



**NOMBRE DEL ALUMNO: VÁZQUEZ ORANTES SHERLY YOANA**

**NOMBRE DEL PROFESOR: ERVIN SILVESTRE CASTILLO**

**LICENCIATURA: ENFERMERÍA EN NUTRICIÓN**

**MATERIA: ENFERMERÍA Y PRACTICAS ALTERNATIVAS DE  
SALUD**

**CUATRIMESTRE Y MODALIDAD: 8 CUATRIMESTRE  
SEMIESCOLARIZADO, GRUPO "A"**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**10 de Abril de 2021**

# “RECETARIO DE PLANTAS MEDICINALES “

## 1. Epazote

Es un antiparasitario natural, por lo que ayuda a eliminar los parásitos del estómago, mejora la digestión y combate el estreñimiento. Su infusión se utiliza para tratar problemas estomacales como diarrea, vómito y dolor de estómago.

En cuanto al té solo basta poner a hervir un par de hojas en una taza de agua, se debe tener cuidado en cuanto a las dosis en las que se consume, especialmente el té o infusión y también se debe alejar de la raíz que puede ser muy tóxica.



## 1. Verbena

Es una planta medicinal que, además de ser beneficiosa para la digestión, alivia jaquecas, tensión nerviosa y depresión. 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. Pueden tomar la infusión en la mañana o en la noche.



## 2. Cancerina

Sirve para prevenir el cáncer. Esta se prepara poniendo a hervir agua en una olla y al momento que comienza a hervir se apaga y al instante se dejan caer unas cuantas hojas de la planta.



### 3. Hierbabuena

Esta sirve para el malestar estomacal y diarrea. Estas hojas se dejan caer en un vaso con agua que acaba de hervir.



### 4. Sábila

Esta sirve para las raspaduras y las quemaduras, también sirve para la indigestión. Para beberla se corta en trozos y se pone a hervir en una olla con agua y para las raspaduras se aplica directamente la pulpa.



### 5. Ruda

Esta planta es buena para los dolores estomacales, dolor de oídos y para la tos. Para poder beberla se pone a hervir una pequeña rama en una olla con agua.



### 6. Hinojo

Favorece la digestión ya que tiene efectos diuréticos, además es antiespasmódica, desintoxicante, diurética y carminativa. La infusión de hinojo puede tener múltiples beneficios para nuestra salud. Cómo hacer infusión de semillas de hinojo: vertemos las semillas en la taza de agua hirviendo y dejamos reposar, tapado con un platito, durante 10 minutos, colamos y bebemos, se puede endulzar o agregar limón.



### 7. Semilla de hierbamora

Esta es muy buena para la carnosidad en los ojos. Las semillas se ponen en un trapo limpio y se machacan y el jugo que suelta se deja caer directamente en los ojos.



### 8. Yanten

Se dice que esta planta es muy buena para tratar el herpes. Para poder utilizarlo se machacan las hojas y se aplica directamente o para hacer una infusión se dejan hervir solo un poco las hojas en una olla con agua.



### 9. Eucalipto

Esta es muy buena para problemas respiratorios, para prepararla se hierven sus hojas con agua y canela.



### 10. Estafiate

Sirve para dolores estomacales, vómitos y cólicos. Se hierve un manojo de Estafiate con media cucharita de té de bicarbonato se toma  $\frac{1}{2}$  taza cada 4 horas > alivia los cólicos, se toma 1 taza cada 4 horas para aliviar vómitos. Infusión té de Estafiate, una taza de té > alivia los dolores de estómago.



### 11. Tomillo con leche, cebolla y canela.

Esto es muy bueno para aliviar la tos. Este se prepara todo junto hirviéndolo en una olla.



## 12. Caulote

Sirve para la diarrea. La cascara del árbol o su fruta se ponen a hervir en una olla con agua y después se deja enfriar para poder tomarlo.



## 13. Guayaba

Esta fruta ayuda en la digestión, aquí se debe comer la fruta.



## 14. Árnica

Sirve para golpes, torceduras o calambres. Esta planta se pone a hervir con agua para beberla o hacerse baños con ella.



## 15. Hoja de aguacate

Esta sirve para los golpes, para desinflamar. Se pone a hervir las hojas en un vaso con agua, el agua junto a las hojas se aplica en el golpe.



## 16. Nopal

Este sirve para controlar la grasa en nuestro organismo. Se prepara licuándolo crudo con piña y ajo.



### 17. Cola de macho o cola de caballo

Sirve para limpiar los riñones. Este se pone a hervir una ramita en un vaso con agua.



### 18. Limón

Esta fruta ayuda mucho para la tos o gripe. Se pone a hervir un vaso con agua después se deja caer el jugo de un limón y se le agrega una cucharadita de miel de abeja.



### 19. Ajo

Ayuda para la grasa en la sangre, para reumatismos y para subir las defensas. Este se toma el diente de ajo crudo o se mastica.



### 20. Manzanilla

Esta sirve para la diarrea o para los cólicos menstruales. Para preparar manzanilla en sobres bastará con hervir agua y llevarla a una taza con uno o dos sobres dejándola reposar por 3-4 minutos. En caso de utilizar la hierba a granel o fresca, se recomienda dejar hervir junto al agua durante unos 3-5 minutos, para luego dejarla reposar otros 5 minutos más.



### 21. Romero

El romero, macerado en alcohol y combinado con otras hierbas como alcanfor, cantueso o hipérico, se aplica en forma de friegas o masaje sobre zonas afectadas por dolores articulares, y sobre contracturas, esguinces, desgarros, distensiones, el dolor muscular tardío (agujetas), estiramientos y otras lesiones laborales o deportivas.



## 22. Papaya

Sirve para la digestión y manchas en la piel. Para que esta fruta tenga un buen efecto se tiene que licuar toda con cascara para poder tomarla.



## 23. Zanahoria y naranja

Estas se licuan juntas para poder beberlas. Sirven para la vista.



## 24. Betabel, zanahoria y miel

Sirve para subir los glóbulos rojos, también mejora la salud intestinal, ayudando a combatir el estreñimiento por su alto contenido de fibra, además calma la acidez estomacal y la gastritis. Estos se preparan licuándolos todo junto para hacer una bebida.

