

**NOMBRE DEL ALUMNO:**

**YOSMAI JUÁREZ SANTIZO**

**NOMBRE DEL PROFESOR:**

**LUDBI ISABEL ORTIZ PÉREZ**

**LICENCIATURA:**

**ENFERMERÍA**

**MATERIA:**

**ENFERMERÍA Y PRACTICA ALTERNATIVAS DE  
SALUD**

**CUATRIMESTRE Y MODALIDAD:**

**SÉPTIMO “A”, ESCOLARIZADO**

**NOMBRE Y TEMA DEL TRABAJO:**

**CUADERNILLO: DE PLANTAS  
MEDICINALES**

## ÍNDICE

PORTADA-----	1
ÍNDICE-----	2-3
INTRODUCCIÓN-----	4
1.- ACONICO-----	5
2.- ALBAHACA -----	5
3.- ANÍS-----	5
4.- ALOE VERA-----	5
5.- ALCANFOR-----	5
6.- ARÁNDANO -----	5
7.- ÁRNICA -----	5
8.- AJENJO-----	6
9.- AJO-----	6
10.- AVENA-----	6
11.- BELLADONA-----	6
12.-BERRO -----	6
13.- CANELA-----	6
14.- CALÉNDULA-----	6
15.- CARDAMOMO -----	7
16.-CILANTRO-----	7
17.- CLAVO-----	7
18.- DIENTES DE LEÓN -----	7
19.- EUCALIPTO -----	7
20.- ESPINACA-----	7
21.-GIRASOL -----	7
22.- GUANÁBANA-----	7
23.- HIERBABUENA-----	8
24.- HIERVA DE SAN JUAN -----	8
25.- HINOJO -----	8

26.- JENGIBRE -----	8
27.- LAVANDA-----	8
28.- MANZANILLA -----	8
29.-MARAVILLA -----	8
30.- MENTA-----	8
31.-ORÉGANO -----	9
32.- PEREJIL-----	9
33.- ROMERO-----	9
34.- RUDA-----	9
35.- SALVIA-----	9
36.- TE VERDE -----	9
37.- TILO-----	9
38.- TOMILLO -----	9
39.-TAMARINDO -----	10
40.- VALERIANA-----	10
CONCLUSIÓN-----	10

## INTRODUCCIÓN

Actualmente la medicina tradicional es un recurso fundamental para la salud humana. Las plantas y árboles empleados son la base para el desarrollo de la medicina moderna, y en algunas zonas rurales e indígenas, son el único recurso del que disponen a falta de instituciones médicas y recursos monetarios para la adquisición de medicina moderna. El uso de las plantas medicinales, como sustitutas de las medicinas farmacéuticas, se aplica desde la antigüedad para curar o aliviar las enfermedades. Sin embargo, no existe todavía la suficiente evidencia científica que consolide a la medicina herbaria dentro de los sistemas de salud.

## 1.- ACONICO

Es una planta que se debe tratar con especial cuidado, se puede usar como analgésico para tratar las migrañas o dolor de muelas.

## 2.- ALBAHACA

La Albahaca es un remedio casero y es una planta que nos sirve para mejorar 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, se emplean en las hojas y las semillas en la dosis de una cucharadita por taza de 3 a 4 tazas al día.

## 3.- ANÍS

Esta planta combate los gases del estómago y de los intestinos, favorece la acción digestiva, aumenta la leche del lactante, diarreas en los niños. Se utiliza las semillas, en infusión a razón de una cucharada sopera para cuatro tazas de agua y se toma esta cantidad durante el día.

## 4.- ALOE VERA

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 y es muy común encontrarla en diversos productos cosmetológicos, como cremas faciales o mascarillas para el cabello, el zumo de las hojas es emoliente en resolutivo y se aplica tópicamente, se usan las hojas, pulpa.

## 5.- ALCANFOR

La planta contiene un aceite esencial del que se extrae el alcanfor en forma de una masa cristalina, con el aceite alcanforado usado exteriormente, se combaten los dolores de espalda y cintura; el reumatismo, la gota, las neuralgias, hinchazones, contusiones, caídas torceduras, calambres, cansancios. Para el dolor de muelas se introduce una pequeña porción de algodón empapado de aceite alcanforada y colocarla en la parte afectada. Se utilizan en forma de baños en forma de inhalaciones.

## 6.- ARÁNDANO

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

## 7.- ÁRNICA

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.

#### 8.- AJENJO

Esta planta milenaria, es conocida por mejorar la salud y rendimiento del sistema digestivo, 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, su método de preparación es base de té, se emplea las hojas en infusión en la dosis de un cuarto de taza en cada ves con intervalos de una hora, no es indicado en mujeres en embarazo puede provocar aborto.

#### 9.- AJO

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

#### 10.- AVENA

La avena es una gramíneas tiene un efecto diurético en forma de té es un excelente remedio para curar las enfermedades intestinales y renales, cálculos y otras anormalidades, también combate la diabetes. Es un tónico eficaz para niños jóvenes y adultos, aumenta la leche de las madres.

#### 11.- BELLADONA

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

#### 12.-BERRO

Es una planta de excelente valor alimenticio se debe de consumir a través de ensalada, esta planta contiene un aceite esencial, yodo, hierro, fosfato y sales su uso prolongado tiene notable efecto depurativo y antiescorbútico. Se emplea diurético en la hidropesía, en las enfermedades de las vías urinarias, en los cálculos; como expectorante en los catarros pulmonares crónicos; como desopilativo del hígado. Se toma diariamente 3 o 4 cucharadas soperas de jugo de berro puro o diluido en agua

#### 13.- CANELA

El delicioso sabor no es la única propiedad que tiene esta especia. La canela es un potente anticoagulante, por lo cual favorece la circulación sanguínea, Por otra parte,

también se usa regularmente en tratamientos cosméticos, por ejemplo remedios caseros para el acné.

#### 14.- CALÉNDULA

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

#### 15.- CARDAMOMO

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

#### 16.-CILANTRO

Es una planta esencialmente estomacal estimulante, diaforética y carminativa, el cilantro estimula y vigoriza el sistema nervioso. Se usan las hojas y tallos tiernos en ensalada en infusión o en cocimiento. Dosis una cucharada sopera por taza de agua.

#### 17.- CLAVO

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

#### 18.- DIENTES DE LEÓN

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

#### 19.- EUCALIPTO

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.

#### 20.- ESPINACA

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

#### 21.-GIRASOL

El girasol es una planta oriunda del Perú, tópicamente o exteriormente se usan las semillas o las hojas bien machacadas, hasta que se vuelvan una masa homogénea, en los caso de contusiones, esfoladuras, golpes, heridas ulceras, etc. El aceite extraído de

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

## 22.- GUANÁBANA

Es una planta que crece en los terrenos fértiles y tropicales, es un remedio para calmar y curar la debilidad, hinchazones y dolores del estómago, contra diarrea y malestares, la gripe neuralgia, reumatismo, resfríos dolores de pecho, etc. El té se debe de preparar con 3 hojas estrujadas y para mayor eficacia se agrega azahares o anís.

## 23.- HIERBABUENA

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

## 24.- HIERVA DE SAN JUAN

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

## 25.- HINOJO

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.

## 26.- JENGIBRE

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

## 27.- LAVANDA

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

## 28.- MANZANILLA

Es una planta con eficacia para combatir la dispepsia perturbaciones estomacales en general, diarreas, náuseas, inflamaciones de las vías urinarias, cólicos. Se usa una cucharada sopera para dos tazas de agua. Para curar y cicatrizar heridas se aplican sobre las mismas, compresas con el té de manzanilla preparado en infusión.

## 29.-MARAVILLA

La maravilla es una planta herbácea sus hojas son opuestas, enteras; sus flores de color rojo, amarillo o listadas de rojo y blanco, la raíz de la maravilla es diurética, se emplea para curar las afecciones herpéticas; para combatir la hidropesía, la leucorrea en la dosis



de 10 gramos de raíces para un litro de agua; también sirve para el dolor de oído en los niños, se emplea el jugo en el iodo y se mantiene ahí por 15 a 20 minutos.

### 30.- MENTA

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.

### 31.-ORÉGANO

Esta especia es rica en hierro, calcio, potasio y magnesio, los cuales ayudan a mejorar la salud cardiovascular, así como promover un buen funcionamiento del metabolismo. Por otra parte, contiene antioxidantes que refuerzan el sistema inmunológico y sirve como antiinflamatorio

### 32.- PEREJIL

Se conoce como una antitoxina, la cual ayuda a desintoxicar el cuerpo. Por lo general, se usa contra el asma, la tos, conjuntivitis e ictericia.

### 33.- ROMERO

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.

### 34.- RUDA

Por vía oral se utiliza para aliviar dolores menstruales, parásitos intestinales y problemas digestivos. No obstante, su uso externo sirve para tratar la conjuntivitis y los piojos. Se emplea diariamente una taza de té de ruda para combatir la nerviosidad, epilepsia, calambres e histerismo. Es contraindicada para las mujeres embarazadas, pes predispone al aborto con graves consecuencias.

### 35.- SALVIA

Esta amiga color lila es perfecta para calmar todo el sistema nervioso. Además, ayuda contra los resfriados y la tos, combate las infecciones bacterianas y fúngicas (hongos). Por otra parte, su aceite también sirve para tratar los dolores musculares, pero su uso debe suspenderse en mujeres embarazadas o con epilepsia.

### 36.- TE VERDE

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

### 37.- TILO

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

#### 38.- TOMILLO

El tomillo es una planta se utiliza para curar la atonía del tubo digestivo, cólicos, flatulencias, catarros crónicos, diarreas, leucorrea, amenorrea, es eficaz para la tos. Se usa una cucharadita por taza de agua,

#### 39.-TAMARINDO

El tamarindo es una planta que crece silvestre, exclusiva mente tropical. El té de la pulpa de del fruto es un buen refrescante, se emplea como calmante en las enfermedades inflamatorias y febriles en los cólicos biliares, en las dificultades gástricas, en la disentería, en la hemorragia del estómago.

#### 40.- VALERIANA

La valeriana es un excelente antiespasmódico, calmante, diaforético y fortificante se toma en ayunas. Se emplea para curar la excitabilidad y fiebres nerviosas, insomnio, irritabilidad. Epilepsia, delirio se toma inmediatamente antes de ir a dormir

En conclusión sabes que la medicina tradicional se ha venido manejando desde hace años, y que es económico y que lo encontramos algunas plantas en nuestros hogares o en el lugar que vivimos, todas las plantas mayormente se usan en té y que en algunas ocasiones se utiliza en baños.