



NOMBRE DEL ALUMNO: Lesly Xiomara López Roblero

TEMA: catálogo de plantas medicinales

PARCIAL: 1

MATERIA: enfermería y practicas alternativas de salud

NOMBRE DEL PROFESOR: Ervin Silvestre Castillo

LICENCIATURA: En enfermería

CUATRIMESTRE: octavo

Lugar y Fecha de elaboración: Comalapa, Chiapas; a

15/02/2022

Plantas medicinales	Pagina
Albahaca.....	3
Ajo.....	4
Anís.....	5
Árnica.....	6
Cebolla.....	7
Cola de caballo.....	8
Diente de león.....	9
Epazote.....	10
Eucalipto.....	11
Hierba buena.....	12
Hinojo.....	13
Jengibre.....	14
Manzanilla.....	15
Orégano.....	16
Ruda.....	17
Sábila.....	18
Sauco.....	19

Te de Tila.....	20
Te limón.....	21
Tomillo.....	22

1. Albahaca



Parte de la planta que se usa: Tallo y hojas.

Que enfermedades cura: Alivia el dolor de cabeza.

Preparación:

1. Hierva el agua con la albahaca durante 10 minutos.
2. Retira del fuego y deja reposar por 15 minutos.
3. Añade zumo de limón recién exprimido y bebe, siempre en ayunas.

4. Espera 15 minutos para desayunar.

2. Ajo



Parte de la planta que se usa: Dientes de ajo.

Que enfermedades cura: Fortalecimiento del sistema inmune. También es un remedio natural que promueve una mejora de la circulación sanguínea, además de ser antibacteriano y tener propiedades antioxidantes.

Preparación o aplicación:

- La mejor forma de consumirlo es utilizándolo como condimento en comidas.

3. Anís



Parte de la planta que se usa: Flor

Que enfermedades cura: Combate la acidez y el malestar estomacal.

Preparación:

1. En una olla o cazo al fuego, coloca el agua y cuando rompa a hervir, agrega el anís estrellado.
2. Dejar reposar de 3 a 5 minutos a fuego bajo.
3. Retira el cazo y déjalo tapado reposando por 2 minutos más.

4. Cuela el líquido y ya podrás disfrutar de la infusión.
5. Lo recomendable es consumirlo 2 veces al día, después de la comida o cena y no más de una semana.

4. Árnica



Parte de la planta que se usa: Hojas y flores.

Que enfermedades cura: Reduce la inflamación, es una hierba analgésica, antibacteriana y cicatrizante.

Preparación:

1. Unos 15 gramos por planta para un litro de agua. Hervimos unos tres minutos, dejamos que repose.
2. Se empapan unas compresas con la decocción y se aplican tibias sobre el área afectada, repitiendo la operación dos veces al día.

5. Cebolla



Parte de la planta que se usa: Cebolla

Que enfermedades cura: Atrae a los microbios. Es común su uso en los velorios para evitar alguna contaminación.

Preparación:

1. Coloca en cada esquina de la habitación del o la paciente una cebolla partida en cuatro para que atraiga los microorganismos nocivos.
2. Tirar cada día y colocar una nueva.

6. Cola de caballo



Parte de la planta que se usa: Hojas

Que enfermedades cura: Remedio natural para la retención de líquidos. También ayuda a aquellas personas que cuenten con problemas en la vejiga o renales.

Preparación:

1. Se pone a hervir un litro de agua.
2. Añade un poco de cola de caballo.
3. Deja enfriar.
4. Se toma en ayunas hasta que el malestar desaparezca.

7. Diente de león



Parte de la planta que se usa: Flor

Que enfermedades cura: Previene los trastornos digestivos. Además de esto, esta planta tiene gran cantidad de vitaminas del grupo B que ayudan a reconstruir la flora intestinal, reducir los dolores articulares y los gases.

Preparación: Té

Ingredientes:

- 10 flores, de diente de león (botones).
- 1 litro de agua.
- Azúcar, o edulcorante al gusto.

Preparación:

1. Poner a calentar el agua hasta que llegue a 60°C aproximadamente.
2. Agregar los botones de flor de diente de león y dejar que suelte sus aromas durante 3 minutos.
3. Colar y servir.
4. Endulzar al gusto.

8. Epazote



Parte de la planta que se usa: Hojas

Que enfermedades cura: Disminuye los dolores menstruales, estomacales e intestinales y elimina los parásitos.

Preparación:

1. Hervir agua.
2. Colocar en un recipiente las ramas de epazote,
3. Agregar el agua hirviendo.
4. Tomarlo en ayunas durante tres días.

9. Eucalipto



Parte de la planta que se usa: Hojas

Que enfermedades cura: Alivia los síntomas de los resfriados, en concreto afecciones respiratorias (tos, bronquitis, neumonía, asma...).

Preparación: Té

1. Adicionar las hojas picadas de eucalipto en una taza y cubrir con agua hirviendo.
2. Dejar templar, colar y tomarlo 2 veces por día.

10.Hierba buena



Parte de la planta que se usa: Hojas

Que enfermedades cura: Elimina los parásitos, alivia la diarrea y cólicos menstruales.

Preparación: Té

1. Hervir un litro de agua.
2. Añade las hojas de hierbabuena fresca.
3. Deja hervir durante 2 minutos y apaga el fuego.
4. Tapa el recipiente y deja reposar durante 3 minutos,
5. Cuela y bebe.

11.Hinojo



Parte de la planta que se usa: Tallo y hojas

Que enfermedades cura: Regula el sistema digestivo y tiene cierto poder antiinflamatorio.

Preparación: Te

Ingredientes: Hinojo, espino albar (hojas y flores), melisa (sumidades floridas), olivo (hojas) y sanguinaria azul.

1. Unos 20 g por planta. Separas 5 g de cada por cada vaso de agua.
2. Hierves 2-3 minutos y mantienes en reposo 10 más.
3. Filtras la infusión, que puedes edulcorar con miel de azahar.
4. Consume tres tazas diarias, mejor en ayunas.

12.Jengibre



Parte de la planta que se usa: Camote o papa.

Que enfermedades cura: Problemas digestivos, fatiga, dolor de cabeza y dolores menstruales.

Preparación: Té

1. Pon medio litro de agua a hervir.
2. Pela los rizomas de jengibre en rodajas finas.
3. Una vez que rompa a hervir se añade el jengibre.
4. Se cubre el recipiente y se deja a fuego lento 20 minutos.
5. Se cuela el líquido y se le añade miel y limón al gusto, aunque también hay quien lo toma natural.
6. Servir bien caliente y a disfrutar.

13. Manzanilla



Parte de la planta que se usa: Tallo y flores.

Que enfermedades cura: Alivia los trastornos digestivos. Además, tiene efectos antiinflamatorios, antibacterianos y relajantes.

Preparación: Té

1. Hervir una taza de agua a fuego medio por unos 4 minutos.
2. Poner el agua en una taza y añadir las hojas de manzanilla al agua hirviendo.
3. Tapar la infusión y dejar reposar durante 3 o 4 minutos.
4. Colar y beber.

14.Orégano



Parte de la planta que se usa: Tallo y hojas

Que enfermedades cura: Alivia los síntomas de los resfriados y catarro.

Preparación o tratamiento:

1. Pon una cucharadita de hojas secas de orégano en una taza.
2. Agrega agua caliente, tapa y deja reposar 3 minutos.
3. Después cuela y bebe cuando se temple.

15.Ruda



Parte de la planta que se usa: Hojas y flor

Que enfermedades cura: Evita la indigestión, los gases, el ardor intestinal y la pesadez estomacal. De igual forma puede ayudar a tratar los casos de diarrea y cólicos estomacales en los niños.

Preparación:

Consumirlo en infusiones muy diluidas después de las comidas.

1. Colocar agua en un recipiente.
2. Cuando hierva añadir las hojas secas de ruda.
3. Cuando esté lista cuela la infusión y sirve caliente, puedes añadir algún endulzante de tu gusto.

16.Sábila



Parte de la planta que se usa: Hojas

Que enfermedades cura: Quemaduras y heridas.

Preparación forma de aplicación:

1. Corta una hoja de la planta de sábila.
2. Frota el jugo en la quemadura con movimientos suaves.

17.Sauco



Parte de la planta que se usa: Flor

Que enfermedades cura: Ayuda a tratar episodios gripales, disminuye la tos y los problemas con las mucosas.

Preparación: Té

Ingredientes:

- ½ taza de flores de sauco.
- ½ zumo de limón.
- 2 tazas de agua.
- 1 cucharada de miel.

Preparación:

1. Coloca a hervir el agua.

2. Cuando hierva añada el sauco, la miel y el zumo de limón.
3. Deja reposar por unos minutos, cuela y sirva.

18. Te limón



Parte de la planta que se usa: Hojas

Que enfermedades cura: Ayuda a aliviar dolores estomacales, problemas respiratorios y otros malestares como insomnio, fiebre e incluso reumatismo.

1. **Preparación:** Té.
2. Pon a hervir el agua y, cuando suelte el primer hervor, agrega las hojas de té.
3. Deja que hierva durante otros cinco minutos, retira del fuego y permite que repose durante diez minutos aproximadamente.
4. Por último, cuela y sirve.

19. Te de tila



Parte de la planta que se usa: Hoja y flor.

Que enfermedades cura: Ayuda de forma natural a disminuir el estrés y la ansiedad. También facilita el sueño.

Preparación: Té

La mejor forma de consumir esta planta es a través de infusiones.

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.
2. Luego, colar, dejar entibiar y beber de 2 a 4 veces al día.

20. Tomillo



Parte de la planta que se usa: Tallo y hojas

Que enfermedades cura: Remedio para aliviar los dolores de garganta y afonías.

Preparación:

- La mejor forma de consumirlo es utilizándolo como condimento en comidas.