



Mi Universidad

Catalogo

NOMBRE DE LA ALUMNA: Litzi Liliana Roblero Morales

TEMA: Plantas medicinales.

PARCIAL: primer parcial

MATERIA: Enfermería y prácticas alternativas de salud

NOMBRE DEL PROFESOR: Ervin Silvestre Castillo

LICENCIATURA: En enfermería semi-sabado

CUATRIMESTRE: 8° grupo: "A"

Frontera Comalapa, Chiapas a 09 de Febrero de 2022.

Aloe, de nombre común **áloe, sábila o acíbar**, entre otros, es un género de plantas suculentas. Incluye el género en la familia Asphodelaceae, subfamilia Asphodeloideae. dentro de esta subfamilia se encuentra en la tribu Aloeeae, es nativo de las regiones secas de África, Madagascar y Oriente Próximo, aunque se ha difundido por todo el mundo.



Modo de preparación:

1. Lava y pela la hoja de la sábila retirándolo la piel o cascara cuidadosamente. Lo recomendable es hacerlo con un cuchillo afilado para que el final solo obtener el gel sin restos de la piel.
2. Colócalo en la licuadora y mézclalo con el agua licúalo hasta que se integren ambos ingredientes y logre disolverse la sábila.

Tratar problemas como:

Anemia, artritis, dolor de cabeza, dolor muscular, heridas, gripe, insomnio, pie de atleta, en procesos inflamatorios, estreñimiento y los problemas digestivos.



Se utiliza la parte del gel transparente

La **hierbabuena** es una planta aromática del género *Mentha*. De hecho, su nombre científico es *Mentha Spicata*, que viene de latín “spica” y significa “lanza”. Recibe esta denominación por la forma de sus hojas, cuyo tallo alcanza los 30 cm de altura.



Modo de preparación:

1. Té de hierbabuena, colocar 3 cucharadas de hojas secas de hierbabuena en 250 mL de agua hirviendo.
2. tapar durante 5 minutos, colar y tomarlo entre 2 a 4 veces durante el día. De manera alternativa, se pueden utilizar las hojas frescas retiradas de la planta.

Alivia enfermedades como:

Gases intestinales, ayuda aliviar la fiebre, combate el dolor de cabeza, sirve para ayudar en el tratamiento de gripes y resfriados.



Se utiliza la hoja

Araxacum officinale, de nombre común diente de león o achicoria amarga, es una especie de la familia de las asteráceas. Considerada generalmente como una mala hierba, aunque sería más correcto decir "hierba adventicia", sus hojas se consumen en ensalada y se le han atribuido numerosas propiedades medicinales.



Té de diente de león

Ingredientes:

1 o 2 cucharitas de de la raíz de diente de león triturada o en polvo;
150-200 mL de agua.

Modo de preparación

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

Para el tratamiento de infecciones urinarias, trastornos renales y biliares, para la retención de líquidos e hipertensión, ayuda al funcionamiento del hígado y de los riñones, ejerciendo un efecto detox y diurético en el organismo.



Se utiliza la parte de la raíz

Albahaca *Ocimum basilicum* es una hierba aromática anual de la familia de las lamiáceas nativa de las regiones tropicales de África Central y el sudeste asiático, la cual se cultiva desde hace milenios



Modo de preparación:

Té de albahaca: colocar 10 hojas frescas o secas de albahaca en una taza de agua hirviendo. Tapar la taza y dejar reposar de 5 a 10 minutos. Colar y beber hasta 3 veces al día.

Cataplasma de albahaca: colocar en un recipiente 2 cucharadas de hojas frescas de albahaca, triturarlas bien hasta formar una pasta y aplicarlas directamente sobre la herida o picadura de insecto.

Es ideal para tratar los siguientes problemas:

Ayuda a 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 malari, también tiene propiedades sedantes, por lo que es ideal para tratar dolores de cabeza, reduce la fiebre, incrementa la función renal, ayuda a mejorar el sistema cardiovascular y prevenir enfermedades del corazón, ayuda a manejar la diabetes.



Se utiliza la hoja

aleriana officinalis, comúnmente llamada valeriana común, valeriana de las boticas o valeriana medicinal, es una herbácea perenne, perteneciente a la antigua familia Valerianaceae, reclasificada en la familia Caprifoliaceae. Se distribuye naturalmente por toda Europa y por las regiones de Asia de clima templado.



Modo de preparación:

Para prepararla tendrás que hervir 1 taza de agua y añadir una cucharadita de raíz de valeriana troceada cuando el agua alcance su punto de ebullición. Luego tendrás que apagar el fuego y dejar que repose durante 10-15 minutos. Finalmente, cuela la bebida y endúlzala con un poco de miel para que su consumo sea más agradable.

Trata problemas como:

Tradicionalmente utilizada por su acción tranquilizante, relajante e inductora del sueño, es una planta que actúa como un agente sedante, relajando el sistema nervioso y el cerebro, por lo que se suele recomendar a personas con trastornos del sueño, o para aliviar el estrés y la ansiedad. Sus efectos sedantes se deben a los ácidos y antioxidantes de su raíz.



Se utiliza la parte de la raíz

La flor de cempasúchil forma parte de una amplia variedad de flores comestibles cultivadas en el territorio mexicano, la llamada “**flor de muertos**” está llena de vida y propiedades que se han aprovechado desde tiempos ancestrales.



Modo de preparación:

Lavar con agua jabonosa y desinfectar con una solución.

A partir de ahí se prepara como cualquier infusión: hay que hervir agua y, una vez apagada, echar los pétalos de las flores, luego se cuele y sirve; o bien, se pueden colocar desde el principio dentro de un infusor.

Trata diversos padecimientos digestivos, así como

“empacho”, diarrea, cólicos “enfriamiento estomacal”, afecciones hepáticas, bilis, vómitos, “caída de cuajo”, indigestión, baba de los niños, “pasma de muelas”, para hacer lavados intestinales, contra los parásitos y como carminativo.

También se emplea para tratar la fiebre, enfermedades de tipo respiratorias, y enfermedades culturales como “espanto”, “mal aire” y “susto”.



Se utiliza el pétalo de la flor

Ruda graveolens, comúnmente llamada **ruda**, es una especie de la familia Rutaceae, nativa del sur de Europa. Se suele cultivar como planta ornamental de jardín, en especial por sus hojas azuladas y por su tolerancia a suelos secos y al calor. También se cultiva como hierba medicinal y condimento.



Cómo preparar el té

Ingredientes:

1 cucharada de hojas secas de ruda

1 taza de agua

Coloca el agua en un pocillo y cuando hierva añade las hojas secas de ruda, baja la flama para que se impregne el sabor y deja en reposo durante diez minutos, cuando esté lista cuele la infusión y sirve caliente, puedes añadir algún endulzante de tu gusto.

La ruda trata problemas para evitar la indigestión, los gases, el ardor intestinal y la pesadez estomacal. Sin embargo, se recomienda consumirlo en infusiones muy diluidas después de las comidas. De igual forma puede ayudar a tratar los casos de diarrea y cólicos estomacales en los niños.



Se utilizan las hojas

Bougainvillea, conocido popularmente como veranera, buganvilla, buganvilia2 o bugambilia, es un género de la familia Nyctaginaceae, con 18 especies aceptadas de las 35 descritas. Es nativo de Sudamérica y ampliamente cultivado en regiones tropicales y subtropicales.



Modo de preparación:

Ingredientes:

- 25 o 30 flores de bugambilia
- 1 litro de agua
- Miel de abeja al gusto

1. Lava y desinfecta muy bien las flores de bugambilia.
2. Pon a hervir un litro de agua y una vez que empiece a burbujear agrega las flores y revuelve.
3. Retira del fuego una vez que el líquido se haya pigmentado. Deja reposar, cuela y sirve caliente. Si lo deseas, añade un poco de miel para endulzar.

Trata problemas de afecciones respiratorias como:

Tos, asma, bronquitis, gripa y tosferina. Para su tratamiento son empleadas las flores y brácteas, así como su preparación en té, el cual se administra por vía oral.



Se usa la flor

Piper auritum, la hoja santa, también conocida como acuyo o jaco entre otros nombres, es una planta aromática de la familia Piperaceae que crece en la Mesoamérica tropical.



Modo de preparación:

Te de hierba santa:

1. Se debe colocar una hoja de hierba santa en un litro de agua.
2. Se pone a hervir durante 10 minutos.
3. Se deja enfriar, se retira la hoja y se bebe.

Trata problemas como:

De la piel, inflamación, diarrea y otros trastornos del aparato digestivo y del sistema respiratorio, como la bronquitis y la tos. Combate el dolor de estómago y problemas como el estreñimiento y la diarrea, es buena para reducir los dolores de las articulaciones, cuando se aplica tópicamente ayuda a sanar las heridas y acelera la cicatrización, gracias a sus ingredientes puede ayudar a prevenir enfermedades respiratorias como asma y reduce la fiebre.



Se usa la hoja

Malva, *Malva sylvestris*, una planta perenne que tiene unas flores púrpuras o rosáceas muy características y diferenciadoras. Se ha utilizado tradicionalmente en la medicina popular debido a las propiedades medicinales de la malva. Con fines medicinales se utilizan la raíz, las hojas y las flores de la malva. Además las flores son comestibles.



Modo de preparación:

Malva para las hemorroides: para mejorar y reducir las hemorroides vamos a preparar baños de asiento con malva. Ponemos en un cazo un litro de agua y cuando rompa a hervir añadimos 25 gramos de hojas y flores. Apaga el fuego y deja reposar 30 minutos. Después colamos y usamos realizando baños de asiento.

Malva para la artritis: machaca las flores y hojas de la malva y con el extracto obtenido realiza masajes sobre las zonas afectadas por la artritis para aliviar la inflamación y mejorar la movilidad.

Malva para garganta irritada y tos: pon a hervir un litro de agua. Cuando rompa a hervir añade dos cucharadas de hojas y flores de malva. Apaga el fuego y deja reposar durante 20 minutos. Transcurrido este tiempo colamos y, cuando esté a temperatura ambiente, utilizamos haciendo gárgaras tantas veces al día como necesitemos.

Para problemas de:

Esta planta medicinal puede contribuir a mejorar el insomnio, alivia el dolor de cabeza con malva, la malva es un remedio natural para los episodios de diarrea, es una planta efectiva para las dolencias del aparato urinario, la acción antiinflamatoria la hace un excelente remedio natural para artritis, reuma, obesidad, alergias, malva para los casos de gota o ácido úrico alto. etc.



Se usan las hojas y flores

La **Chamaemelum nobile** (A chamaemelum nobilel sin. Anthemis nobilis) comúnmente conocida como **manzanilla o camomila** común o romana es una hierba perenne de la familia de las asteráceas, nativa de Europa que se encuentra en campos secos y alrededor de jardines y terrenos cultivados en Europa, América del Norte y América del Sur.



Cómo preparar infusión de manzanilla

Preparar un té de manzanilla es realmente muy sencillo, basta con calentar agua hasta que hierva y colocar en una taza una cucharada de la hierba seca o también en saquitos. Luego, esperas tres minutos y ya está listo para colar. La infusión puede beberse tanto fría como caliente.

Modo de preparación:

té para aliviar los síntomas de la gripe y del resfriado común

Ingredientes:

- 6 cdtas de hojas secas de Manzanilla
- 2 litros de agua hirviendo

1. Agregar las flores secas a 1 a 2 litros de agua hirviendo, tapar y dejar reposar alrededor de 5 minutos.

2. El vapor del té debe ser inhalado alrededor de 10 minutos. Para un mejor resultado, colocar el rostro sobre la recipiente y cubrir la cabeza con una toalla grande.

Para tratar afecciones respiratorias como:

El asma, el resfrío, la fiebre alta y la bronquitis. También es recomendable para aquellas personas que sufren de insomnio: deben beber una taza de té de manzanilla antes de ir a dormir. Las mujeres que sufren intensos dolores menstruales también pueden consumir té de manzanilla para aliviar los dolores.



Se utiliza la flor y
hoja seca

La tila o té de tilo es una infusión que se hace con el fruto en forma de flor de algunas de las especies del género *tilia*. Tiene propiedades antiespasmódicas, somníferas y ansiolíticas.



Cómo preparar el té de tila

1. Añadir 1,5 g de flores y hojas secas de tila en 150 ml de agua hirviendo, tapar y dejar reposar de 5 a 10 minutos. Luego, colar, dejar entibiar y beber de 2 a 4 veces al día.
2. En el caso de los niños de 4 a 12 años de edad, se recomienda disminuir la cantidad de tila a 1 gramo por cada 150 ml de agua hirviendo.

Trata los síntomas como:

Del resfriado y el estado gripal, eficaz para disminuir el dolor de garganta y calmar la tos irritativa, tiene además efecto antipirético (permite bajar la fiebre), contribuye a bajar la tensión arterial, para reducir los síntomas premenstruales y dolores propios del periodo (dolor de cabeza, dolor lumbar ...)



La parte que se utiliza son las flores.

La cola de caballo se refiere a varias especies de plantas del género Equisetum, y contiene cromo, se conoce con otros nombres como: Asprêle, Bottle Brush, Cavalinha, Coda Cavallina



Modo de preparación:

1. Colocar el tallo seco de la cola de caballo en la taza de agua hirviendo y deja reposar alrededor de 5 a 10 minutos.

2. Colar y beber hasta 2 tazas al día, de preferencia después de las principales comidas del día.

Este té no debe utilizarse por más de 1 semana seguida, para evitar deshidratación y eliminación de algunos minerales esenciales para el cuerpo.

Para tratar problemas de:

Retención de líquidos, ayuda a la pérdida de peso y a fortalecer los huesos, puede utilizarse como auxiliar en el tratamiento de piedra en los riñones e infecciones urinarias, disminuir la presión arterial



Se usa el tallo seco

El muicle, o hierba de la virgen, es una planta medicinal con muchas propiedades curativas que datan de tiempos ancestrales. El uso del muicle se remonta a los primeros pobladores de México, que lo utilizaban contra innumerables afecciones. El muicle, cuyo nombre científico es **Justicia spicigera**, es un arbusto de hoja perenne que se ha usado durante siglos en México, por sus hojas, flores y tallo.



Modo de preparación:

Para un infusión correcta se recomienda hervir las hojas en agua de 5 a 10 minutos. Posteriormente es necesario dejar reposar la infusión por 5 minutos. Vierte este té colado en tu termo favorito libre de BPA.

Este té herbal rinde hasta 8 tazas

Trata problemas como:

La presión arterial, purifica la sangre, alivia dolores de cabeza y de riñón, desinflama, combate el síndrome disentéricos antiparasitaria, es antidiabético, proviene el cáncer y es antioxidante y enfermedades respiratorias.



Se usan utilizan las hojas

El tomillo, además de ser una hierba aromática muy apreciada en la cocina, es usado como planta medicinal desde la antigüedad. Los griegos lo usaban para curar heridas, los egipcios lo utilizaban en los embalsamamientos; en la Edad Media se usaba el tomillo para curar muchas enfermedades.



Infusión tomillo: Cómo se prepara

Ingredientes

2 cucharadas de tomillo seco (puedes comprarlos online aquí)

1 taza de agua

Preparación

-Poner el agua en un cazo y dejar hervir. Echar el tomillo seco, tapar y dejar reposar 5 minutos. Al abrir la tapa, dejar que los vapores entren por la nariz y respirar profundamente. A continuación, beber esta infusión.

Trata problemas respiratorios comunes, como:

Resfriados, tos, catarro, etc. ayuda a expulsar el moco y las flemas. Para reducir malestares digestivos como la hinchazón abdominal o los gases.



Se usa el tomillo seco la parte de las hojas

La **guayaba** o también conocido como **psidium** es una fruta aromática y muy sabrosa que proviene de árboles tropicales de Centroamérica, pero además de que el fruto cuenta con muchos nutrientes, también se encuentran beneficios en el **té de hojas de guayaba**.



Cómo preparar un té de hojas de guayaba

- 30 gramos de hojas de guayaba
- 2 vasos de agua
- Endulzante al gusto

Coloca en un pocillo el agua y las hojas de guayaba y deja que se caliente hasta que hierva, después baja la temperatura y permite que se caliente por 20 minutos más. Deja que se enfríe un poco y cuela la infusión, endulza con miel o un poco de azúcar si lo prefieres.

Trata problemas como:

El crecimiento de la bacteria que causa comúnmente la diarrea. Además, puede ayudar a experimentar menos dolor abdominal, heces menos acuosas y una recuperación más rápida, ayuda a bajar el colesterol, puede reducir la intensidad del dolor de los cólicos menstruales.



Se usan las hojas

La salvia por sus flores color violeta y su característico olor han distinguido a la salvia en el mundo vegetal. Esta planta silvestre de origen mediterráneo forma parte de la familia de las lamiáceas, Desde la antigüedad, la salvia ha sido utilizada para fines gastronómicos, medicinales e incluso ornamentales. Su rápida expansión por todo el planeta ha dado origen a una gran variedad y en cada zona ha adquirido propiedades singulares.



Atenúa el dolor muscular:

Debes agregar hojas de salvia en agua hirviendo y dejarlas reposar, luego retirarlas y agregar la solución al agua de tu baño.

Preparar una infusión de salvia

1. Es muy sencillo y solo necesitarás algunas hojas de esta planta y agua. Lo primero que debes hacer es poner el agua a hervir en un cazo u olla.
2. Cuando alcance el punto de ebullición, incorpora la hojas y deja que hierva durante 15 minutos, aproximadamente.
3. Pasado este tiempo, tapa el cazo y apaga el fuego. Deberás dejar que repose durante cinco minutos, como mínimo, para que se evapore. Cuando haya reposado, ya puedes colar la infusión y tomarla. Es aconsejable que la bebas después de comer.

Trata problemas como:

Acidez estomacal, la hinchazón abdominal, las flatulencias, los vómitos, los dolores estomacales de la gastritis o hernias de hiato. contribuye a calmar problemas de tipo gastrointestinal, por eso, se usa para tratar las diarreas y mejorar la digestión. Una auténtica aliada del estómago y el colon.



Se usan las hojas

Verbena (verbena) llamada también; curalotodo o hierba sagrada es un género de plantas herbáceas o semileñosas, anuales o perenne, Prefieren suelos arenosos, livianos y de rápido drenaje.



Modo de preparación:

Preparar una infusión de verbena, tendrás que añadir una cucharada de postre de hierba seca por cada taza de agua, y debe dejarse reposar durante 10 minutos. La dosis diaria más adecuada para adultos son tres tazas al día.

Trata enfermedades como:

Ayuda a la tensión nerviosa, alivia los dolores de cabeza e incluso favorece la absorción de los alimentos. Al ayudar a la digestión y restaurar el sistema nervioso, constituye un tónico ideal para quienes se recuperan de enfermedades crónicas. Esta planta es utilizada también en las contracciones del parto y aumenta la producción de leche materna.



Se usa las hojas y los tallos

El nombre científico del **jengibre** es **Zingiber officinale**, Esta es una planta con propiedades medicinales que posee un sabor picante.



Modo de preparación:

El té de jengibre se debe colocar entre 2 a 3 cm de raíz de jengibre en una olla con 180 ml de agua y dejarlo hervir durante 5 minutos.

Otra forma de preparar el té es con 1 cucharada de jengibre rallado en 180 ml de agua caliente, debiendo taparlo y dejarlo reposando durante 5 minutos. Después se debe colar y beber hasta 3 veces por día.

Trata problemas como:

Pérdida de peso y tratar la mala digestión, acidez, mareos, gastritis, resfriados, colesterol alto, presión alta, tos y problemas de circulación sanguínea.



La parte más usada es el rizoma
(tallo subterráneo horizontal)

El níspero, es el fruto y el nombre de un árbol frutal comúnmente conocido como níspero japonés, aunque es originario de China, donde se conoce como **pi ba**. Desde tiempos antiguos se ha utilizado dentro de la cultura china con fines medicinales.



Cómo hacer té de hojas de níspero

Modo de preparación:

1. En una olla a fuego alto agrega 1 litro de agua.
2. Cuando comience a hervir añade 10 hojas de níspero limpias.
3. Deja hervir de 5 a 8 minutos, apaga el fuego y deja reposar 5 minutos más.
4. Puedes consumir 1 taza antes de cada comida o todo el litro a lo largo del día, pero para saber las cantidades exactas debes consultar a un especialista.

Trata enfermedades como:

De la piel y la diabetes, para curar la bronquitis crónica, la tos y la congestión pulmonar.

