



**NOMBRE DEL ALUMNO: DEYSI YASBETH RAMIREZ
VENTURA**

**NOMBRE DEL PROFESOR: LIC. ERVIN SILVESTRE
CASTILLO**

LICENCIATURA: ENFERMERIA

**MATERIA: ENFERMERIA Y PRACTICA ALTERNATIVA
DE SALUD**

PASIÓN POR EDUCAR

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

**NOMBRE Y TEMA DEL TRABAJO: "RECETARIO DE
PLANTAS MEDICINALES "**

Frontera Comalapa, Chiapas a 09 de abril de 2021.

PLANTAS MEDICINALES

Nopal

(*Opuntia ficus-indica*)



El nopal cuenta con niacina, aminoácidos y fibra, los cuales son agentes que convierten el azúcar en grasa mientras que reduce los niveles de triglicéridos y colesterol malo.

Ingredientes:

- Nopal
- Una taza de piña
- Jugo de dos limones
- Una taza de perejil
- Una manzana
- Agua

Modo de preparación:

- Para prepararlo le implementaremos una taza de piña, una manzana verde troceada, el jugo de dos limones, una taza de hoja de perejil, media taza de agua y por supuesto dos nopales chicos. Todos estos ingredientes se licuan.

De preferencia se toma en ayunas, así las vitaminas y minerales se van directo a torrente sanguíneo, y media hora después de tomarlo se debe de consumir alimentos.

Epazote

(*Dysphania ambrosioides*)



Se utiliza para aliviar malestares como cólicos menstruales o el dolor de estómago. También es un buen antiséptico y previene flatulencia.

Ingredientes:

- 10 hojas frescas de epazote
- 50 ml de agua potable

Modo de preparación:

- Para prepararlo tenemos que hervir el agua y añadir las hojas cuando se rompa el punto de ebullición, se le baja al fuego y se cocina por tres minutos, posteriormente se retira del fuego se deja enfriar y listo.

Verbena (verbena)



Esta planta se utiliza cuando hay dolor de cabeza, fiebre, ansiedad y dolor de huesos o malestar en el cuerpo, estas sirven como antibiótico.

Ingredientes:

- Verbena
- 250 ml de agua.

Modo de preparación:

- Se licuan 6 hojas de verbena en 250 ml de agua, posteriormente se cuele y está listo para ser ingerido.

Manzanilla (chamaemelum nobile)



Uno de sus usos es para aliviar los dolores menstruales, sus buenos efectos calmantes a nivel digestivo, unido a su efecto antiinflamatorio y analgésico, hace que esta planta también ayude a controlar los dolores producidos por la menstruación.

Ingredientes:

- Manzanilla
- Agua

Modo de preparación:

- Pondremos a hervir una taza de agua por 4 minutos a fuego medio, después, pondremos el agua en una taza junto con la manzanilla, dejaremos reposar por 4 minutos y posteriormente colamos.

Ciprés (cupressus)



Se aplica como antimicrobiano sobre la piel y estimula la circulación sanguínea, reduciendo las congestiones, mientras que su aroma de resinoso alivia el estado de ánimo en momentos de estrés emocional.

Ingredientes:

- Ciprés
- Agua

Modo de preparación:

- Vamos a utilizar una cucharada sopera de ciprés por cada taza de agua, se hierven dos minutos y se deja reposar por diez minutos.

Se toman dos vasos de al día después de la comida.

Canela (Cinnamomum verum)



Esta es muy utilizada para combatir las infecciones respiratorias ya que tiene un efecto secante en las mucosas y es un expectorante natural, a igual contribuye a bajar el azúcar en la sangre, de la misma manera puede bajar el colesterol, también tiene propiedad antiinflamatoria.

Ingredientes:

- Dos rajadas de canela
- Dos tazas de agua

Modo de preparación:

- Colocamos dos tazas de agua junto con dos rajadas de canela en el fuego, y retiramos una vez que haya hervido, endulzamos y servimos.

Hoja de guayaba

(Psidium guajava)



Estas hojas de guayaba son muy utilizadas para tratar el insomnio, problemas intestinales, al igual para los cólicos menstruales.

Ingredientes:

- Un puño de hojas de guayaba.
- Cuatro tazas de agua
- Una rajita de canela (opcional)
- Miel o algún endulzante.

Modo de preparación:

- Lava y desinfecta perfectamente las hojas de guayaba.
- Pon en una cacerola el agua, las hojas de guayaba y la rajita de canela. Deja en la lumbre a flama media hasta que hierva.
- Deja reposar por cinco minutos, cuela y sirve.

Hierva mora

(Solanum nigrum)



Es utilizado para calmar dolor de estomago

Ingredientes:

- Hojas de hierva mora

Modo de preparación:

- Primero trituramos o se exprime la hierba mora y se toma de dos a cuatro cucharadas de dicho jugo.

Hoja de aguacate (Persea americana)



La hoja de aguacate tiene muchos beneficios; esta es utilizada para la tos, dolor estomacal o bien para cólicos, o para golpes.

Te de hoja de aguacate

Ingredientes:

- 5 hojas de aguacate
- Agua

Modo de preparación:

- Colocar en un recipiente 500 ml de agua junto con las hojas de aguacate, se dejara hervir durante tres minutos.
- Retirla del fuego y dejarlas reposar unos minutos para una mayor concentración.
- Beberla de dos o tres veces al día.

Pasta de hoja de aguacate

Ingredientes:

- 20 hojas de aguacate
- Agua

Modo de preparación:

- Colocar 300 ml de agua en un recipiente junto con las hojas de aguacate, esto se cocerá por cinco minutos a fuego lento y posteriormente la retiramos del fuego.
- Después las escurriremos un poco y la colocaremos en un recipiente donde se pueda machacar hasta formar una pasta flexible pero consistente, sin llegar a ser acuosa.
- Aplicar directamente en el área afectada.

Marihuana (Cannabis)



La marihuana es ampliamente usada como remedio eficaz contra todo tipo de dolores musculares y articulares.

Ingredientes:

- Medio litro de alcohol
- 10 gramos de hojas o cogollos verdes
- 5 gramos de cogollos secos

Modo de preparación:

- Colocaremos la marihuana en una botella de cristal con tapa junto con el alcohol y la dejaremos reposar por una semana, entre más reposada este es mejor.

Sábila (Aloe vera)



Es una planta utilizada para curar diversas enfermedades como irritación en la piel y quemaduras asociadas con las quemaduras por exposición solar prolongada y para eliminar la caspa.

Ingredientes:

- Sábila
- Miel
- Yogur natural

Modo de preparación:

- Primero le retiraremos la parte externa de la sábila para que podamos obtener la pulpa, parte clara de la sábila, está la vamos a rayar para que generemos como una clase de clara espumosa.
- Posteriormente tomaremos dos cucharadas de dicha sábila, con una cucharada de miel y dos cucharadas de yogurt natural.
- Utilizaremos la mezcla lograda para masajear el cuero cabelludo durante unos 15 minutos y dejaremos reposar por 30 minutos más.
- Por ultimo lavaremos el cabello.

Chaya

(*Cnidoscolus chayamansa*)



A esta planta se atribuye un gran poder hipoglucemiantes, es decir que funciona como auxiliar en el tratamiento de los pacientes con diabetes tipo 2, pues es capaz de disminuir los índices de glucosa en sangre

Ingredientes:

- 5 hojas largas de chaya
- Un litro de agua

Modo de preparación:

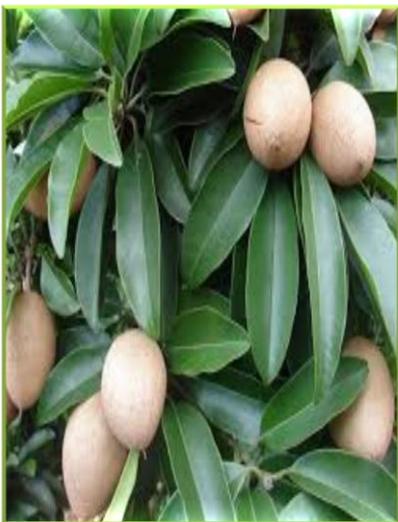
- Cortaremos en trocitos pequeños las hojas de chaya y lo pondremos a cocer en el litro de agua durante

20 minutos.

- La dejaremos enfriar y está lista para ser tomada, se tomara tres tazas a lo largo del día.

Chicozapote

(*Manilkara zapota*)



Tanto el fruto del chicozapote, como de las semillas, corteza y tallo se le han atribuido propiedades como, diurético, ayuda en caso de disentería y diarrea y auxiliar en el tratamiento de la presión alta.

Ingredientes:

- Hojas de chicozapote
- Medio litro de agua

Modo de preparación:

- Colocaremos 10 hojas de chicozapote en un recipiente con agua, lo pondremos a hervir por

10minutos.

- Solo se debe de tomar una taza grande durante el día

Albahaca

(Ocimum basilicum)



Esta posee diferentes beneficios que se atribuyen al consumo frecuente de té. Como por ejemplo ayuda a combatir el estrés, ayuda a reducir los dolores de cabeza y mejora la salud respiratoria.

Ingrediente:

- Albahaca
- Agua

Modo de preparación

- Por a hervir el agua en una olla pequeña y esperar a que hierva
- Justo antes de alcanzar el punto de hervor Agregar la albahaca fresca.
- Esperar dos minutos y posteriormente apagamos el fuego y dejamos enfriar

Hierbabuena

(Menta spicata)



Gracias al mentol, el ingrediente activo en la hierbabuena, esta planta puede aliviar un número de problemas y salud. Gracias esas propiedades podemos aliar los síntomas del resfriado al igual que la digestión, combate el dolor de cabeza y disminuye los síntomas del estrés.

Ingredientes:

- Hierbabuena
- Agua

Modo de preparación;

- Colocaremos 3 cucharadas de hoja seca de hierbabuena junto con 250 ml y tapamos durante 5 minutos.
- Posteriormente se colara.
- Tomarlo entre 2 a 4 veces durante el día.

Flor de indita (Catharanthus Roseus)



Se emplea para enfermedades del ojo como nubes, conjuntivitis, carnosidades, y para fortalecer la vista.

Ingredientes:

- 10 flores
- un litro de agua

Modo de preparación:

- Pondremos a hervir las flores en el litro de agua por 5 minutos
- Esto se aplicara en gotas

Cempasúchil (Tagetes erecta)



Es utilizado para problemas gastrointestinales como el dolor de estómago, parásitos intestinales, diarrea, indigestión, cólicos entre otros.

Ingredientes:

- 2 flores
- Una cucharada de manzanilla
- Una cucharada de hierbabuena
- 250 ml de agua

Modo de preparación:

- Desinfectar los pétalos, tal y como se hace con la lechuga.
- Hervir el agua y agregar los pétalos, la manzanilla y hierbabuena durante tres minutos
- Quitar del fuego, cuela y sirve en una taza

Te limón (Cymbopogon)



Es utilizado para tratar la hipertensión y es gracias a su contenido en potasio, el cual ayuda a calmar la tensión en los vasos sanguíneos, ya que actúa como vaso dilatador natural.

Ingredientes:

- 1 rodaja de limón
- 1 cucharada de miel
- Un manojo o racimo de té de limón

4 tazas de agua

Modo de preparación:

- Se coloca a hervir el agua junto con el té limón, la rodaja de limón.
- Dejar que suelte el hervor y se infundan bien las hojas de la planta por al menos 15 minutos.
- Cuela la bebida y endulza al gusto.

Eucalipto (Eucalyptus)



Este es utilizado para aquellas enfermedades que afectan a las vías respiratorias la gripe, el asma o los catarros. El eucalipto se puede usar en vaporización, infusiones, o simplemente quemando algunas ramas secas

Ingredientes:

- 1500 ml de agua
- Dos ramas de eucalipto
- Hojas frescas de eucalipto

Modo de preparación:

- En una olla se colocara el agua y se pone a hervir, cuando da el primer hervor se colocan las ramas y hojas frescas de eucalipto y se tapa mientras sigue hirviendo.
- Luego de tres minutos se retira del fuego la olla.
- Posteriormente la persona a realizarse la evaporización debe de alistar una toalla grande o manta, con la cual y tapara su cabeza y su espalda, mientras expone su cara al vapor que sale de la olla.
- La persona puede absorber los vapores de eucalipto por 15 minutos y luego abrigarse muy bien.

Jengibre

(Zingiber officinale)



El jengibre mejora el sistema inmune, además de mejorar la congestión de las vías respiratorias y de las fosas nasales, regula la temperatura corporal y es un excelente expectorante.

Ingredientes:

- Jengibre
- Limón
- Miel
- 250 ml de agua

Modo de preparación:

- Cortaremos un par de rodajas finas de jengibre y dejaremos hervir 10-15 minutos
- Después añadiremos el jugo de limón y la miel.

Pelos de elote

(Zea mays linnaeus)



La infusión de pelos de elote es utilizado para tratar problemas del sistema renal y urinario, pues contienen compuestos fenólicos conocidos como taninos, que ayudan a expulsar los cálculos renales.

Ingredientes:

Pelos de elote

Un litro de agua

Modo de preparación:

- Se pondrá a calentar un litro de agua, sin dejar hervir, agregar cantidad suficiente de pelos de elote, dejar en el fuego por 5 minutos
- Retira y deja reposar la infusión hasta que enfríe un poco.
- Cuela y sirve.

Limón

(Citrus limón)



Esta es una de las más utilizadas, no solo por tener propiedades curativas sino por su amplio uso. Es muy común que lo utilicen para la gripe y resfriados, también es muy eficaz.

Ingredientes:

- Un limón
- Miel
- Agua

Modo de preparación:

- Pondremos a hervir 250 ml de agua junto con el limón, lo dejaremos hervir por 5 minutos.
- Posteriormente le agregamos una cucharada de miel y la dejamos enfriar.

Ruda **(Ruta graveolens)**



Es muy beneficioso ya que contiene propiedades que ayudan a facilitar los procesos digestivos, también por su acción espasmódica es muy útil para tratar los cólicos.

Ingredientes:

- Ruda
- Agua

Modo de preparación:

Pondremos a hervir 250 ml de agua durante 5 minutos y le agregamos una cucharada de ruda.

La dejaremos reposar hasta que este tibio, listo para ser utilizado.

Hinojo **(Foeniculum vulgare)**



Este es un gran aliado de la digestión, al igual que estimula el apetito, también ayuda a eliminar las flatulencias.

Ingrediente:

- 25 gramos de hinojo
- Medio litro de agua
- Modo de preparación:

Se colocará el agua con el hinojo a fuego medio, sin dejar que hierva, luego se deja fusionar a temperatura baja por un par de minutos.

Cola de caballo (Equisetum arvense)



Se utiliza para tratar la retención de líquidos, las infecciones de vías urinarias, la pérdida de control de la vejiga

Ingredientes:

- Un Agua
- Manojos de cola de caballo

Modo de preparación:

- Primeramente pondremos a hervir el agua.
- Posteriormente dejaremos caer la cola de caballo durante 10 minutos
- Pasado el tiempo se debe de filtrar y listo para ingerir

Hoja de aire (Bryophyllum pinnatum)



Está compuesta por flavonoides y bufadienolidos, esta son ideales porque tiene propiedades antiinflamatorias y antioxidantes

Ingredientes:

- Agua hojas de aire

Modo de preparación:

- Colocaremos aproximadamente 5 hojas en un recipiente la cual comenzaremos a triturar para formar una pasta, valoraremos si nuestra pasta llevaría una pequeña cantidad de agua, recordemos que la pasta debe de estar consistente.

Noni

(Morinda citrifolia)



Es un fruto a la cual se le atribuyen propiedades antimicrobianas, antiinflamatorias, antioxidantes. Es un gran antígeno anticancerígeno protege al ADN y evita su alteración por la acción de sustancias químicas

Preparación:

La mejor forma de tomarlo es en zumo, lo ideal es tomarlo en ayunas o tomarlo entre comidas.

Pela los nonis, córtalos en taquitos y colócalos en un recipiente

Extrae el zumo con la ayuda de un extractor

Exprime el zumo de un limón y añádelo para que ayude a matizarlo

Beberlo inmediatamente.

Chía

(Salvia hispanica)



Contribuye a la prevención de enfermedades cardiovasculares, disminuye los síntomas del estreñimiento

Ingredientes:

- Un limón
- Chía

Preparación:

Exprime el jugo de un limón

Dejar remojando la semilla de la chía por lo menos 15 minutos.

Después revolverlo ambas cosas, lo endulzaremos

Moringa **(Moringa oleifera)**



Tiene propiedades antioxidantes, antiinflamatoria, analgésica, vasodilatador, antihipertensivo.

Preparación:

Se prepara con dos 2 o 3 cucharadas soperas y un litro de agua, se infusión en agua hirviendo durante 6 o 7 minuto, y lo colaremos

Lo ideal es beberlo entre comidas para una hidratación nutricional antioxidante y ligueramente laxante

Papa **(Solanum tuberosum)**



Al consumirlo estimula la limpieza de la acumulación de cristales de ácido úrico en las articulaciones, sustancias retenidas en los tejidos del cuerpo y así evitamos la inflamación y dolor de la limpieza renal y ayuda a prevenir la formación de piedras y obstrucciones

Preparación:

Colocaremos a hervir la cascara de papa en una olla con agua y cuando llegue a ebullición, baja el fugo y déjalo durante 30 minutos para que se concentre aún más.