

**PRESENTA LA ALUMNA:**

**MARIA ISABEL PEREZ AGUILAR**

**ENF. PRACTICAS ALTERNATIVAS**

**LIC. ERVIN SILVESTRE CASTILLO**

**TRABAJO:**

**RECETARIO DE PLANTAS MEDICINALES**

**GRUPO, SEMESTRE, Y MODALIDAD:**

**8VO, CUATRIMESTRE, "A", SEMIESCOLARIZADO**

**CAMPUS: FORNTERA COMALAPA, CHIAPAS**

# PLANTAS MEDICINALES

## HIERVA BUENA



Ayuda aliviar o eliminar los paracitos intestinales

**Preparación:** se coloca 250 ml de agua a la licuadora, añadiéndole 3 hojas de yerba buena, 2 hojas de epazote y un diente de ajo; una vez teniendo todo esto en la licuadora se licua muy bien y después a tomar.

Alivia a desinflamar el estomago

**Preparación:** se coloca 250 ml de agua a la licuadora, añadiéndole 5 hojas de albahaca, licuarlo muy bien y una vez licuado vaciar en un vaso para luego añadirle un sobre de sal de uvas y mezclar bien.

## ALBAHACA



## HINOJO



Ayuda a disminuir o calmar la bilis.

**PREPARACIÓN:** colocar 300 ml de agua en un recipiente, añadiéndole 2 ramitas de hinojo, luego ponerlo a fuego lento hasta dejar hervir durante 7 minutos, como último dejar enfriar para tomarlo.



## CASCARA DE CHICHE



Ayuda a disminuir o quitar la polidipsia e inclusive normaliza la glucosa en la sangre para aquellos que padecen de la diabetes.

**PREPARACIÓN:** colocar en un recipiente 1L de agua añadiendo dos trocitos de la cascara y hervirlo durante 10 minutos. Tomarlo por porciones pequeñas.

## JENGIBRE



Mejora el resfriado y los dolores musculares

**PREPARACIÓN:** utilizar 500 ml de agua en un recipiente y colocarle un trocito de jengibre, un pedacito de canela, 4 hojitas de eucalipto, una vez todo esto junto ponerlo a hervir por 12 minutos.



## EUCALIPTO



Mejora el dolor e inflamación de la garganta, resfriado y problemas respiratorios.

**PREPARACIÓN:** una tacita de agua colocando 4 hojas de eucalipto con dos cucharadas de miel y un pedacito de canela y ponerlo a hervir por 5 minutos y tomarlo

## PAPAYA



Ayuda a prevenir el estreñimiento y regula el tracto digestivo

**PREPARACIÓN:** cortar la fruta en trozos pequeños y disfrutar con miel al gusto o de igual forma licuar la fruta añadiendo 350 ml de agua y disfrutar.

## ISHPOCOLE



Estas ramas nos ayudan a quitar la comezón del sarampión.

**PREPARACIÓN:** machacar con una piedra un manojo de ramas del ishpocole y dejarlo caer en una cubeta con 20 L de agua y posteriormente bañarse solamente con lo que preparo.

Ayuda a desinflamar cualquier tipo de golpes.

**PREPARACIÓN:** hervir en un litro de agua las ramitas y después humedecer con un trapo para luego aplicarlo en la zona afectada.

## COGOLLO DE AGUACATE



## SABILA



Ayuda a secar raspaduras leves.

**PREPARACIÓN:** cortar un trozo, pelarlo y quitarle la pulpa de la sábila y situar en la zona dañada.



## RUDA



Elimina sustos como por ejemplo: un accidente, ser atacado por un animal, algún asalto etc.

**PREPARACIÓN:** un manojo de ruda, con 9 pimentas, 200 ml de agua y 200 ml de trago, todo esto de junta y se licua para luego soplarlo en todo el cuerpo.

## MANZANILLA



Cura cualquier tipo de infección en el estómago y desinflama cuando tiene cólicos.

**PREPARACIÓN:** poner a hervir una tacita de agua, añadiéndole 4 ramitas de manzanilla v tomar él te.

## VERBENA



Cura cualquier tipo de infección en el estómago y desinflama cuando tiene cólicos.

**PREPARACIÓN:** utilizar 200 ml de agua y colocarlo en la licuadora añadiendo 7 hojitas de verbena, licuarlo y tomar.



## PELO DE ELOTE



Alivia molestias de los riñones para aquellos que lo padecen.

**PREPARACIÓN:** quitar los pelos de un elote y colocarlo en un recipiente y añadirle una tacita de agua y hervirlo por 8 minutos una vez hervido se necesita colar y luego tomar.

## BETABEL



Se dice que controla enfermedades de la vista y mejora la digestión.

**PREPARACIÓN:** colocar la mitad de betabel a la licuadora colándole 500 ml de agua y así mismo añadiéndole un cuarta parte de una zanahoria, como último licuar todo, colar para luego tomar.

## MORINGA



Sirve para bajar los niveles colesterol y triglicéridos cuando lo tiene alto.

**PREPARACIÓN:** solamente se come una fruta diaria



## ANIS



Ayuda a la acidez estomacal e indigestiones pesadas

**PREPARACIÓN:** solamente colocar unos cuantos anises dependiendo lo que se tomara y ponerlo a hervir por 5 minutos.

## ARNICA



Sirve para tratar golpes o heridas.

**PREPARACIÓN:** se hierven 4 ramitas en 500 ml de agua durante 10 minutos y posteriormente hacerle una limpieza con ello.

## CARDO SANTO PLANTA



Sirve para tratar problemas de asma, herpes y fiebre.

**PREPARACIÓN:** colocar una ramitas de la planta en 250 ml de agua y hervirlo por 5 minutos y luego sacar las ramitas para luego tomarlo.



## AJENJO

Sirve para malestares de la gastritis.

**PREPARACIÓN:** se hierve 500 ml de agua, una vez que empieza a hervir se deja caer una ramita de ajeno con 3 hojas de albahaca y se enfría para luego tomarlo en porciones.



## FLOR DE MUERTO



Se dice que cura la salmonelosis.

**PREPARACIÓN:** Se utiliza 500 ml de agua añadiéndole una mitad de ajo, 5 hojas de verbena una vez colocado esto se pone a hervir por 5 minutos y por último se cuela y se toma en porciones.

## CASCARA DE LIMON



Ayuda a normalizar la presión cuando tienen hipotensión.

**PREPARACIÓN:** solamente se coloca 200 ml de agua en un recipiente y dejar caer la cascara de un limón y hervirlo por 5 minutos y por ultimo tomar él te.



## HOJA DE GUANABANA



Mejora los malestares del colon.

**PREPARACIÓN:** se hierven 5 hojas de guanábana en un litro de agua y tomarlo poco a poco.

Alivia malestares del corazón

**PREPARACIÓN:** se hierven 3 hojas de níspero en un litro de agua y tomarlo poco a poco.

## HOJA DE NISPERO



## COJOYO DE PIÑÓN



Sirve para las piedras en la vejiga.

**PREPARACIÓN:** se hierven los palitos cortados a la mitad aproximadamente 4 y esto se pone a hervir en un litro de agua.



## CEDRO



Sirve para aquellos que padecen enfermedades de los riñones.

**PREPARACIÓN:** se pone un pedazo de cedro en un litro de agua y ponerlo a hervir durante 10 minutos y tomar al siguiente día.

Alivia el sangrado de la nariz y para el dolor de garganta

**PREPARACIÓN:** machacar la hojas y olerlo para la nariz y para la toz ponerlo a hervir por 5 minutos con un pedacito de canela.

## HIERBA DE ZORRO



## SEMILLA DE AGUACATE



Alivia el dolor de la muela.

**PREPARACIÓN:** se machaca la semilla de aguacate y se hierve en un litro de agua.



## RIÑONINA

Ayuda a mejorar la infección de vías urinarias.

**PREPARACIÓN:** poner a hervir 3 hojitas de la riñonina en una tacita y tomarlo como te.



## NANCE



Ayuda a mejorar la infección de vías urinarias.

**PREPARACIÓN:** se le quita toda la cascara aproximadamente de 7 naces y luego ponerlo a hervir en 250 ml de agua durante 5 minutos, por ultimo colarlo y tómallo como te,

