadas para. **El uso terapéutico las plantas medicinales, como sustitutas de las medicinas farmacéuticas, se aplica desde la antigüedad para curar o aliviar las enfermedades.**



propiedades anticancerígenas.

## PLANTAS MEDICINALES

**MANZANILLA:** La manzanilla es una de las plantas medicinales que más se conocen por las propiedades de su flor. Sus efectos son especialmente relevantes en el tratamiento de molestias gastrointestinales.

**SE CARACTERIZA POR CURAR:** el dolor gastrointestinal y muscular, calambres y cefaleas, eczemas, inflamación de encías, heridas y sinusitis. También reduce el colesterol y al parecer tiene

**DOSIS RECOMENDADA:** 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.



**ALOE VERA:** La sábila es una planta medicinal, conocida también como Aloe vera, que posee diversas propiedades para la salud y es utilizada en diversos tratamientos de belleza, principalmente a nivel del cabello y de la piel.

**SE CARACTERIZA POR:** tener la capacidad antiinflamatoria y que se utiliza en diversos productos de higiene personal debido a su acción favorecedora para la regeneración cutánea. Contribuye a mejorar manchas, quemaduras y heridas. También en algunos alimentos: ingerida, mejora la función intestinal y fortalece el sistema inmune.

**DOSIS RECOMENDAD:** Lo ideal es tomar entre 50-100 ml. al día a través del jugo y de su pulpa. Para el cuidado personal se recomienda aplique con los dedos, una cierta



cantidad de porción de gel de sábila sobre los lugares donde se desee aliviar o estimular el beneficio de esta planta.



**AJO:** Una de las plantas que más utilizamos en la cocina es también una de las plantas medicinales más conocidas. El ajo es un potente fortalecedor del sistema inmune y tiene efectos que promueven una circulación sanguínea eficiente (es anticoagulante), además de ser antibacteriano y antibiótico y tener propiedades antioxidantes.

**SE CARACTERIZA POR:** Ayudar a disminuir problemas habituales como la hipertensión o la presencia de infecciones son algunas de las circunstancias en las que su uso ingerido puede ser beneficioso. Al ser antioxidante también reduce el ritmo del envejecimiento celular.

**DOSIS RECOMENDADA:** se recomienda para un adulto una dosis de unos 4 g al día de ajo o 300 mg de ajo pulverizado encapsulado



**EUCALIPTO:** Es una planta medicinal muy usada para resfriados y problemas respiratorios, aunque también se utiliza como antiséptico de amplio espectro.

**SE CARACTERIZA POR:** Su acción ante enfermedades respiratorias. 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).

Por último, también tiene efectos en la reducción del nivel de azúcar en sangre, algo que puede ser útil para la población diabética.

**DOSIS RECOMENDADA:** Adultos: Tomar 25 gotas con un poco de agua 3 veces al día. Niños entre 5 y 12 años: La mitad de la dosis de un adulto.



**COLA DE CABALLO:** se impone como un poderoso agente diurético y depurativo, tanto a nivel interno como

externo, y no suele faltar de las más celebradas formulaciones herbarias que nos proponen los herbolarios expertos.

**SE CARACTERISA POR:** personas con cistitis u otras infecciones del aparato urinario. También tiene efectos positivos sobre piel y uñas, siendo un buen regenerador celular y fortaleciendo asimismo la osamenta. Rica en silicio y altamente diurética y depurativa, contribuye a eliminar toxinas. Tiene propiedades astringentes que ayudan al control de hemorragias.

**DOSIS RECOMENDAD:** La dosis recomendada es: Adultos y adolescentes mayores de 12 años: tomar 3 cápsulas por la mañana en el desayuno, 3 cápsulas en la comida y 3 cápsulas en la cena con un vaso de agua.



**HIPERICO:** También llamada hierba de San Juan. Esta planta medicinal tiene diferentes propiedades, pero destaca el hecho de que posee propiedades antidepresivas

**SE CARACTERISA POR:** problemas de ansiedad e insomnio, y mejorando alteraciones del flujo menstrual. También es conocida su capacidad analgésica y reguladora de la acidez estomacal, así como su papel como ayuda para remediar diarreas y

vómitos

**DOSIS RECOMENDADA:** La dosis media es de 150 mg/día. Se suele iniciar con 50 mg/día aumentando gradualmente hasta alcanzar los 150 mg/día a los 10-15 días de tratamiento.



**JENGIBRE:** Esta especia es de gran utilidad, poseyendo múltiples propiedades que la hacen una planta medicinal cada vez más relevante. Además de propiedades antibacterianas, antivirales y antiparasitarias

**SE CARACTERIZA POR:** poseer efectos antiinflamatorios y antieméticos (disminuye náuseas y vómitos). Problemas digestivos,

fatiga, cefaleas y dolores menstruales son algunos de los problemas en que se ha visto eficaz.

**DOSIS RECOMENDADA:** No obstante, se recomiendan consumir únicamente entre uno y dos gramos de jengibre al día; una cantidad más que suficiente para aprovechar todos sus beneficios.

## *Propiedades* **DEL TOMILLO**



**TOMILLO:** El tomillo posee propiedades antioxidantes y antisépticas. Rico en flavonoides, vitamina C, hierro y magnesio. Estimula el apetito y también es empleado como expectorante.

**SE CARACTERIZA POR:** ser una hierba utilizada para tratar afecciones en las vías respiratorias y actúa como antiséptico, expectorante y mucolítico, y se recomienda para tratar la tos, resfriados, gripe y catarro.

**DOSIS RECOMENDADA:** La tintura de tomillo, para diversos usos terapéuticos, de 50 a 70 gotas en tres dosis diarias, mejor mezclado con zumo de frutas o agua. Tomillo en extracto líquido, como tónico en caso de astenia y debilidad. Entre 30 y 40 gotas en tres dosis diarias. El aceite esencial en gotas o en cápsulas como tónico digestivo.



**LAVANDA:** La lavanda posee propiedades relajantes, siendo útil para situaciones de estrés e insomnio. Además de ello tiene propiedades cicatrizantes, analgésicas y favorecedoras de la circulación y del buen funcionamiento del sistema respiratorio.

**SE CARACTERIZA POR:** tener infinidad de usos: analgésico, regenerador celular, sedante, ayuda a atenuar los síntomas de las gripes y resfriados... siempre empleando el aceite esencial que se extrae de la planta. Pero sobre todo tiene gran poder antiséptico.

**DOSIS RECOMENDADA:** La lavanda 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





**TILA:** Conocida también como la flor de tilo en América del Norte, la **tila** es una flor medicinal muy poderosa y útil. Las flores, la corteza interior, y las hojas del árbol de **tila** se han utilizado para tratar muchas enfermedades, sin discriminación de la edad

**SE CARACTERIZA POR:** Ser utilizada para disminuir el nivel de estrés y ansiedad y para relajar el cuerpo. También facilita el sueño y es

diurética, además de tener propiedades antiespasmódicas. Asimismo aumenta la excreción de toxinas a través del sudor (que también potencia).

**DOSIS RECOMENDADA:** La cantidad recomendada de tila que se puede consumir es de 2 gramos al día por cada 150 ml de agua, consumiéndose cada 12 horas (dos veces al día), preparada en infusión de manera tradicional, a partir de sus hojas y flores



**DIENTE DE LEON:** es una planta muy nutritiva (se propone que puede tener más hierro incluso que productos como la espinaca) y con múltiples propiedades medicinales.

**SE CARACTERIZA POR:** Ser una planta herbácea cuyas raíces y hojas se utilizan como medicamento natural para trastornos digestivos, se empezó a utilizar para estimular la producción de bilis y de orina, además trata problemas hepáticos y renales (por ejemplo, piedras o arenillas), mejora

la diuresis y la desintoxicación del cuerpo, además de tener propiedades estimulantes.

**DOSIS RECOMENDADA:** Generalmente, si se trata de la raíz la dosis es la equivalente a 3-5 g, hasta tres veces al día. 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.

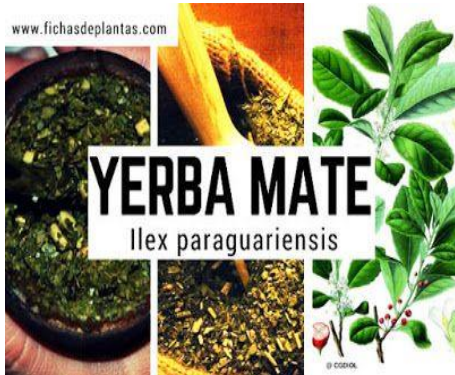


**GINKGO BILOBA:** Las hojas de esta planta parecen tener propiedades positivas en lo que respecta a estimular el rendimiento cognitivo. Se dice de ella que mejora memoria y concentración, si bien el consenso no es tan amplio como se cree. También es antioxidante, y mejora la circulación sanguínea.

**SE CARACTERIZA POR:** Ser una planta milagrosa, según dicen sus valedores, capaz de vacunarnos contra la demencia, de mejorar la memoria, de protegernos de los ataques al corazón y de curar desde el cáncer

gástrico hasta el tinitus, pasando por el glaucoma, la esclerosis múltiple, la disfunción sexual y el vitíligo.

**DOSIS RECOMENDADA:** Dos cucharadas de la mezcla por medio litro de agua. Infundir 10 minutos y colar. Tomar 2-3 veces al día, edulcorado con miel de romero, antes de las comidas. A partes iguales, ginkgo, matricaria, betónica, pasiflora, y anís estrellado como corrector de sabor, pues la fórmula es muy amarga



**YERBA MATE:** La planta con la que está hecha la conocida bebida argentina es también muy positiva para la salud. Estamos ante un potente antioxidante que mejora asimismo el sistema inmune. También tiene efectos estimulantes, como el té o el café

**SE CARACTERIZA POR:** ser energizante, diurética, un estimulante del sistema nervioso, que ayuda a bajar de peso ya que la materna que contiene produce un leve aumento de la quema de grasas y el metabolismo, también contribuye a disminuir el colesterol. Favorece la actividad física y mental, y

además es diurética.

**DOSIS RECOMENDADA:** se debe consumir tres veces al día, con un litro y medio a dos. Sin embargo, no se recomienda después de las 20 horas, porque tiene un efecto diurético que podría trastornar el sueño



**OREGANO:** El orégano es un viejo conocido de nuestras cocinas, tradicionalmente muy bien valorado y que posee también grandes propiedades medicinales. Especialmente conocido por su acción antioxidante, también tiene propiedades anti fúngicas, antibacterianas, antiinflamatorias y antihistamínicas.

**SE CARACTERIZA POR:** aliviar y controlar Calambres, cefaleas, dolores estomacales y mlares y problemas respiratorios pueden beneficiarse de su consumo sea ingerido o en té.

**DOSIS RECOMENDADA:** Pon una cucharadita de hojas secas de orégano en una taza, agrega agua caliente, tapa y deja reposar 3 minutos. Después cuela y bebe cuando se temple.





**PASIFLORA:** La pasiflora es un tratamiento natural indicado para numerosas afecciones de origen nervioso. La pasiflora o flor de la pasión destaca por sus virtudes ansiolíticas, sedantes e hipnóticas, pero también como relajantes musculares, antiespasmódicas, antiséptico y analgésico suave.

**SE CARACTERIZA POR:** poseer propiedades calmantes. Disminuye la tensión arterial y reduce el ritmo cardíaco. Además de problemas cardiovasculares, es útil en el tratamiento de los problemas de sueño. Tiene leves propiedades broncodilatadoras y antiespasmódicas.

Es analgésico y también ayuda a calmar

problemas gastrointestinales. En otros usos se puede emplear para tratar quemaduras e inflamaciones.

**DOSIS RECOMENDADA:** Las dosis medias son de 0,5 a 2 g de polvo de la planta para una persona adulta por día, en tres o cuatro tomas. La dosis para la infusión es de 2-3 tazas diarias, en función de la intensidad de la afectación. Para la tintura, entre 50 y 60 gotas al día, disueltas en agua o zumo de frutas, en tres tomas.



**CORTEZA DE SAUSE:** actúa como la aspirina. No solo especias, flores y raíces tienen propiedades medicinales, sino que elementos como la corteza de sauce también pueden servir para paliar determinados males.

**SE CARACTERIZA POR:** Ser útil como antiinflamatorio. También se ha visto útil para la pérdida de peso, el tratamiento de la cefalea, la artritis y el dolor de huesos.

**DOSIS RECOMENDADA:** se recomienda un consumo de corteza de sauce entre los 150 a 240 gramos y una dosis diaria entre 60 a 120 mg por día. Sin embargo, el uso más frecuente de la corteza de sauce es en infusiones.



**AGAVE:** El agave es una planta rica en propiedades beneficiosas. Principalmente, destaca por tener propiedades antiinflamatorias y antimicrobianas, a la vez que ayuda a fortalecer el sistema inmune de nuestro cuerpo. Además, es una planta rica en

vitaminas A, B, B2, C, fósforo, hierro, niacina y proteínas

**SE CARACTERIZA POR:** Concretamente destaca su uso en la curación de heridas y llagas, pudiendo emplearse como desinfectante. Su savia, además de un posible antiséptico, es útil para estimular la flora intestinal y disminuir colesterol y triglicéridos.

**DOSIS RECOMENDADA:** La dosis recomendada de inulina de agave son 8 gramos al día, aproximadamente una cuchara cafetera. Puedes tomarla disuelta en un vaso con agua, agregarla a licuados, gelatinas, jugos, yogurt, leche, diluirla en una botella con agua y beberla en el transcurso del día.



**ARANDANOS:** Los arándanos son una pequeña fruta, de tonos azules o rojos, que contienen dentro de sí una extensa lista de beneficios. Consumir esta fruta, bien sea directamente o en jugos, contribuirá a reducir notablemente las infecciones en nuestro cuerpo, a mejorar nuestra memoria y optimizar nuestra visión. Todo esto sin mencionar su principal atractivo: es un poderoso antioxidante natural.

**SE CARACTERIZA POR:** Ser un potente antioxidante, que además es diurético y beneficioso en la prevención de problemas urinarios y renales. Antibacteriano, contribuye a tratar infecciones. Es también astringente. Tiene efectos positivos sobre la vista y favorece la reparación de las células de la retina.

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



**ACEBO:** el acebo, es un arbusto o como mucho un pequeño árbol de la familia de las Aquifoliáceas. Puede llegar a medir unos veinte metros de altura y vivir quinientos años, aunque normalmente no pasa de los cien.

digestivos.

**SE CARACTERIZA POR:** tratar gran cantidad de problemas, desde para bajar la fiebre hasta como purgante, pasando por ser un elemento que contribuye a combatir la ictericia. Tiene efectos diuréticos y relajantes, además de disminuir la presión arterial y contribuir a tratar problemas

**DOSIS RECOMENDADA:** se puede preparar una decocción a base de 4 cucharadas de hojas secas por litro de agua. La dosis recomendada es tres tacitas al día.



**FLOR DE SAUCO:** Esta bonita flor ha sido empleada como remedio para tratar diferentes problemas. Con propiedades antisépticas y antiinflamatorias, además de diuréticas y laxantes,

**SE CARACTERIZA POR:** Ayudar a tratar episodios gripales y disminuir la tos y los problemas con las mucosas. También parece reducir el colesterol y reducir los niveles de azúcar en sangre.

**DOSIS RECOMENDADA:** Toma 1 taza de infusión estándar de las flores 3 veces diarias para la fiebre, la tos y los procesos catarrales; combina con aquilea, eupatorio y menta iperita en dosis equivalente para los resfriados estacionales.



**YUCA:** Este arbusto perenne originario de ciertas regiones centrales de Sudamérica, en partes tropicales. Lo que la hace especial es que sus raíces son muy ricas en almidones.

**SE CARACTERIZA POR:** ayudar a aumentar el ritmo metabólico y a perder peso, aunque es muy importante combinarla con alimentos ricos en macronutrientes, ya que este ingrediente no los aporta.



**DOSIS RECOMENDADA:** siempre debe comerse

cocida y nunca cruda ya que contiene cantidades importantes de cianuro que se pierden una vez cocido el tubérculo.



**GINSENG:** El ginseng tiene propiedades antioxidantes y antiinflamatorias beneficiosas para nuestro cuerpo. También podría ayudar a mejorar las funciones cerebrales, como la memoria, el comportamiento y el estado de ánimo.



**SE CARACTERIZA POR:** Ser utilizada como ingrediente para infusiones que pueden ser utilizadas para aportar energía y mantener activas a las personas. Además, reduce la presión arterial y refuerza el sistema inmunológico, al potenciar la producción de linfocitos.

**DOSIS RECOMENDADA:** Se han usado de manera segura dosis de 100-3000 mg durante un máximo de 12 semanas. Se han usado de manera segura dosis de hasta 10 g. El ginseng americano puede causar efectos secundarios incluidos diarrea, picazón, problemas para dormir (insomnio), cefalea y nerviosismo.



**POLEO MENTA:** El poleo menta es una planta que tiene numerosas propiedades que la hacen recomendable para ayudar a combatir numerosas molestias y favorecer nuestro bienestar.

**SE CARACTERISA POR:** su capacidad para de aumentar el apetito y mejorar la asimilación de nutrientes por parte del organismo, lo cual mejora el proceso de la digestión.

**DOSIS RECOMENDADA:** La **dosis** aconsejada de la planta es de 1 a 4 g (1 cucharadita a 1 cucharada sopera) para 1 a 2 tazas, en infusión.



**ORTIGA:** la ortiga es una planta con mala reputación debido a que sus hojas producen urticaria, pero más allá de esta molesta característica podemos encontrar propiedades medicinales. Las cuales se utiliza como planta medicinal desde hace miles de años contiene vitaminas, flavonoides, minerales y oligoelementos.

**SE CARACTERIZA POR:** tener la capacidad de ejercer como vasoconstrictor, lo cual es útil en los casos en los que hay que detener hemorragias. Por otro lado, al contener mucho hierro, también se puede utilizar para combatir la anemia.

**DOSIS RECOMENDADA:** Para preparar una infusión de ortiga, añada 1 cucharada de hojas de ortiga en una taza de agua muy caliente. Cubre la taza y déjala reposar 5 minutos. Después, cuélala y ya estará lista para tomar.



**ALBAHACA:** La Albahaca es una planta medicinal excelente para tratar diversas afecciones del cuerpo, por lo que aquí tenemos una lista de los componentes que integran su composición y como ayuda a nuestro cuerpo.

**SE CARACTERIZA POR:** Ayudar a controlar la memoria y los nervios. Mejora los síntomas de problemas bronquiales, por lo que evita y trata el resfriado común. Ayuda a evitar enfermedades como el dengue y la malaria. Mejora el sistema inmune y respiratorio. Es

antibacteriano, por lo que es excelente para eliminar el acné.

**DOSIS RECOMENDADA:** Hervir hojas de albahaca con cardamomo, y luego agregarle leche y azúcar. Ingerirlo cada 2 o 3 horas es ideal para bajar la fiebre. Masticar 12 hojas dos veces al día ayuda a reducir el estrés y calmar el sistema nervioso.



**AMAPOLA:** La amapola es una hierba que crece de manera natural en una gran variedad de ambientes, y desde hace milenios ha sido aprovechada como ingrediente por sus propiedades narcóticas contra el dolor. Estas sustancias han servido como base para desarrollar agentes psicoactivos usados en la codeína y la morfina

**SE CARACTERISA POR:** Sus pétalos en forma de tisana con agua hirviendo y miel, sirven para

calmar la tos y vencer el insomnio.

**DOSIS RECOMENDADA:** pueden prepararse una infusión de semillas de amapola sola o mezclada con otras hierbas. La dosis diaria no debe superar 1 cucharadita ya que más produciría un efecto sedante excesivo.



**ENELDO:** Las semillas del eneldo son utilizadas con fines medicinales desde la Antigüedad, especialmente contra el dolor asociado a la menstruación (dismenorrea) y los espasmos.

Normalmente se consume en forma de infusión.

**SE CARACTERIZA POR:** curar heridas y quemaduras y favorecer la regeneración de la piel y la limpieza de la zona expuesta a demás es bueno para combatir flatulencias (es carminativo), antiespasmódico, y anti dispéptico, en resumen, vuelve las digestiones livianas y evita molestias estomacales. Es un excelente diurético natural que ayuda a eliminar toxinas de nuestro cuerpo y tomarlo.

**DOSIS RECOMENDADA:** Basta con hervir una taza de agua y verter una cucharada de hojas de eneldo frescas o secas y dejar reposar la infusión. Prueba a servirla con una cucharada de miel.



**HINOJO:** es una planta silvestre con numerosas propiedades medicinales, que también se usa en la cocina y la cosmética.

**SE CARACTERIZA POR:** ser Digestivo, estimula la motilidad gástrica y la secreción de jugos gástricos. Carminativo, favorece la expulsión de gases y evita la hinchazón abdominal y los meteorismos. Diurético, favorece la diuresis y la depuración de toxinas por la orina. Antiespasmódico, combate el malestar general y

los dolores con espasmos.

**DOSIS RECOMENDADA:** Tres tazas al día, después de las comidas. El hinojo le aporta un sabor anisado, que contrarresta un poco la amargura del malvavisco y el té de roca, pero se le puede añadir miel de tomillo



**APIO:** El apio es un ingrediente habitual a la hora de preparar platos muy conocidos en cocina, pero también



puede ser considerado un miembro del grupo de las plantas medicinales.

**SE CARACTERIZA POR:** ser como un digestivo y laxante, debido su alto contenido en fibra. Los efectos diuréticos de este vegetal de tallo grueso también son bien conocidos.

**DOSIS RECOMENDADA:** Un pedazo de apio de licua con medio litro de agua y se sugiere beber el jugo de apio 15 o 20 minutos antes de la primera comida.



**AJENJO:** El ajeno, también conocido como hierba santa o artemisa amarga, es una planta medicinal muy conocida en todos los continentes y que viene usándose desde hace miles de años.

**SE CARACTERIZA POR:** abrir el apetito (como apetitivo), y en algunos casos para eliminar infestaciones parasitarias. Además, es un ingrediente usado en bebidas alcohólicas como la absenta.

**DOSIS RECOMENDADA:** Se prepara con 7 gr de la sumidad florida de la planta, mezclado con un litro de agua hervida, dejándolo reposar durante 15 minutos.



**RUDA:** La ruda es una planta de tipo arbusto con hojas a partir de las cuales es posible elaborar aceites esenciales usados en medicina tradicional. Específicamente, esta sustancia es utilizada como antiespasmódica y sedante.

**SE CARACTERIZA POR:** ejercer un efecto calmante y relajante, la ruda se

utiliza para disminuir la sensación de dolor en golpes o heridas. Además, las infusiones de esta planta reducen la ansiedad y el nerviosismo. Circulatoria. La ruda puede tener efectos muy positivos para tonificar arterias y normalizar el flujo sanguíneo.

**DOSIS RECOMENDADA:** un té de ruda por la mañana y la noche durante un mes.



**ESCARAMUJO:** es una de las plantas más ricas en vitamina C, de modo que quienes tengan deficiencias en este sentido lo pueden incorporar a su dieta en forma de infusiones, mermeladas o sopas.

**SE CARACTERIZA POR:** aliviar el dolor relacionado con dolencias como la artritis y ciertas infecciones.

**DOSIS RECOMENDADA:** En decocción de los frutos (escaramujos), unos 30 g por litro.



**LIMONCILLO:** es una hierba aromática muy versátil. Esta tiene su origen en India y las regiones tropicales de Asia. Sus usos van desde repelente de mosquitos hasta condimento. También es muy frecuente usarla en la preparación de té, ya que su olor y sabor a limón resultan placenteros y brinda varios beneficios a la salud.

**SE CARACTERIZA POR:** Reducir la fiebre. Ayuda a aliviar congestión, tos, síntomas asociados a infecciones respiratorias y al asma bronquial. Algunos estudios han demostrado.

**DOSIS RECOMENDADA:** Pon a hervir 1/2 litro de agua, cuando suelte el hervor, añade 2 cucharadas de hoja seca de zacate de limón, deja hervir 5 min más, apaga el fuego, deja reposar 10 min más, cuela y sirve.



**RICINO:** El aceite de ricino es un purgante muy conocido, y se consume de manera oral a pesar de su desagradable sabor.

**SE CARACTERIZA POR:** El aceite de ricino contiene ricinoleico, omega 9, vitamina E y minerales. De este modo, entre sus propiedades se pueden enumerar la acción analgésica, regeneradora, antimicrobiana, laxante, hidratante y antiinflamatoria

**DOSIS RECOMENDADA:** La dosis recomendada es: Adultos: 25 ml en una única toma.  
Vía oral.



**EPAZOTE:** Es una planta utilizada en casi todo México, popular desde la época prehispánica gracias a sus grandes propiedades medicinales

**SE CARACTERIZA:** para tratar diversos dolores estomacales, cólicos y parásitos intestinales, para ello se toma la infusión de las hojas con agua o leche en ayunas. También se usa en otros padecimientos como diarrea, vómito, dolor de estómago, adelgazamiento e inapetencia.

**DOSIS RECOMENDADA:** con una cucharadita de hoja seca por una taza de agua, tómalas antes de

cada comida.



**HOJA DE AGUACATE:** desde hace muchos años ha sido utilizado como remedio natural, además de las hojas, el hueso y la corteza también han sido recomendados en diversos padecimientos.

**SE CARACTERIZA POR:** 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.

**DOSIS RECOMENDADA:** es necesario poner a hervir cinco hojas con agua por aproximadamente tres minutos. Déjalas reposar y bebe de dos a tres veces al día.



**HIERBA MORA:** Cicatrizante, calmante, narcótica, anti herpética, antihemorroidal, analgésica, antipirética, antiséptica, pediculicida.

**SE CARACTERIZA POR:** lavados vaginales y en el tratamiento de las afecciones de la piel y los ojos.

**DOSIS RECOMENDADA:** machaque unas hojas y coloque en la zona donde están los granitos y deje actuar por 5 minutos. Haga una vez al día, por cinco días



**HOJA DE NARANJA:** Una de las infusiones más populares es la de hojas de naranjo. Esta bebida, como su nombre lo indica, proviene de las hojas de la naranja, un cítrico que es rico en vitamina C. Las hojas de esta fruta se caracterizan por ser de color verde y un aroma agradable.

**SE CARACTERIZA POR:** Combate el estrés, calma los nervios y ayuda a conciliar el sueño. Alivia los problemas digestivos y estomacales

relacionados con el estrés. Sirve como remedio de afecciones de las vías respiratorias. Posee propiedades antioxidantes que refuerzan el sistema inmunitario

**DOSIS RECOMEDADA:** Prepara 9 hojas de limón o naranjo para aproximadamente 6 tazas de té.

Tritúralas un poco y déjalas hervir durante aproximadamente 5 minutos.

Deja enfriar durante 5 minutitos más. Vierte el contenido por un colador, retira las hojas y ya lo tienes listo



**HOJA DE ALMENDRA:** Sus hojas tienen forma de lanza (lanceoladas), son de color verde intenso y con los márgenes dentados. ... **FRUTO:** El fruto está rodeado por una cubierta carnosa y de color verde llamada almendruco que al madurar se vuelve marrón y dura y se abre parcialmente dejando entrever la almendra

**SE CARACTERIZA POR:** Las propiedades sedativas que posee esta planta, hacen que funcione positivamente para combatir enfermedades como el asma.

-Bajar la fiebre. Mediante el té que podemos hacer con sus hojas se puede utilizar como remedio contra la fiebre alta. Tanto los frutos como la corteza tienen propiedades para bajar la fiebre

**DOSIS RECOMENDADA:** Para esto se debe tomar 5 hojas de almendro, junto a 2 hojas de guanábano y tres astillas de canela. Hervir en un litro de agua hasta que se reduzca a la cantidad de una taza



**HOJA DE GUAYABA:** Además se descubrió que la infusión de hojas de guayaba tiene propiedades antidiarreicas. Otra de las propiedades medicinales de la hoja de guayaba, es que es hipoglucemiante por la posibilidad de disminuir el azúcar en la sangre, antiagregante plaquetario, antipoyético, anti proliferativo

**SE CARACTERIZA POR:** Las hojas de guayaba contienen altos niveles de vitamina C y hierro, por lo que un té de hojas de guayaba es muy

útil para aliviar la tos y el resfriado, ya que ayuda a eliminar la mucosidad. También desinfecta el tracto respiratorio, la garganta y los pulmones.

**DOSIS RECOMENDADA:** Lava y desinfecta perfectamente las hojas de guayaba. Pon en una cacerola el agua, las hojas de guayaba y la rajita de canela (en caso de que hayas decidido usarla). Deja en la lumbre a flama media hasta que hierva. Y Reposar 5 minutos

## CONCLUSION:

Hemos llegado a la conclusión de que, a pesar que muchas de las terapias naturales no tengan un gran soporte científico se sabe que nunca se van a sustituir A la medicina convencional, el éxito a la medicina natural es que se concentra en muchos esfuerzos en prevenir, no en combatir, por métodos naturales las enfermedades.

## BIBLIOGRAFIA

<https://psicologiaymente.com/salud/plantas-medicinales>







<https://www.webconsultas.com/belleza-y-bienestar/plantas-medicinales/pasiflora/como-se-toma-la-pasiflora-o-pasionaria#:~:text=Las%20dosis%20medias%20son%20de,de%20frutas%2C%20en%20tres%20tomas.>

<https://ecoinventos.com/corteza-de-sauce/#:~:text=%C2%BFC%C3%B3mo%20utilizarlo%3F,de%20sauce%20es%20en%20infusiones.>

<https://ecoinventos.com/agave/#:~:text=El%20agave%20es%20una%20planta%20rica%20en%20propiedades%20beneficiosas.,%2C%20hierro%2C%20niacina%20y%20prote%C3%ADnas.>

<https://www.directoalpaladar.com.mx>

<https://www.comprararandanos.com/es/blog/noticias/cuantos-arandanos-hay-que-comer-al-dia#:~:text=La%20cantidad%20correcta%20que%20una,90%20a%20100%20gramos%20d%C3%ADa.>

[https://es.wikipedia.org/wiki/Ilex\\_aquifolium](https://es.wikipedia.org/wiki/Ilex_aquifolium)

<https://ecoinventos.com/acebo/#:~:text=Como%20diur%C3%A9tico%3A%20se%20puede%20preparar,es%20tres%20tacitas%20al%20d%C3%ADa.>

<https://www.hogarmania.com/salud/salud-familiar/remedios-naturales/sauco-6224.html#:~:text=Infusi%C3%B3n,equivalente%20para%20los%20resfriados%20estacionales.>

[https://as.com/deporteyvida/2018/03/28/portada/1522233740\\_720002.html](https://as.com/deporteyvida/2018/03/28/portada/1522233740_720002.html)

<https://medlineplus.gov/spanish/druginfo/natural/967.html>

<https://psicologiymente.com/nutricion/poleo-menta>

<https://www.minsal.cl/portal/url/item/7d99ff5a5820dbd7e04001011f016dc3.pdf>

<https://mx.hola.com/estar-bien/20200414165560/remedios-caseros-propiedades-ortiga-lb/#:~:text=La%20ortiga%20se%20utiliza%20como,dermatol%C3%B3gicos%20y%20hasta%20la%20astenia.>

<https://www.expreso.com.pe/medicina/10-beneficios-de-la-ortiga/>

<https://www.diariofemenino.com/salud/homeopatia/la-dedalera-como-planta-medicinal-propiedades-y-peligros-que-debes-saber/>

<https://www.infonortedigital.com/portada/salud-viva/item/83609-plantas-medicinales->

[amapola#:~:text=%E2%80%9CLa%20amapola%20com%C3%BAn%20es%20una,tos%20y%20vencer%20el%20insomnio.](#)

<https://www.farmacia.bio/semillas-de->

[amapola/#:~:text=Formas%20de%20uso%3A&text=Infusi%C3%B3n%3A%20pueden%20prepararse%20una%20infusi%C3%B3n,producir%C3%ADa%20un%20efecto%20sedante%20excesivo](#)

<https://www.lavanguardia.com/comer/materia->

[prima/20180928/452052642281/eneldo-propiedades-beneficios-valor-nutricional.html#:~:text=El%20eneldo%20es%20bueno%20para,livianas%20y%20evita%20molestias%20estomacales.&text=Es%20un%20excelente%20diur%C3%A9tico%20natural,de%20nuestro%20cuerpo%20y%20tomarlo.](#)

<https://mx.hola.com/estar-bien/20200731172989/eneldo-propiedades-planta-medicinal->

[gt/#:~:text=Basta%20con%20hervir%20una%20taza,sabor%20como%20por%20sus%20beneficios!](#)

<https://www.webconsultas.com/belleza-y-bienestar/plantas-medicinales/hinojo->

[14444#:~:text=El%20hinojo%20es%20una%20planta,sus%20beneficios%20para%20la%20salud.](#)

<https://www.webconsultas.com/belleza-y-bienestar/plantas-medicinales/como-tomar-el-hinojo->

[14446#:~:text=Tres%20tazas%20al%20d%C3%ADa%20despu%C3%A9s,puede%20a%C3%B1adir%20miel%20de%20tomillo.](#)

<https://ecoinventos.com/ajenjo-propiedades-usos/>



[https://revistadiners.com.co/estilo-de-vida/61578\\_cuatro-usos-de-la-ruda-que-probablemente-no-conocia/](https://revistadiners.com.co/estilo-de-vida/61578_cuatro-usos-de-la-ruda-que-probablemente-no-conocia/)

<https://www.webconsultas.com/belleza-y-bienestar/plantas-medicinales/como-se-toma-el-escaramujo-formulas-herbarias>

[https://www.informeagricola.com/limoncillo-hierba-resistente-y-versatil/#:~:text=Reduce%20la%20fiebre.,etapas%20iniciales\)%20evitando%20su%20proliferaci%C3%B3n.](https://www.informeagricola.com/limoncillo-hierba-resistente-y-versatil/#:~:text=Reduce%20la%20fiebre.,etapas%20iniciales)%20evitando%20su%20proliferaci%C3%B3n.)

<https://www.informeagricola.com>

<https://psicologiaymente.com/salud/plantas-medicinales>

<https://www.20minutos.es/noticia/4243643/0/aceite-ricino-beneficios-usos-toxicidad/>

<https://www.especiasmixtli.com/blog-entry/epazote-remedio-ancestral#:~:text=El%20epazote%20es%20una%20planta,de%20est%C3%B3mago%2C%20adelgazamiento%20e%20inapetencia.>

<https://www.eluniversal.com.mx/menu/beneficios-de-la-infusion-de-hojas-de-aguacate>

[https://es.wikipedia.org/wiki/Hoja\\_de\\_aguacate#:~:text=La%20infusi%C3%B3n%20de%20hoja%20de,recomienda%20para%20personas%20con%20diabetes.](https://es.wikipedia.org/wiki/Hoja_de_aguacate#:~:text=La%20infusi%C3%B3n%20de%20hoja%20de,recomienda%20para%20personas%20con%20diabetes.)

<https://www.directoriocubano.info/plantas-medicinales/hierba-mora-beneficios-usos-y-sus-propiedades/>

<https://www.directoriocubano.info/plantas-medicinales/hierba-mora-beneficios-usos-y-sus-propiedades/>

<https://www.eluniversal.com.mx/menu/para-que-sirve-tomar-te-de-hojas-de-naranja>

<https://www.cocinafacil.com.mx/recetas-de-comida/receta/hojas-de-naranja/#:~:text=Beneficios%20de%20las%20hojas%20de,que%20refuerza%20el%20sistema%20inmunitario.>

[http://www.fenodato.net/especies/?specie\\_id=prunus\\_dulcis#:~:text=HOJAS%3A%20Sus%20hojas%20tienen%20forma,y%20con%20los%20m%C3%A1rgenes%20dentados.&text=FRUTO%3A%20El%20fruto%20est%C3%A1%20rodeado,la%20almendra%20\(la%20semilla\).](http://www.fenodato.net/especies/?specie_id=prunus_dulcis#:~:text=HOJAS%3A%20Sus%20hojas%20tienen%20forma,y%20con%20los%20m%C3%A1rgenes%20dentados.&text=FRUTO%3A%20El%20fruto%20est%C3%A1%20rodeado,la%20almendra%20(la%20semilla).)

<https://m.europapress.es/comunicados/sociedad-00909/noticia-comunicado-descubre-almendro-malabar-todas-propiedades-20170302102306.html>

<https://ciclidosloricaridos.foroactivo.com/t281-hoja-de-almendron-una-posible-solucion-a-nuestros-problemas#:~:text=Esta%20totalmente%20comprobado%20que%20sirve,la%20cantidad%20de%20una%20taza.>

<http://www.campoagropecuario.com.py/notas/1288/propiedades-de-la-hoja-de-guayaba#:~:text=Adem%C3%A1s%20se%20descubri%C3%B3%20que%20la,antiproliferativo%20y%20de%20sedante%20suave.>

<https://www.kiwilimon.com/blog/dietas-y-nutricion/nutricion/para-que-sirve-el-te-de-hoja-de-guayaba>