

MATERIA: enfermería practica

DOCENTE: lic. erbin silvestre castillo.

Alumna: adaleni sanchez mejia

TRABAJO: plantas medicinales

GRADO: 8 semestre

GRUPO:(a

Yerbabuena.

La hierbabuena es una hierba que pertenece al grupo familiar de las labiadas ya que su corola se encuentra dividida en dos labios o segmentos. Estas plantas son fanerógamas sus órganos reproductivos son visibles y adoptan la forma de flor, angiospermas sus carpelos forman un ovario que alberga los óvulos y dicotiledóneas (su embrión genera dos cotiledones u hojas).



Que enfermedad cura.

1.. Fortalece el sistema inmunológico

La hierbabuena es muy rica en vitaminas A y C que son antioxidantes poderosos que ayudan al organismo para fortalecer su sistema inmune. De esta forma el organismo tiene un elevado nivel de defensas para evitar contraer infecciones u otras enfermedades virales.

2. Actividad antioxidante

También es muy rica en minerales como el hierro, el calcio, el fósforo y el potasio. Estos componentes también tienen propiedades antioxidantes y protegen al organismo evitando contraer enfermedades porque ayuda a

regular el proceso de oxidación celular, debido a las sustancias bioactivas presentes en las hojas de la planta.

3) Antiespasmódica y Antiemética

Esta planta contiene estas propiedades que ayudan mucho a regular la función intestinal y aliviar los malestares estomacales.

4. Hierbabuena para el mal aliento

Dado que la hierbabuena es antibacteriana y antimicrobiana, como ya hemos señalado, la medicina tradicional recomienda masticar hojas de esta planta o enjuagarse con un preparado hecho con ella puede mantener a raya el mal aliento.

5. Calmante para los dolores de cabeza

Otro de los beneficios que se le atribuyen a la hierbabuena es su capacidad para aliviar los dolores de cabeza. La hierbabuena, al igual que otras variedades de menta, contiene mentol, un compuesto que actuaría como relajante muscular. La misma calmaría los dolores de dos maneras frotando aceite sobre la zona afectada o inhalando su aroma.

Modo de preparar.

Colocar el agua en un cazo pequeño y calentar hasta alcanzar punto de ebullición.

- Añadir las hojas de hierbabuena y dejar hervir durante 1-2 minutos.
- Retirar del fuego. Añadir el azúcar y la miel al agua caliente, removiendo ligeramente hasta diluir.
- Agregar la bolsita o cucharadita de té y dejar reposar entre 3 y 5 minutos.

Manzanilla. La manzanilla, también conocida como camomila, es una hierba originaria de Europa ampliamente utilizada por su gran número de propiedades, principalmente sus efectos sobre el sistema nervioso, así como por su poder antiséptico y antiinflamatorio. Esta planta tiene un tallo largo que alcanza los 25 cm de longitud,.



Que enfermedad cura.

1. Contra cólico gaseoso, flatos y afecciones estomacales:

- Se toma como té un cocimiento de flores de manzanilla en agua hirviendo. Esa infusión se prepara con 10 gramos de flores de manzanilla en un litro de agua hirviendo.

2. Contra el insomnio:

- Tomar té de manzanilla antes de acostarse

3 .Para la menstruación dificultosa:

- Se tomará en ayunas, un té de la infusión mencionada y otro antes de la comida y al acostarse

4. Para las inflamaciones.

- Se pondrán sobre las partes inflamadas fomentos empapados en un cocimiento de 10 gramos de flores de saúco y 5 gramos de malva en un litro de agua.

5. La piel áspera:

- Se mejorara tomando diariamente una tacita de manzanilla; se conservara la piel siempre suave y con la frescura de la juventud. Ayuda de igual forma lavarla con esa infusión por las noches tomar antes de acostarse.

Modo de preparar. La forma más tradicional de preparar la manzanilla es en forma de té, infusión o tizana; sólo se requiere agua filtrada, flores de manzanilla frescas o secas, endulzante y una olla para su preparación.

Ruda. La ruda es una planta de tipo perenne que dispone de hojas gruesas, flores de tamaño reducido y frutos llenos de semillas de color negro. Caracterizada por su aroma, la ruda puede alcanzar una altura de hasta seis metros según la especie.



Que enfermedad cura.

1...La ruda es antiinflamatoria, aromática, antiespasmódica, carminativa prevención de gases y cólicos, en enagoga favorece la llegada de la menstruación, hemostática detiene hemorragias, sudorífera y vermífuga ayuda a expulsar parásitos.

2. Es importante auxiliar en los problemas menstruales, vermes intestinales, para limpieza de las heridas, etc.

3... Fortalece la resistencia de los vasos sanguíneos.
Evita las hemorragias.

4... Fortalece la resistencia de los vasos sanguíneos.

5 .Evita las hemorragias.

6. Estimulante del periodo menstrual.

7. efectiva en casos de escorbuto, nefritis y afecciones causadas por nervios.

7...Del mismo modo es empleada en casos de falta de apetito.

Para los mareos constantes.

Modo de preparar.

Infusión o Té de Ruda: Hervir diez hojas de la planta en un litro de agua. Se deja reposar cinco o diez minutos y se...

•Aceite de ruda: Para combatir dolores reumáticos y nefríticos. 60g de ruda fresca, acabada de cortar cuando florece, se...

•Cataplasma: Abscesos y forúnculos. Extender sobre la zona en cuestión un puñadito de hojas...

Albaca. . La albahaca es una planta que pertenece a la familia de las labiadas, también conocidas como lamiáceas. Se trata de una hierba aromática que se utiliza como condimento. De tamaño reducido, capaz de alcanzar una altura de hasta 1,30 metros aproximadamente, la albahaca presenta hojas de color verdoso y espigas con flores ...



Que enfermedad cura..

1 ..Frena la fiebre y combate el resfriado

En casos de fiebre alta, se recomienda hervir hojas de albahaca con cardamomo y beberla como infusión.

2. Alivia la tos y el asma

La albahaca es un ingrediente activo en los jarabes para la tos y la bronquitis. Para hacer uno casero se pueden hervir sus hojas en agua y beber. Para el dolor de garganta hacer gárgaras con este agua hervida también funcionará.

3.. Fortalece el sistema inmunológico

Sus compuestos químicos favorecen la producción del cuerpo de anticuerpos que combaten las infecciones.

4...Es un poderoso anti-estrés

Varios estudios realizados por especialistas han demostrado que la albahaca es un buen método para el estrés.

5.. Es buena para la vista

Esto se debe a su contenido en Vitamina D.

6...Combate el acné.

Esto es debido a sus propiedades antiinflamatorias. Como además es antioxidante, el aspecto de la piel mejora y rejuvenece.

7.. Puede eliminar el mal aliento y luchar contra enfermedades bucales

Algunos remedios caseros señalan que dejarla secar y cepillar los dientes con albahaca, soluciona muchos problemas

8.. Funcionamiento renal.

Ayuda al correcto funcionamiento de los riñones.

Modo de preparar.

.. Hierve en un cazo el equivalente a una taza de agua.

- Cuando el agua entre en ebullición, añade las hojas de albahaca y deja hirviendo 3 minutos.
- Pasado este tiempo, apaga el fuego, tapa y deja en reposo otros 3 minutos.
- Finalmente cueela, añade las gotitas de jugo de limón y bebe.

Sabila. Ciertas plantas reciben denominaciones distintas y esto es lo que sucede con la sabila o sábila, más conocida popularmente como aloe vera. En cuanto a su nombre, proviene del vocablo árabe "sabaira" que quiere decir amargo.



Que enfermedad cura..

envejecimiento de la piel..

El aloe es un remedio tópico determinado para la piel. Pero una investigación de 2009 reveló que tomar aloe por vía oral somete las arrugas

2..

Psoriasis

día durante cinco días consecutivos por semana

Investigadores suecos descubrieron que una crema que contiene aloe vera es efectiva para el tratamiento de la psoriasis.

Llevaron a cabo un estudio doble ciego, controlado con placebo de 60 pacientes con psoriasis.

Los pacientes recibieron crema de extracto de aloe vera (0.5%) o crema placebo para aplicar tres veces al día.

3..

Cáncer

Componentes inhiben la proliferación de células de la piel que acompaña
En consonancia con sus otros beneficios para la piel, el aloe vera también puede prevenir y tratar el cáncer de piel.

4...

Enfermedad periodontal

El aloe vera se ha encontrado eficaz cuando se agrega a la pasta de dientes y el enjuague bucal.

5. Enfermedad inflamatoria intestinal

Tomar gel de aloe vera oral mejora los síntomas del intestino irritable en solo cuatro semanas.

En un ensayo doble ciego, aleatorizado, vigilado con placebo, 44 personas con colitis ulcerosa activa leve a moderada.

6.. diabetes.

El aloe vera ayuda a reducir los niveles de glucosa en sangre.

En un estudio de cinco pacientes con diabetes sin insulina, a los sujetos se les dio media cucharadita de la savia seca de la planta de aloe (áloe) por día durante 4 a 14 semanas.

Los niveles de glucosa en sangre en ayunas cayeron a un promedio de 122 puntos en cada paciente sin cambios en el peso corporal ..

Ayuda con la colitis, la diarrea, el estreñimiento y el síndrome del intestino irritable

7 ..Regula la digestión y la acidez estomacal, ayuda con la acidez estomacal y el dolor abdominal

8. Limpia la sangre y elimina las toxinas dañinas del cuerpo

9...Regula los niveles de azúcar en la sangre

10... Acelera el metabolismo y ayuda a perder

Modo de preparar..

Se puede usar como una mascarilla en alguna parte del cuerpo o el cabello: ponga los cristales de Sábila en la licuadora con los ingredientes deseados (si se quiere hacer una mezcla) o sólo, después se licúa, debe permanecer en reposo y tapado por algunos minutos después de licuarlo esperando a la espuma se diluya y se procede a aplicar la mezcla en las zonas afectadas para el dolor de lumbago , dolores artríticos , calambres c reumatismo, contusiones, etc. después de limpiar bien la penca se pone a soasar en una parrilla, horno o estufa normal no usar microondas, después se debe retirar los bordes y las espinas, se abre en dos partes a lo largo, y se pone en el área que tiene el malestar de una forma que los cristales hagan.

Telimon.

El té limón, también conocido como zacate de limón o zacatillo es una planta con aroma a cítricos originaria de la India la cual es rica en antioxidantes que ayudan a aliviar dolores estomacales, problemas respiratorios y otros malestares como insomnio, fiebre e incluso Reumatismo.



Que enfermedad cura a plata.

El té limón se utiliza como remedio tradicional para:

1.Resfriados.

.tos

2. El té de zacate limón es bueno para el dolor estomacal.

3. Es antioxidante.

4. Bueno para la digestión.

5. El té de zacate limón es bueno para aliviar problemas de flatulencias.

6. Gripe.

7. Fiebres.

8. Combate el dolor de cabeza.

9. Tomar té de zacate limón sirve para combatir los nervios.

10. Ayuda a mejorar el estado de ánimo.

11. Ayuda a reducir el colesterol alto.

12. Desintoxica y limpia el hígado, el páncreas, los riñones, la vejiga y el sistema urinario.

13. Combate el ácido úrico

Y otras enfermedades mas .

Modo de preparar.

Se prepara de forma se corta como 5 hojas de la planta
Se agrega agua, y se mete 2 cucharas de limón y también de azúcar y conforme que un té de te limón.

Cola de caballo.

La cola de caballo es un gran remineralizante, útil para reponerse de la fatiga, lesiones, convalecencias o de un mayor esfuerzo físico. Buena parte de sus propiedades medicinales se deben a su riqueza en silicio o sílice.



Que enfermedad cura.

1. Es diurética, combate la retención de líquidos.
2. Combate la anemia.
3. Tiene propiedades bactericidas, por lo que se emplea para curar heridas de la piel.
4. Ayuda a aliviar los reumas.

4. La cola de caballo es buena para fortalecer asimismo el corazón y los pulmones.
5. Bueno para las infecciones renales.
6. Es útil en el tratamiento de la artritis, y enfermedades de los huesos como la osteoporosis y el raquitismo.
7. La cola de caballo es buena para combatir las hemorroides.
8. Asimismo es auxiliar en el tratamiento de la bronquitis, de las enfermedades cardiovasculares, edema (retención de líquidos), desórdenes de la vesícula biliar, inflamación, espasmos musculares, y desórdenes de la próstata.
9. Bueno para las menstruaciones excesivas.
10. Cuando se usa como cataplasma, disminuye el sangrado y acelera la curación de quemadas y heridas.
11. Ayuda a limpiar los intestinos

Modo de preparar.

En una taza de agua hirviendo, vierta una ramita de cola de caballo.

Tape y deje 10 minutos.

Beba de dos a tres veces al día.

Cómo preparar la cola de caballo para las estrías?

La cola de caballo resulta un buen remedio natural que ayuda a eliminar las estrías, dejando la piel tersa, bella y libre de estrías.

Ingredientes:

1. puño de cola de caballo.
2. tazas de agua.
3. Unas gasas.

¿Cómo preparar?

1. Ponga a hervir el agua y agregue la cola de caballo.
2. Deje hervir por 5 minutos.
3. Cuele y deje enfriar.

Tila.

La tila es una planta segura y eficaz para tratar cólicos menstruales, al inhibir al sistema nervioso puede tratar dolores ocasionados por el ciclo menstrual. Los componentes de la tila que le dan esta capacidad de tratar dolores son los flavonoides, compuestos antiinflamatorios y antioxidantes encontrados en plantas



Que enfermedad cura esta planta.

- 1.** Puede ayudar a aliviar la migraña desencadenada por alteraciones hepatobiliares o por problemas de la digestión.
- 2.** Los remedios con tila se recomiendan también por su eficacia notable como relajante muscular, tras el agotamiento deportivo, la migraña provocada por la actividad física intensa, los dolores musculares y la presencia de ácido lácteo o agujetas.
- 3.** Cólicos: se emplea en el tratamiento de cólicos menstruales e irregularidades en el período menstrual. Tomar dos tacitas al día veinte minutos después de haber comido.
- 4...** Reumatismo: se usa para tratar el reumatismo como emoliente, ya que tiene propiedades anti-inflamatorias. Beber dos o tres tazas al día, una en ayunas y las otras 20 minutos después de comer y cenar.
- 5 .**Ácido úrico: ayuda a eliminarlo. Tomar dos o tres tazas al día, veinte minutos después de comer o cenar. Durante el tratamiento evita comer productos de procedencia animal y aumenta el consumo de vegetales frescos para potenciar efectos.
- 6...**Dolores y golpes: muy útil para tratar dolores musculares debido al agotamiento, ya que tiene propiedades anti-inflamatorias que disminuyen el dolor y la hinchazón de golpes y torceduras. Tomar dos o tres tazas al día.

Modo de preparar.

: bebe de tres a cuatro tazas al día (ver debajo preparación de infusión).
Bebe una de estas tazas antes de acostarse para beneficiarse del efecto sedante. Prepara un baño relajante hirviendo de 300 a 500 gramos de
Infecciones del oído: bebe dos o tres tazas al día.

•Infecciones urinarias: ayuda a combatirlas por sus propiedades antibacteriana 4.

•Diurético: estimula la eliminación de líquidos del cuerpo.

1. Indigestión: ayuda a realizar una buena digestión y a eliminar gases. 2.

Tomar una o dos tazas 20 minutos después de haber comido.

3. Cálculos renales: ayuda a prevenir cálculos renales.

4. Migraña: bebe dos o tres tazas al día.

Flor de sauco.

El saúco es un árbol de la familia de las caprifoliáceas, su tronco varía en altura entre 2 y 5 metros, su color es verde oscuro, las flores blancas y su fruto es en forma de bayas negruzcas. Usualmente la recolección de flores de saúco se produce en primavera y a principios de verano.



Que enfermedad cura.

Según estas propiedades se usa para aliviar la tos y la gripa, mejorar el proceso digestivo, mejorar la salud de los huesos, cuidar la piel, relajar el sistema nervioso, prevenir o tratar infecciones y ayudar a desinflamar, entre otras.

Esta es la planta preferida por muchos para eliminar resfriados. Las bayas de esta planta son utilizadas para elaborar jarabes que quitan la tos. Es

también muy efectiva para las personas que padecen sinusitis, estimula la eliminación de sustancias acumuladas y permite que se desinflame. Además, la flor de sauco normaliza los niveles de colesterol en la sangre, combate el asma, mantiene el corazón sano ya que regula la presión arterial, ayuda a contrarrestar las infecciones pulmonares, favorece la pérdida de peso, es efectivo contra el reumatismo, en el tratamiento de la diabetes y adicionalmente elimina las infecciones urinarias.

El sauco se puede usar también en infusiones. Para curar el asma, por ejemplo, se hacen inhalaciones con el hervor de esta planta, este es uno de los tratamientos caseros más comunes para tratar los problemas respiratorios.

Modo de preparar.

A continuación aprenderás 3 formas diferentes de realizar infusión con planta de sauco, utilizando diferentes partes de la misma. Obtiene todos los beneficios del sauco con estas infusiones.

Infusión de hojas de sauco

Para utilizar las propiedades laxantes, antisépticas o cicatrizantes que posee el saúco, es necesario preparar infusiones con las hojas de este árbol. Los ingredientes que se necesitan son:

2 cucharadas de hojas secas y molidas de saúco

½ litro de agua

La preparación consiste en hervir las hojas secas en el agua durante unos 5 minutos, posteriormente se deja reposar y se cuela. De este modo la infusión está lista para beber.

Amapola.

La amapola es una planta herbácea anual, perteneciente a la familia de las papaveráceas, que se distingue por sus flores rojas y la semilla negruzca.



Que enfermedad cura.

Tos: El jarabe ayuda para combatir la tos seca. Se cuecen 150 mililitros de agua, 300 gramos de azúcar y 10 gramos de pétalos secos.

Nervios: Como infusión sirve para tratar la angustia, neuralgia e incluso los dolores estomacales, tales como los espasmos digestivos. Solo tome algunas hojas secas y agréguelas en agua caliente.

Dolor de muelas: Hacer gárgaras calma el dolor de encías y el de muelas.

Diarrea infantil: Para controlar esto se realiza una infusión en partes iguales de aceite de oliva y la planta de la amapola.

Insomnio: Es recomendada para tratar el insomnio como un soporífero suave, esto gracias a sus propiedades sedantes.

Modo de preparar.

La preparación del té de amapola, planta conocida científicamente como *Rhodiola rosea*, es muy fácil de realizar, tan sólo se necesitan los siguientes ingredientes:

- 6 gramos de pétalos desecados de flor de amapola

4 gramos de pétalos frescos de flor de amapola

1 litro de agua

Miel o azúcar (opcional)

El método de preparación de la infusión de amapola consiste en hervir los pétalos frescos y desecados en el litro de agua, por unos 10 minutos.

Transcurrido este tiempo se debe dejar reposar por 5 minutos para posteriormente colar la infusión. Al final se puede agregar una cucharadita de miel o azúcar para endulzar

Esta infusión permite tratar diversas enfermedades, ya que la planta de amapola posee varias propiedades medicinales, las cuales se concentran mayoritariamente en sus pétalos.

Apio. Planta de la familia de las Umbelíferas, de cinco a seis decímetros de altura, con tallo jugoso, grueso, lampiño, hueco, asurcado y ramoso, hojas largas y hendidas, y flores muy pequeñas y blancas. Aporcado es comestible.



Que enfermedad cura.

Previene enfermedades cardiovasculares

Gracias a su alto contenido de apigenina, un flavonoide natural con propiedades antioxidantes y antiinflamatorias, contribuye a evitar la formación de la placa de ateroma, que provoca oclusión de las arterias e infartos. El jugo de apio neutraliza el efecto de los radicales libres, responsables del estrés oxidativo que daña las células. Además, contribuye a reducir la tensión arterial, lo que favorece.

Protege el hígado

Uno de los beneficios que se le atribuyen al apio es el efecto protector de este órgano; sobre todo, en personas con hígado graso no alcohólico. Sin embargo, si sufres de artritis y para aliviar el dolor tomas un analgésico con acetaminofén debes tener cuidado. El abuso en el consumo de apio junto al medicamento puede dañar tu hígado.

Ayuda a combatir la artritis

Las propiedades antiinflamatorias del apio hacen de este vegetal un aliado en el tratamiento de la artritis. El efecto del extracto de semillas de apio se ha comparado con el de antiinflamatorios no esteroideos como la aspirina, el ibuprofeno y el naproxeno; reduciendo la inflamación y el dolor articular. Además, ayuda a prevenir la irritación estomacal tras la ingesta de estos antiinflamatorios.

•Baja los niveles de azúcar en sangre

El jugo de apio, especialmente el extracto de hojas de apio, reduce los niveles de azúcar en sangre tanto antes como después de las comidas en adultos prediabéticos. Varias investigaciones revelan que la apigenina actúa como un agente anti-hiperglucémico, es decir que impide un incremento de los niveles.

Modo de preparar.

Preparación con tallos de apio: Introduce en la olla un tallo de apio fresco (lavado y picado) y agregas agua que lo cubra aproximadamente 2 litros, dejar hervir por 10 minutos, colar dejar enfriar y tomar como agua de tiempo, 1-3 vasos al día, preferible caliente o tibio, lo puedes realizar por un mes luego descansar una semana o pruebas otra formulas y vuelves al apio nuevamente.

Tomillo.

Planta perenne de la familia de las Labiadas, muy olorosa, con tallos leñosos, derechos, blanquecinos, ramosos, de dos a tres decímetros de altura, hojas pequeñas, lanceoladas, con los bordes revueltos y algo pecioladas, y flores

blancas o róseas en cabezuelas laxas axilares. Es muy común en España, y el cocimiento de sus flores suele usarse como tónico y estomacal.



que enfermedad cura .

Cáncer de colon.

Un estudio realizado en Lisboa, Portugal, encontró que los extractos de tomillo lentisco podrían proteger a las personas de los cánceres de colon.

Cáncer de mama.

Investigadores en Turquía midieron el efecto del tomillo silvestre sobre la actividad del cáncer de mama, y específicamente cómo afectaba a la apoptosis, o muerte celular, y los eventos relacionados con los genes en las células de cáncer de mama.

Tomillo para dejar de toser.

El aceite esencial de esta planta, que se obtiene de sus hojas, se utiliza a menudo como uno de los remedios naturales para la tos, dado que es muy efectivo. En un estudio, una combinación de hojas de tomillo y de hiedra ayudó a aliviar la tos y otros síntomas de bronquitis aguda.

Tomillo para eliminar moho.

El moho es un contaminante del aire común pero potencialmente peligroso que puede acechar en su hogar. Una vez que lo identifique, tome las medidas necesarias para deshacerse de él de una vez por todas. El aceite de tomillo puede ser la respuesta para concentraciones bajas de moho.

Modo de preparar.

INGREDIENTES.

10 g de tomillo limpio

1 taza de agua

PROCEDIMIENTO.

Pon a calentar la taza de agua, cuando comience a hervir agrega el tomillo.

Deja a fuego lento por 15 minutos.

Retira de fuego y deja reposar por 10 minutos más. Sirve.

Diente de león.

Es una planta muy nutritiva (se propone que puede tener más hierro incluso que productos como la espinaca) y con múltiples propiedades medicinales. Especialmente indicada para problemas hepáticos y renales (por ejemplo piedras o arenillas), mejora la diuresis y la desintoxicación del cuerpo, además de tener propiedades estimulantes.



Que enfermedad cura.

2. REGENERA EL HÍGADO.

Los estudios en animales han confirmado una de las principales propiedades atribuidas al diente de león por la medicina tradicional: la capacidad de regenerar el hígado y de protegerlo frente a las sustancias tóxicas y el exceso de grasa.

REGULA EL METABOLISMO

2...Esta peculiar fórmula de nutrientes y compuestos bioactivos ofrece una serie de efectos beneficiosos sobre el metabolismo:

Ayuda a controlar los niveles de azúcar.

Estimula la secreción de insulina.

Regula los niveles de glucosa.

Reduce la absorción de las grasas.

Favorece el control del colesterol.

3. REGENERA EL HÍGADO.

Los estudios en animales han confirmado una de las principales propiedades atribuidas al diente de león por la medicina tradicional: la capacidad de regenerar el hígado y de protegerlo frente a las sustancias tóxicas y el exceso de grasa.

4. POSEE ACCIÓN ANTICANCERÍGENA

Quizás una de las propiedades más interesantes del diente de león –en concreto, del extracto de las hojas y de la raíz– es su potencial para prevenir el crecimiento de células cancerosas en órganos diferentes.

5. MEJORA LA DIGESTIÓN.

La medicina natural tradicional utiliza el diente de león para tratar el estreñimiento y otros síntomas de mala digestión deteriorada. Estos efectos se deben muy probablemente al contenido en inulina prebiótica

5. PREVIENE LAS INFECCIONES.

Algunas investigaciones indican que el diente de león puede tener propiedades antimicrobianas y antivirales. Varios estudios in vitro han hallado que el extracto de diente de león reduce significativamente la capacidad de replicación de virus y bacterias dañinas.

Modo de preparar.

Para preparar el té, vierta el agua hirviendo sobre la raíz triturada y dejar reposar durante 10 minutos. Colar y beber tibio hasta 3 veces al día. En caso de problemas gastrointestinales se debe tomar este té antes de las comidas.

2. Jugo de diente de león

Ingredientes.

Hojas nuevas de diente de león;

Agua de coco.

Modo de preparación

Coloque las hojas en una licuadora, agregue agua de coco, bata y beba tres veces al día. Generalmente, las hojas de diente de león tiene un sabor amargo y por eso se deben usar las más nuevas, que tiene un sabor menos intenso. Asimismo, se pueden mezclar otros ingredientes, como jugo de manzana, menta y jengibre, por ejemplo, para mejorar el sabor e impartir más propiedades a este jugo. Conozca las propiedades del jengibre.

Hoja de naranja.

Las hojas son perennes, medianas y alargadas, con base redondeada y terminadas en punta. Las flores aparecen en las axilas de las hojas, solitarias o en racimos. El naranjo puede reproducirse por germinación de una semilla, por trasplante de una estaca o por acodo, es decir, partiendo de una raíz.



Que enfermedad cura.

Uno de los beneficios de esta bebida es que puede ayudar a combatir el insomnio, esto debido a que contiene propiedades que ayudan a calmar el sistema nervioso, menciona el blog La mejor naranja.

Además contiene sustancias que pueden calmar los dolores de cabeza causados por el estrés. Incluso es recomendado en caso de tener dolor de garganta o congestión; también es bueno para fortalecer el sistema inmunológico, esto porque es una fuente de vitamina C.

Otro de los beneficios del té de hojas de naranjo es que contiene antioxidantes, sustancias que pueden evitar que los radicales libres afecten al cuerpo. Adicionalmente, la infusión también ayuda a retrasar el envejecimiento, que en algunos casos puede ser provocado por el estrés.

Modo de preparar.

Para preparar esta bebida, solo debes hervir las hojas de naranjo en un litro de agua de cinco a diez minutos. Después debes dejar enfriar y cuando esté a una temperatura agradable para ti, solo prueba su sabor. Si lo notas muy amargo, puedes agregarle un poco de azúcar o miel, lo mejor es consumirlo antes de ir a la cama si tienes problemas de insomnio.

Corteza de sauce.

No solo especias, flores y raíces tienen propiedades medicinales, sino que elementos como la corteza de sauce también pueden servir para paliar determinados males. El extracto de esta corteza es útil como antiinflamatorio. También se ha visto útil para la pérdida de peso, el tratamiento de la cefalea (de hecho, su principio activo es el ácido salicílico, como la aspirina), la artritis y el dolor de huesos.



Que enfermedad cura.

Dolores de espalda. Una dosis adecuada de la corteza de sauce podría ser eficaz para aliviar esta dolencia. Se recomienda la toma de infusión de la corteza de sauce por lo menos durante 10 días para lograr mejores resultados.

Obesidad. Se estima que la ingesta de corteza de sauce en combinación con otros componentes (como la cafeína y la efedrina podría ayudar a tratar el sobrepeso.

Sin embargo, se recomienda consultar al médico tratante, ya que se ha comprobado el efecto negativo de la efedrina en algunas personas.

Osteoartritis. Algunos estudios muestran cierta evidencia de que la corteza de sauce actúa de forma favorable contra la osteoartritis, al igual que otros medicamentos.

Dolores menstruales. Gracias a sus propiedades analgésicas, se recomienda para aliviar dolores menstruales.

Fiebre. Se ha demostrado su efectividad para disminuir la fiebre.

Dolor de cabeza. Proporciona alivio al dolor de cabeza o migraña.

Otros dolores. Es excelente para combatir los dolores del nervio ciático y para tratar las dolencias por fibromialgia.

Insomnio. Contiene propiedades relajantes que ayudan a controlar los nervios y conciliar el sueño, actuando como un sedante natural.

Afecciones en la piel, como verrugas, callosidades, quemaduras, heridas e infecciones.

Precauciones y riesgos

Se recomienda su consumo por un tiempo inferior a tres meses, o de lo contrario podría ocasionar algunas alteraciones, tales como: malestar estomacal, erupciones cutáneas, alergias, entre otras.

No se recomienda su uso en mujeres embarazadas o en período de lactancia.

No se recomienda su ingesta en niños.

No es recomendada para personas que padecen enfermedades como alteraciones renales o trastornos de hemorragias.

No se recomienda su uso en aquellas personas en etapa post-operatoria, ya que la corteza de sauce podría ocasionar coagulación en la sangre.

Personas con patologías asociadas a úlceras estomacales, diabetes y enfermedades hepáticas suelen ser alérgicas a las aspirinas y, por consiguiente, a la corteza del sauce.

Modo de prepararlo.

2 cucharadas de corteza de sauce rallada (30 g)

½ vaso de agua 100 ml.

Procedimiento

Para preparar una taza de infusión, se debe tener en cuenta el nivel de dolor. Entre 2 y 3 cucharadas de ralladura de corteza son suficientes para calmar un dolor leve.

Primero, hervir en una olla el agua junto con las cucharadas de sauce y esperar a que se enfríe.

Una vez reposada, la infusión está lista para ser bebida.

Acebo.

Las hojas del acebo, de un tono verdoso oscuro, tienen forma ovalada y son persistentes. Como característica saliente, puede mencionarse que, en los márgenes, presentan espinas. El acebo además tiene flores de color blanco, misma tonalidad que exhibe su madera (que tiene una gran dureza pero que, a su vez, resulta flexible. Sus frutos, por otra parte, son rojizos.



Que enfermedad cura.

Entre las propiedades medicinales que el acebo tiene, hay tres que resaltan: es un excelente diurético, laxante y antipirético. Estos efectos se deben, en su mayoría, a una molécula denominada ácido léxico, la cual se encuentra en las hojas de esta planta y hace posible que podamos eliminar excesos de líquido en el organismo.

Las hojas también se consideran sudoríferas, por lo que se han utilizado ampliamente para tratar catarrros, pleuresía, fiebres intermitentes, reumatismo, viruela y enfermedades como la ictericia.

Otras propiedades reportadas en esta planta incluyen su efecto vomitivo y tónico. De hecho, antiguamente maceraban hojas de acebo con vino para tomarlo como tonificante.

También se ha registrado su utilización como purgante, lo que lo hace excelente para una limpieza de intestinos. Sin embargo, actualmente se han suprimido estas prácticas porque su consumo puede conllevar a altos niveles de intoxicación, especialmente si el brebaje se ha preparado con los frutos

También se ha mencionado el efecto tranquilizador y calmante que tiene la corteza seca de esta planta, indicada para personas con brotes de epilepsia y episodios recurrentes de histeria.

De igual modo, las hojas de acebo también han sido usadas en el tratamiento de la presión arterial alta, ya que es sabido que mejoran la función arterial y la

circulación sanguínea. El extracto también se utiliza para combatir mareos y problemas emocionales.

No cabe duda de que el acebo tiene grandes cualidades para hacernos considerar la utilización de esta planta dentro de la medicina convencional.

Modo de preparar..

Como diurético: 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.

Como antirreumático: se prepara una decocción a partir de 3 cucharadas de raíces secas por litro de agua y se deja hervir durante media hora. Esta preparación es especial para tratar dolencias de artritis, gota e hidropesía.

Como purgante: preparar una maceración en frío durante 12 horas de corteza seca. Se debe beber 2 tazas al día entre comidas.

Como tranquilizante: tomar en infusión a partir de 2 cucharadas de hoja seca en agua hirviendo durante 10 minutos. Utilizar en casos de histeria y epilepsia.

También se puede preparar unas cápsulas para consumir diariamente uno o dos gramos, a partir de hojas secas pulverizadas.

Árnica.

El árnica es uno de los remedios naturales más populares, quizá es el más usado por sus propiedades analgésicas y antiinflamatorias, tanto en la época antigua como en la actualidad.

Árnica montana es una planta que crece de forma silvestre con la forma de tallos altos de más de medio metro de altura con hojas alargadas y unas hermosas flores amarillas muy características. Es originaria de las áreas montañosas de Europa, sin embargo en la actualidad se encuentra ampliamente difundida.



Que enfermedad cura.

Artrosis. La investigación preliminar muestra que el uso de gel de árnica (A. Vogel Arnica Gel, Bioforce AG 2 veces por día durante 3 semanas disminuye el dolor y la rigidez y mejora la función en personas con artrosis en la mano o la rodilla. Otra investigación muestra que el uso del mismo gel funciona tan bien como el antiinflamatorio ibuprofeno para disminuir el dolor y mejorar la función en las manos.

Posiblemente ineficaz para...

Disminuir el dolor, la hinchazón y las complicaciones después de la extracción de **una muela de juicio**. En la mayoría de la investigación la ingesta de árnica no parece disminuir el dolor, la inflamación o las complicaciones después de la extracción de una muela de juicio. Otra investigación preliminar sugiere que la ingesta de 6 dosis de 30C de árnica homeopática podría disminuir el dolor, pero no el sangrado.

Insuficiente evidencia para hacer una determinación para...

Sangrado. La investigación preliminar sugiere que la colocación debajo de la lengua de 5 gotas de una preparación homeopática de árnica 3 veces por día podría disminuir la pérdida de sangre después de una cirugía por cáncer de

mama. Aunque los problemas de diseño de este estudio limitan la credibilidad de sus resultados.

Hematomas. La mayoría de la investigación muestra que la ingesta de árnica homeopática o la aplicación de árnica en la piel no disminuye los hematomas después de la cirugía. Aunque otros estudios contradictorios muestran beneficios.

Problemas de visión por diabetes. La investigación preliminar muestra que la ingesta de árnica homeopática durante 6 meses disminuye los problemas de visión en personas con pérdida de visión.

Dolor muscular. después del ejercicio físico. La mayoría de la investigación muestra que la ingesta de una preparación homeopática de árnica no previene el dolor muscular después del ejercicio físico. No está claro si la aplicación de árnica en la piel después del ejercicio físico previene el dolor muscular. Cierta investigación muestra beneficios. Aunque otra investigación muestra que la aplicación de árnica en la piel puede empeorar e dolor muscular después del ejercicio físico.

Hinchazón de los músculos. No son claros los efectos del árnica sobre la inflamación cuando se aplica en la piel después de una cirugía. Cierta investigación muestra un leve beneficio. Aunque otra investigación muestra que la aplicación de árnica no reduce la inflamación después de una cirugía.

Dolor posquirúrgico. La mayoría de la investigación muestra que la ingesta de árnica homeopática disminuye levemente el dolor después de una cirugía. En algunos casos, se usó el árnica homeopática junto con un ungüento de árnica 72 horas antes de la cirugía y durante las 2 semanas posteriores. No obstante, no toda la investigación resulta positiva.

Acné.

Labios agrietados.

Picaduras de insectos.

Inflamación y el dolor de las venas cerca de la superficie de la piel.

Dolor de garganta.

Otras condiciones.

Modo de preparar.

Para preparar té de árnica, calienta una taza de agua y una vez que hierva, añade una pizca de hojas de árnica, si lo deseas, puedes endulzar con miel o mezclar con otras hierbas, como manzanilla. Los químicos activos en el té de árnica pueden reducir la hinchazón, disminuir el dolor y actuar como antibióticos.

CALÉNDULA.

Es una planta con muchas propiedades, y entre las más conocidas destaca su función antiinflamatoria y cicatrizante. Además, ayuda a regenerar la piel mucho antes, y también cuenta colágeno lo que previene la aparición de arrugas y en general envejecimiento prematuro de la piel.



Que enfermedad cura.

La caléndula posee un gran poder cicatrizante y antiséptico, además de regenerar la piel y producir colágeno, por lo que es muy recomendable para curar heridas,

tratar cicatrices, pies y manos agrietadas, pieles quemadas o con acné, úlceras bucales y eccemas.

Posee una importante capacidad antiinflamatoria y es muy recomendable para curar la gingivitis y la faringitis.

Si tienes un bebé, puedes usarla para evitar la irritación del pañal, ya que contiene betacaroteno, fitoesteroles y ácido salicílico. Es emoliente, calmante y suavizante.

Los flavonoides son sustancias que reparan los vasos sanguíneos y circulatorios, y que están muy presentes en la caléndula. Esto hace que regule el ciclo menstrual, sobre todo los espasmos que produce.

El aceite hecho con caléndula es muy beneficioso para curar las enfermedades producidas por hongos, como la candidiasis vaginal o el pie de atleta.

Si tienes la vista cansada debido a que has estado mucho tiempo frente a la pantalla del ordenador o del móvil, te va a aliviar. Además de combatir la conjuntivitis y las inflamaciones oculares, ya que posee importantes propiedades antivirales y antibacterianas.

Una infusión de caléndula te va a ayudar mucho ante problemas digestivos como la indigestión, la gastritis o los vómitos.

Si lo que te preocupa es el aspecto de tu piel, las cremas compuestas por caléndula son extraordinarias porque la hidratan y la humedecen.

Modo de preparar.

En decocción de la planta seca, flores y hojas. En tintura o macerado en alcohol. Entre 50 y 80 gotas tomadas en tres dosis diarias, mezcladas con zumo o agua. La infusión y la tintura aplicada en compresas frías o tibias.

Cola de caballo.

Esta planta tiene Sustancias que contiene Alto contenido en sílice Ácidos oxálico y málico. Partes útiles: Tallos estériles Propiedades: Eficacísimo diurético, hemostático y remineralizaste, gracias a su elevado contenido.



Por su alto contenido en sales minerales y vitaminas, la cola de caballo debe recomendarse en primer lugar como un aliado natural para tratar la astenia, la debilidad, estados leves de anemia y para etapas de desarrollo, pero también como apoyo en la vejez y en los periodos de convalecencia.

Actúa como un diurético potente y resolutivo. Se indica para favorecer la emisión de orina y la eliminación de toxinas desde el hígado y el riñón.

Es útil para contravenir la retención de líquidos y los edemas. Se incluye en formulaciones para favorecer la depuración orgánica y la pérdida de peso en personas obesas o con sobrepeso.

Te ayudará a aliviar diferentes afecciones genitourinarias, como la molesta cistitis, uretritis, nefritis y para prevenir la formación de piedras en el riñón.

Se muestra como un antiinflamatorio seguro y eficaz, que une su poder depurativo y desintoxicante para mediar en problemas de tipo reumático, en casos de artritis, artrosis y gota. Te ayudará a eliminar los excesos de ácido úrico y urea.

Las personas hipertensas tienen en la cola de caballo un buen aliado. En tal caso, cabe asociarlas a plantas que refuercen su acción.

Como astringente, antihemorrágica y cicatrizante, la cola de caballo se aplica a nivel externo sobre hemorragias superficiales, hemorragias nasales o epistaxis, sobre heridas, llagas, úlceras dérmicas, sobre dermatitis atópicas por reacciones alérgicas, sobre erupciones, urticarias, pruritos y quemaduras con eritemas.

Bajo este mismo supuesto, la cola de caballo por vía interna, se indica para tratar menstruaciones abundantes, dismenorreas, diarreas estacionales, etcétera.

La abundancia de sílice explica su fuerza para mantener el colágeno y favorecer la elasticidad de los tejidos. Se usa para combatir la sequedad de la piel, las pieles correosas o castigadas, para reparar pieles dañadas y reseca, así como para tratar el acné juvenil.

Es eficaz para tratar úlceras y aftas bucales, llagas e inflamaciones en el paladar y en la lengua, así como diferentes parodontopatías y para frenar la hemorragia en las encías.

Modo de prepararlo.

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.

Preparación: Hierves dos minutos y dejas en reposo, tapado, 10 más.

Dosis: Puedes beber la tisana durante el día.

