



Mi Universidad

Catalogo

NOMBRE DEL ALUMNO: cielo Lizbeth Pérez Velázquez

TEMA: catálogo de plantas medicinales

MATERIA: enfermería y practicas alternativas de salud

NOMBRE DEL PROFESOR: Lic. Ervin silvestre castillo

LICENCIATURA: enfermería

CUATRIMESTRE: octavo cuatrimestre grupo A

FRONTERA COMALAPA CHIAPAS 10 DE febrero DEL 2022

TINA CECCHINI con la colaboración de BERNARDO TICLI

EL LIBRO DE LAS HIERBAS MEDICINALES

De mi región



De Vecchi

“Ruda”



- ❖ La ruda (Ruda) es un género de su barbustos siempre verdes fuertemente aromatizados
- ❖ 20-60 cm de altura
- ❖ la familia de las Rutaceae
- ❖ nativas de la región del Mediterráneo, Macaronesia y el suroeste de Asia.
- ❖ La especie más conocida es la ruda común Ruda graveolens.
- ❖ Usada tradicionalmente como planta medicinal, tiene una muy fuerte toxicidad, según los usos y dosis

- ❖ El nombre científico de la ruda es Ruta graveolens

Se utilizan las ramas con sus hojas para:

Calmar los cólicos abdominales y eliminar parásitos intestinales; como estimulante del flujo menstrual en casos de reglas dolorosas, irregulares y débiles.

Preparación

Hervir agua agregar una cucharada de ruda seca y dejar al fuego durante 3 minutos

Trascurrido ese tiempo retírala y tapar durante 5 minutos para que repose.

Después cuele la infusión de ruda y beber. Advertencia no tomar si hay embarazo.

“Hinojo”



- ❖ *Foeniculum vulgare*, de nombre común hinojo,
- ❖ es la única especie del género *Foeniculum*.
- ❖ Se encuentra distribuida por las zonas templadas de todo el mundo, aunque nativa de la zona meridional de Europa, en especial la costa del mar Mediterráneo, donde crece en estado silvestre
- ❖ El Hinojo es una planta silvestre que se cultiva en la costa del mar mediterráneo. Se puede decir que, de esta planta se aprovecha todo, es decir nada se desecha.

Sirve para:

Por sus propiedades digestivas, el té de hinojo está especialmente indicado para aliviar las digestiones pesadas y los empachos, siendo muy recomendable después de comidas fuertes o copiosas para favorecer la digestión. Esta es la razón principal de que se recomiende el té de hinojo para adelgazar.

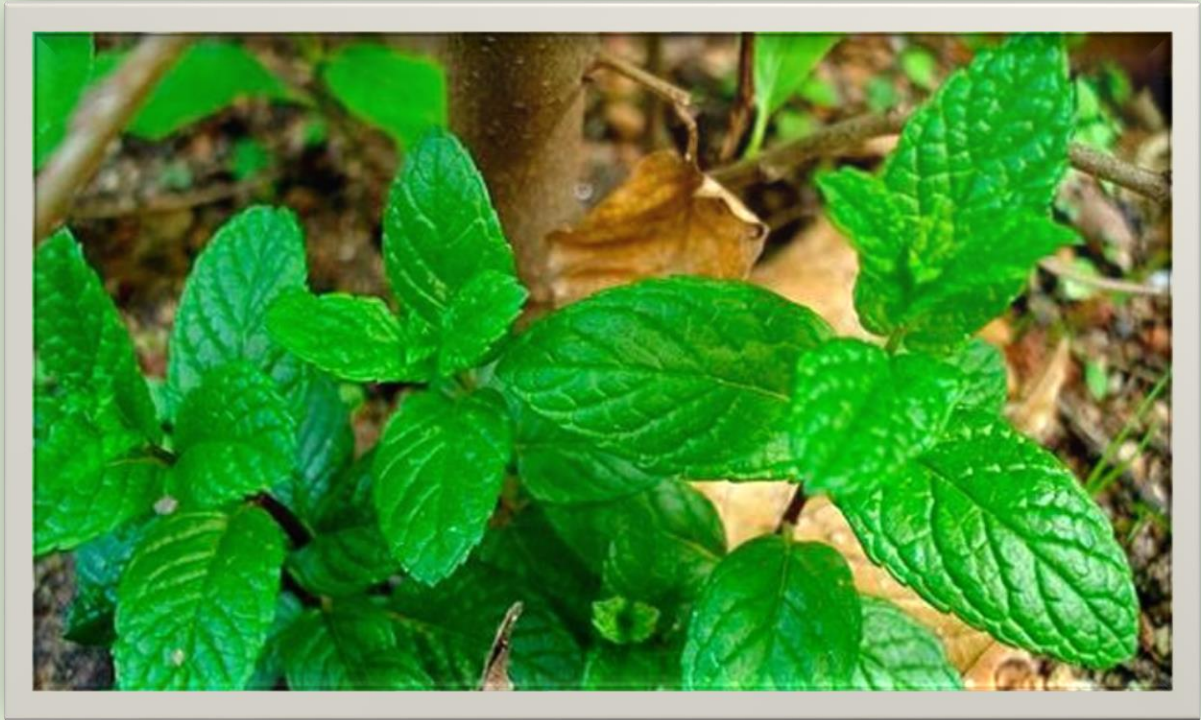
Preparación

Hervir un litro de agua y agregar unas ramas de hinojo y dejar hervir 5 minutos.

Colar el té y consumir.

Otra manera de preparar es lavar el hinojo y licuar con un poco de agua colarlo y tomarlo.

“Hierbabuena”



- ❖ *Mentha spicata*, conocida popularmente como hierbabuena, yerbabuena o menta de jardín
- ❖ es una especie del género *Mentha*, una hierba aromática muy empleada en gastronomía y perfumería por su aroma intenso y fresco
- ❖ nombre científico es '*Mentha Spicata*

Sirve para:

La hierbabuena o yerbabuena, conocida científicamente como *Mentha spicata*, es una planta medicinal y aromática con propiedades que ayudan a tratar problemas digestivos, como mala digestión, flatulencia, náuseas o vómitos, además de poseer efectos calmantes dolor de cabeza y expectorantes.

Preparación.

Hierve un litro de agua. Incorpora la hierbabuena, justo antes de que rompa el hervor, por dos minutos. Déjala en reposo de cinco a 10 minutos. Cuela para separar las hojas del líquido.

“Vervena”



- ❖ Verbena officinalis es una hierba perenne nativa del sudeste de Europa.
- ❖ Nombre científico: Verbena officinalis
- ❖ Familia: Verbenaceae
- ❖ Especie: Verbena officinalis
- ❖ Reino: Plantae
- ❖ Clase: Magnoliopsida
- ❖ Orden: Lamiales
- ❖ División: Magnoliophyta

Sirve para:

Por períodos irregulares por problemas de tiroides o consumo de ciertas pastillas.

La verbena (*Verbena officinalis*) o hierba de los hechizos es una planta silvestre usada desde la antigüedad como remedio natural para numerosas afecciones. Las sustancias y los aceites esenciales que contiene contribuyen a eliminar la tensión nerviosa y son un remedio eficaz contra la ansiedad y el insomnio.

Preparación

Explican que 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.

“cola de caballo”



- ❖ Nombre científico: *Equisetum arvense*
- ❖ Clase: Equisetopsida
- ❖ Familia: Equisetaceae
- ❖ División: Sphenophyta
- ❖ Especie: *Equisetum arvense*; Linnaeus, 1753

- ❖ Reino: Plantae
- ❖ Orden: Equisetales

Sirve para:

Ayuda con los cálculos renales o de vejiga. Puede ayudar a reducir la retención de líquidos. La cola de caballo es una planta que se utiliza para disminuir la "retención de líquidos" (edema), para los cálculos renales y de vejiga, las infecciones del tracto urinario, la incapacidad para controlar la orina (incontinencia) y para trastornos generales de los riñones y de la vejiga.

Preparación

Hervir un manojo en un litro de agua por 10 minutos, colarlo antes de consumir y dejar enfriar.

“Palo de sangre”



- ❖ Nombre científico: *Haematoxylum campechianum*
- ❖ Especie: *Haematoxylum campechianum*; L.
- ❖ Familia: Fabaceae
- ❖ Orden: Fabales
- ❖ Clase: Magnoliopsida
- ❖ División: Magnoliophyta
- ❖ Reino: Plantae

as indígenas tikunas de la Amazonia colombiana toman la decocción de la raspadura de la corteza de palo sangre para aliviar tanto los dolores menstruales, La sangre de drago es un cicatrizante natural con propiedades para curar pequeñas heridas y cortes y que también sirve para úlceras e infecciones internas cuando se toma. Problemas de la piel, como verrugas.

Preparación

Para curar heridas, se aplica la savia del tallo o del peciolo de la hoja, las veces que sea necesario, y sobre las verrugas se colocan las hojas molidas, amarrando con un trapo para que no se recorran.

“Marihuana”



- ❖ Césped; Cannabis; Hierba; Hachís; Ganja
- ❖ Cannabis sativa es el nombre científico de la especie más conocida en México;
- ❖ pertenece a la familia Cannabaceae
- ❖ su género es Cannabis.

La marihuana medicinal se puede utilizar para:

Aliviar el dolor ya sea heridas o otros. Esto incluye distintos tipos de dolor crónico, incluso dolor por lesiones

nerviosas. Controla las náuseas y los vómitos. El uso más común es para las náuseas y los vómitos provocados por la quimioterapia para el cáncer. Hacer que una persona sienta ganas de comer. Esto ayuda a personas que no comen suficiente y pierden peso debido a otras enfermedades, como el VIH/SIDA y el cáncer.

Preparación

La marihuana medicinal se puede: Fumar, Vaporizar, Comer, Consumir como un extracto líquido.

Preparación de extracto líquido hervir en agua y colarlo para obtener la sustancia. Para comer es de igual manera para heridas secar las hojas y poner en la herida y poder calmar dolor.

“Albaca”



Ocimum basilicum

- ❖ es una hierba aromática anual
- ❖ familia de las lamiáceas
- ❖ nativa de las regiones tropicales de África Central y el sudeste asiático
- ❖ Es una planta tierna y se utiliza en cocinas de todo el mundo.
- ❖ Especie: Ocimum basilicum; L.
- ❖ Género: Ocimum
- ❖ Familia: Lamiaceae

Sirve para:

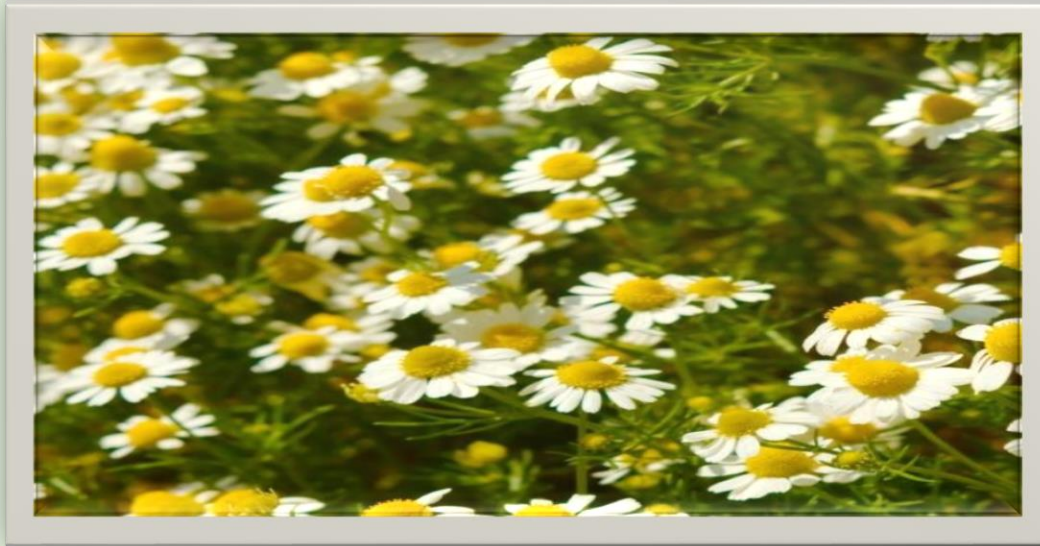
Controlar la memoria y los nervios. Mejora los síntomas de problemas bronquiales, por lo que evita y trata el resfriado común. Ayuda a evitar enfermedades como el dengue y la malaria. Mejora el sistema inmune y respiratorio. Evita los gases y las flatulencias. Previene el mal aliento. Combate los vómitos. Estimula el apetito. Reduce el acné. Favorece una buena cicatrización de las heridas. Combate la tos. Previene los parásitos intestinales.

Preparación

Selecciona de 8 a 10 hojas. Lávalas bien. Pon a hervir el agua y retírala del fuego. Añade las hojas y deja reposar por cinco minutos.

Las hojas de albahaca se suelen tomar frescas cuando se destinan a la cocina, pero como remedio fitoterapéutico se suelen usar secas. Las formas en las que se toma esta planta con son las siguientes: Las hojas y sumidades floridas secas para infusión. Hasta tres tazas al día después de las comidas.

“manzanilla”



La manzanilla, denominada científicamente como

- ❖ Matricaria recutita, es una planta originaria de Europa occidental y el norte de Asia que se caracteriza por contar con un porte herbáceo y una floración de uso medicinal.
- ❖ Nombre común: Manzanilla, Manzanilla alema...
- ❖ Nombre científico: Matricaria recutita Chamaemelum nobile
- ❖ Origen: Europa occidental y Norte de Asia
- ❖ Género: Matricaria

Sirve para:

Para tratar un gran número de afecciones: trastornos digestivos (dolor de estómago, indigestión, dispepsia, cólicos, diarreas), afecciones renales y de la vejiga, dolores menstruales.

Preparación

Echa una cucharada de manzanilla se emplean las flores y hojas por cada taza de agua que tengas que hacer. Pon el agua a hervir durante cinco minutos aproximadamente. 4 Saca del fuego y deja reposar. Retira del fuego o saca del microondas y deja reposar durante unos cinco o diez minutos.

“

Canela”



- ❖ El nombre científico de la canela es *Cinnamomun zeylanicum* Ness.
- ❖ Proviene de la familia Lauraceae.
- ❖ Se trata de una especie originaria de Sri Lanka y que llegó a México después de la Conquista

Sirve para:

Es un potente anticoagulante y favorece la circulación.
Tiene un efecto relajante que ayuda a conciliar el sueño.

Ayuda a controlar el azúcar en sangre a las personas diabéticas. Contribuye a la reducción del colesterol. Refuerza el sistema inmunitario. Alivia la bronquitis: ayuda a expulsar las mucosidades y baja la inflamación. Se recomienda tomar la infusión caliente con una cucharadita de miel. Ayuda en los resfriados: además de ser antibacteriana, tomando la infusión varias veces al día, llevan al paciente a encontrarse mejor. Puede combinarse con una cucharadita de miel.

Preparación

El té es muy fácil: solo hacen falta un vaso o taza de agua y una ramita de canela. Se pone a ebullición el agua y luego se deja la ramita de canela dentro hasta que el agua esté fría.

“Orégano”



- ❖ El orégano, de nombre científico *Origanum vulgare* L.
- ❖ pertenece a la familia de las Lamiaceae (Labiatae)
- ❖ una planta que crece espontáneamente en los lugares soleados y áridos hasta 2000 m sobre el nivel del mar y es cultivada como planta aromática y por sus propiedades terapéuticas.

Sirve para:

El orégano se puede utilizar para tratar trastornos gastrointestinales, dolores menstruales, dolor de oído, bronquitis, dolores musculares, dolor de muelas, alergias, fatiga, dolor de cabeza y trastornos de las vías urinarias.

Preparación

Depositamos la hierba en la tetera y viertes sobre ella el agua bien caliente. Lo mantenemos en infusión, tapado, unos 10 minutos, y cuelas. Le puedes añadir una cucharadita de miel de tomillo. Hasta tres vasos al día, tras las comidas.

“Buscapina”



- ❖ *Parietaria officinalis* es una especie de plantas de flores
- ❖ perteneciente a la familia *Urticaceae*.

Sirve para:

Utilizados como analgésico y anti espasmódico. La cataplasma de hojas de *parietaria* es excelente para

tratar heridas, acelerando la cicatrización y evitando infecciones, así como para hemorroides y dolencias ocasionados por la gota.

Otro de sus usos populares es en la cosmética, ya que refresca la piel, ayuda con las heridas de acné y descongiona los párpados. Se puede usar diariamente elaborando una infusión con sus hojas que luego se coloca en un recipiente de spray y se rocía sobre el rostro.

Preparación

Cómo consumirla: para hacer una infusión, coloca un puñado de hierba seca o dos puñados de hierba fresca en un litro de agua. Al romper el hervor, apaga, tapa el recipiente y deja reposar durante 15 minutos. Luego, puedes colarla y tomar hasta cuatro tazas distribuidas

“El romero”



- ❖ género Rosmarinus
- ❖ familia Lamiaceae
- ❖ nombre científico es Rosmarinus officinalis

Sirve para:

El aceite esencial de romero es un potente antibacteriano y fungicida. Se usa como tónico digestivo para el hígado. La actividad principal del romero está íntimamente vinculada al sistema digestivo por estimular y favorecer las secreciones y la producción de jugos gastrointestinales. El romero se puede administrar internamente (infusión, cápsulas, extracto fluido...) o de manera externa (aceite esencial, baños, alcohol...)

Preparación:

Las infusiones de romero se realizan dejando hervir en agua la planta durante unos minutos. Posteriormente se deja reposar, se cuela y ya está lista para beber, hasta dos tazas al día. La decocción de romero puede ser aplicada en forma baños, lavados o friegas.

“pino”



- ❖ Pinus sylvestris.
- ❖ Nombre científico: Pinus sylvestris L.
- ❖ Hábitat: Natural de los bosques de alta montaña, especialmente en los bosques del norte de Europa.

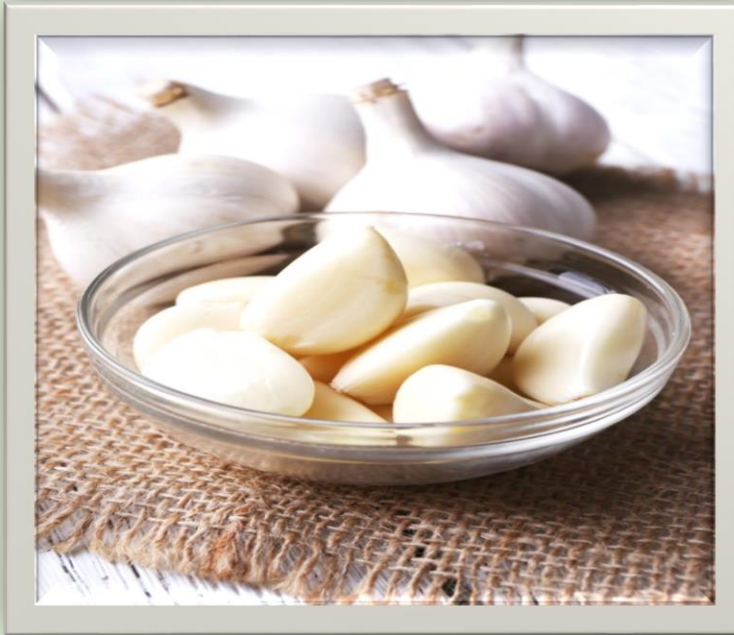
Sirve para:

Se considera antiviral, febrífugo e inmunoestimulante. Los remedios con pino albar se destinan básicamente a aliviar afecciones respiratorias, como bronquitis, sinusitis, faringitis, traqueitis, procesos gripales y asmáticos.

Preparación

Para preparar el té, simplemente podemos coger unas agujas de pino y ponerlas en agua hirviendo. Una vez lo hayamos dejado reposar unos minutos colaremos el líquido obtenido y lo beberemos.

“Ajo”



- ❖ **NOMBRE CIENTÍFICO:** *Allium sativum* Linnaeus
- ❖ El ajo es una planta de nombre científico *Allium sativum*, el término *Allium* procede de la palabra *All*, que significa “ardiente o caliente” mientras que el nombre “*sativum*” procede del latín que significa “cultivado”⁶.

Sirve para:

El Ajo tiene entre sus propiedades medicinales naturales la peculiaridad de combatir infecciones respiratorias, dilata los bronquios, fluidifica las mucosas, estimula el sistema inmunológico, beneficioso para contrarrestar la pandemia del coronavirus.

Se atribuyen grandes ingestas de ajo como remedio a la picadura de alguna víbora o alacrán. En el renacimiento el ajo fue prácticamente el único remedio contra la cólera y la peste.

Preparación

Preparar cinco ajos machacados en una taza con agua y hacer hervir por tres minutos, adicionar miel a gusto, colocar y refrigerar.

“Buganvilia”



❖ Nombre científico: *Bougainvillea glabra* Choisy Fam

Sirve para:

La buganvilia tiene diversas cualidades curativas, además de ser una bella flor puede servir para aliviar las enfermedades de las vías respiratorias. Por sus propiedades antibióticas se utiliza para tratar enfermedades respiratorias. Disminuye la tos seca y ayuda a eliminar las flemas.

Tiene propiedades antipiréticas por lo que ayudan a disminuir la fiebre. Aumenta la capacidad de oxigenación.

Acelera la cicatrización de las heridas. Mejora el funcionamiento de los pulmones ya que aumenta su capacidad de oxigenación. Combate el estreñimiento.

Cuenta con propiedades antisépticas por lo que si se aplica sobre la piel ayuda a combatir el acné, infecciones y descamación.

Acelera la cicatrización de las heridas.

Preparación

6 flores de buganvilia bien lavadas con 1 taza de agua

Pon a hervir la taza de agua, cuando suelte el hervor añade las flores. Cuando el agua cambie de color, retira del fuego. Deja reposar de 5 a 10 minutos, cuela y sirve. Puedes añadir una cucharadita de miel para darle más sabor.

“Aguacate”



❖ El aguacate, cuyo nombre científico es *Persea americana*

Sirve para

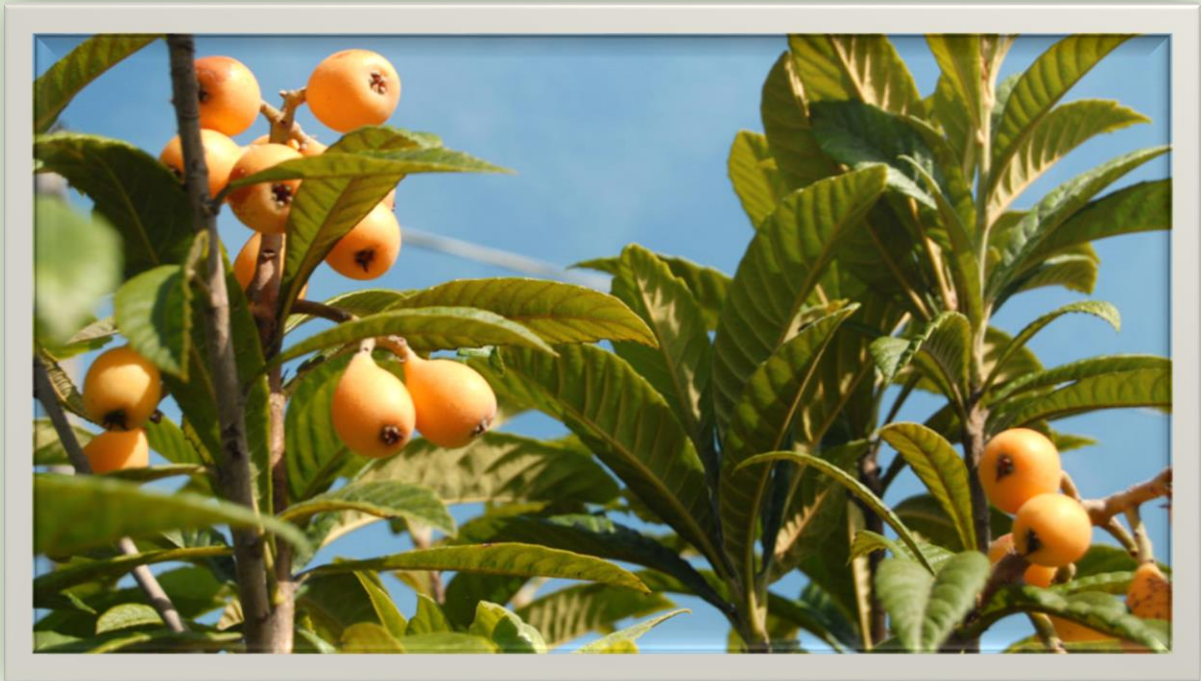
La infusión de hoja de aguacate tiene varias propiedades asociadas, como antioxidante, digestivo, analgésico frente a los dolores menstruales, aliviar la tos y la acidez estomacal. También se relaciona con la eliminación de glucosa de la sangre, por lo que se recomienda para personas con diabetes.

Las hojas de aguacate poseen una gran cantidad de vitamina C, la cual favorece para contrarrestar los resfriados, las gripes y la bronquitis. También, tienen propiedades antibacterianas, así que ayudan a mantener ciertas bacterias como los estafilococos y los bacilos aléjanos del organismo

Preparación

La infusión de hojas de aguacate puede aliviar la tos, solo es necesario poner a hervir cinco hojas con agua por aproximadamente tres minutos. Déjalas reposar y bebe de dos a tres veces al día.

“Níspero”



- ❖ Nombre científico: Eriobotrya japónica
- ❖ Clasificación superior: Eriobotrya
- ❖ Categoría: Especie
- ❖ Clase: Magnoliopsida
- ❖ Familia: Rosaceae
- ❖ Especie: E. japonica; (Thunb.) Lindl.,
- ❖ Reino: Plantae

Sirve para:

La diabetes o la tos. El níspero es una fruta muy digestiva, indicada para aquellas personas con el estómago delicado. Posee propiedades diuréticas y es adecuado para los hipertensos por su riqueza en potasio y escasez de sodio. Además es depurativo.

Y es que las hojas del níspero son muy ricas en vitamina C, así como en potasio, hierro, calcio y fósforo. Cuentan con propiedades antioxidantes, antiinflamatorias, diuréticas, adelgazantes y mucolíticas. Además, como las semillas, mejoran el funcionamiento del riñón y del hígado.

Preparación

Lava perfectamente las hojas de níspero.

En una olla mediana a fuego alto agrega el agua y permite que hierva, posteriormente coloca las hojas de níspero trituradas.

“diente de león”



- ❖ *Taraxacum officinale* Weber ex F.H. Wigg., la achicoria amarga, con flor amarilla, también conocidos como diente de león y meacamas
- ❖ es una especie de planta con flor de la familia de las asteráceas.

Sirve para:

El diente de león se indica en la monografía de la Agencia Europea del Medicamento (EMA) como medicamento de uso tradicional (MTP) para trastornos digestivos leves (tales como sensación de plenitud abdominal, flatulencia y digestión lenta) y para aumentar la cantidad de orina y limpiar las vías urinarias y los riñones.

Preparación

El diente de león se puede ingerir de distintas formas, aunque la más común es la infusión: se hierva agua, a la que se añade una o varias cucharaditas de diente de león. Luego hay que colar la bebida y tomarla. No conviene abusar y lo recomendable es tomarlo dos veces al día.

“Aloe vera”



- ❖ Nombre científico: Aloe
- ❖ Clasificación superior: Asphodeloideae
- ❖ Categoría: Género
- ❖ Familia: Asphodelaceae
- ❖ Clase: Liliopsida
- ❖ Reino: Plantae

Sirve para:

El aloe vera puede reducir el tiempo de curación de las quemaduras en comparación con los medicamentos convencionales. Posee propiedades antioxidantes y antibacterianas. El gel de esta planta contiene antioxidantes, pertenecientes a la familia de los polifenoles.

Contribuye a la cicatrización, atenúa las estrías, arrugas, fortalece el cabello, entre otros usos y beneficios en la cosmética.

Preparación

Utilizan el gel transparente de la sábila de forma tópica en cremas y ungüentos para tratar quemaduras, la psoriasis e incluso el acné. Para tomar es trozar los trocitos y licuar.