



Catálogo de plantas medicinales

NOMBRE DEL ALUMNO: Brisaida Trigueros Ramírez.

TEMA: Catálogo de plantas medicinales

MATERIA: Enfermería y practicas alternativas de salud.

NOMBRE DEL PROFESOR: Ervin Silvestre Castillo .

LICENCIATURA: Enfermería

CUATRIMESTRE: Octavo cuatrimestre.

10 de enero 2022; Frontera Comalapa.

Manzanilla



“ Té de manzanilla ”

El nombre científico de la manzanilla es *Matricaria recutita*, conocida también como manzanilla alemana, dulce o cimarrona.

Preparación:

Hervir una taza de agua a fuego medio por unos cuatro minutos; bajar del fuego. Poner el agua en una taza y añadir las flores de **manzanilla** al agua hirviendo, después tapar la infusión y dejar reposar durante 3 o 4 minutos. Colar y beber.

Enfermedades que cura.

Alivio en los cólicos menstruales

Regular la azúcar en la sangre

Aliviar problemas estomacales

Mejorar el sueño

Romero



“té de romero”

El romero (*Rosmarinus officinalis* L.) es una planta aromática conocida y utilizada desde antiguo como condimento y con fines medicinales.

Preparación.

Tenemos que poner a hervir el agua y una vez comience su ebullición tenemos que echar una ramita de romero (seco) y hervir durante unos dos o tres minutos. Pasado ese tiempo, tendremos que colar y servir.

Enfermedades que cura.

Dolor de cabeza

Resfriados

Bronquitis

Digestivo y antiespasmódico.

Eucalipto



"Té de eucalipto"

El eucalipto es un árbol oriundo, se propaga por semillas en almácigos con tierra, arena y ceniza, humedecidos en forma constante.

Preparación:

Para hacer el té es necesario adicionar las hojas picadas de eucalipto en una taza y cubrir con agua hirviendo. Dejar templar, colar y tomarlo 2 veces por día.

Enfermedades que cura:

Gripe y resfriados, además de ayudar a eliminar las secreciones pulmonares acumuladas durante la bronquitis.

Te limón



También conocido como **zacate de limón** o **zacatillo** es una planta con aroma a cítricos originaria de la India la cual es rica en antioxidantes.

Ingredientes:

1 cucharada de hierba de limón en forma seca.

500 ml vaso de agua.

Opcional: 1 cucharadita de miel.

Preparación: Pon agua a hervir, cuando empiece la ebullición añade la planta seca, retira del fuego y deja reposar durante 10-15 minutos. A continuación usa un colador para verte la infusión en tu taza y así quitar los restos de hojas.

Enfermedades cura:

Disminución de colesterol.

Prevenir enfermedades cardiovasculares.

Sábila



La sábila es una planta medicinal, conocida también como Aloe vera, que posee diversas propiedades para la salud y es utilizada en diversos tratamientos de belleza.

Modo de uso:

Es tan simple como cortar la hoja, abrirla por la mitad, lavar la pulpa con agua y utilizar su gel directamente en las quemaduras, pieles secas, o eccemas, para que actúe como el gran **cicatrizante** natural que le caracteriza.

Ruda



La ruda es una planta que ha sido empleada tradicionalmente como medicamento natural y hierba protectora por algunas de las propiedades medicinales que posee.

Utilizaremos un litro de agua, ruda seca (dos cucharadas).

Modo de preparación.

Se prepara con una 2 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces al día.

Enfermedades que cura:

Cólicos abdominales y parásitos intestinales;

Trastornos menstruales, hemorragias.

Bugambilia



“té de bugambilia”

La planta buganvilla recibe amplio uso medicinal en los estados del centro y sur del territorio mexicano.

Ingredientes:

1 litro de agua

Flores de buganvilla (12-15 flores)

Una cucharada de miel

Preparación:

Lava bien las flores de bugambilia para eliminar cualquier rastro de suciedad o tierra.

Pon un litro de agua a hervir. Cuando esté hirviendo, añade las flores y apaga el fuego (con el calor residual se infundirán). Deja reposar unos 5 minutos apartados del fuego.

Cuela el líquido y añade una cucharada de miel. Tu infusión estará lista para tomar.

Utilizado en el tratamiento y alivio de los síntomas provocados por las afecciones respiratorias. Alivio para la tos.

Hinojo



“Te de hinojo”

El Hinojo es una **planta silvestre** que se cultiva en la costa del mar mediterráneo, aunque crece en zonas templadas de todo el mundo. Su nombre científico es **foeniculum vulgar**. Cuenta con tallos erguidos que pueden alcanzar hasta los dos metros de altura.

Al preparar el té se debe utilizar los frutos de la planta. Se utiliza entre 10 y 30 gramos de hinojo por cada litro de agua. Se puede mezclar con otras hierbas.

Enfermedades que cura:

Los espasmos gastrointestinales se pueden aliviar con el hinojo. Al mismo tiempo, resulta ser un gran aliado cuando se sufre de digestiones pesadas o empacho.

Granada



“Té de granada”

Granada (*Punica Granatum L.*). Es un arbolito de hasta 5 metros de altura. Hojas opuestas de forma variable mayormente elíptica, estrecha y de 1-8 cm de longitud. Flores vistosas, solitarias, rojas anaranjadas, con 5 o 7 pétalos.

Preparación: Puedes prepararte un té de cáscara de granada. Primero, lava bien la cáscara e introdúcela en un cazo con 300 ml de agua. Pon el agua a hervir, manteniéndolo durante 10 minutos. Cuando hayan pasado, apaga el fuego, espera que repose un poco y utiliza un colador para que no haya ningún trozo de cáscara en el té. Para conseguir un sabor agradable, te recomendamos que uses un chorrito de zumo de naranja o de las propias semillas de granada o incluso un poco de miel. Puedes tomar esta infusión una vez al día, mejor por la noche.

Enfermedades que cura:

Propiedades antiinflamatorias y antibacteriana.

Aumenta las defensas.

Alivia la diarrea.

Cola de caballo



La cola de caballo es una planta medicinal de la especie *Equisetum arvense*, que se utiliza como remedio casero. El té de cola de caballo, preparado con el tallo seco, es la forma más utilizada para consumir esta planta.

Modo de preparación.

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

Enfermedades a curar:

Combatir la retención de líquidos

Combatir la infección urinaria.

Eliminar hongos y bacterias.

Hierbabuena



"Té de hierbabuena"

La hierbabuena o yerbabuena, conocida científicamente como *Mentha spicata*, es una planta medicinal y aromática. La hierbabuena es rica en vitaminas A y C, minerales como hierro, calcio, fósforo y potasio, además de poseer propiedades antioxidantes y estimuladoras del sistema inmune.

Modo de preparación:

Para hacer el té de hierbabuena, basta colocar 3 cucharadas de hojas secas de hierbabuena en 250 mL de agua hirviendo y 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.

Enfermedades que cura:

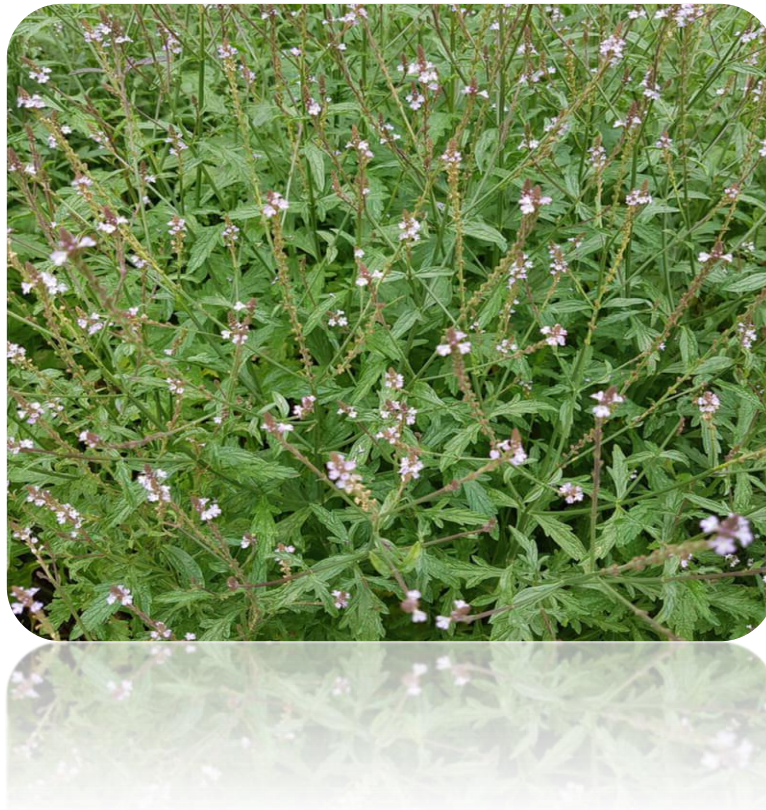
Aliviar gases intestinales

Facilitar la digestión y disminuye la acidez

Disminuir síntomas de estrés, ansiedad y agitación

Actuar como antiséptico

Verbena



La **verbena** (*Verbena officinalis*) o hierba **de** los hechizos es una planta silvestre usada desde la antigüedad como remedio natural **para** numerosas afecciones. Como hierba medicinal se utiliza la planta entera desecada, sobre todo la flor y en menor importancia la raíz.

Modo de preparación:

Licuar tres ramitas de estas con 500ml de agua, enseguida colar y tomarlo.

La verbena puede actuar como antiespasmódica y antitérmica, es decir, como remedio para bajar la fiebre, además de tener capacidad de aliviar los dolores de contusiones.

Morro



La pulpa y semilla de morro son fuentes importantes de fósforo, magnesio, zinc y potasio, añade. La semilla contiene 31% de aceite, cuya calidad es similar al de oliva. Este es de apariencia agradable, está exento de factores tóxicos y su digestibilidad es de casi cien por cien.

Modo de preparación:

Se le hace un agujero pequeño al morro, se le agrega 250 ml de agua dependiendo el tamaño enseguida de esto se tapa y se deja reposar tres días en el sereno y a los tres días se bebe esta agua.

Enfermedades que cura:

Dolores de golpe.

Ulceras.

Dolor de oído.

Hoja de aguacate



El aguacate, cuyo nombre científico es *Persea americana*, desde hace muchos años ha sido utilizado como remedio natural, además de las hojas, el hueso y la corteza también han sido recomendados en diversos padecimientos.

Modo de preparación:

Debes poner a hervir un litro de agua y agregar de 5 a 7 **hojas de aguacate**, también se puede utilizar como agua de uso colando el mismo número de hojas en agua fría.

Enfermedades que cura:

Analgésico y antiinflamatorio.

Efecto anticonvulsivo.

Antiúlceras.

Beneficios hipoglucemiantes.

Flor de geraneo



Los geranios son plantas de exterior con flores de atractivos y colores vivos que florecen durante el verano y son bastante resistentes

Modo de preparación:

En medio litro de agua hirviendo coloca 10 gramos de hojas y deja infusionar durante diez minutos, Deja enfriar y filtra la bebida, Si lo deseas puedes endulzarla con miel o edulcorante. Bebe entre tres y cuatro tazas por día de esta curativa infusión para obtener en corto plazo resultados sorprendentes.

Enfermedades que cura:

Ayuda con la retención de líquidos.

Planta cayena



“Te de flor de Cayena”

Hibiscus rosa-sinensis, llamado comúnmente rosa de China, cayena, amapola, hibisco, entre otros nombres, es un arbusto caducifolio de la familia de las malváceas, originario de Asia oriental.

Modo de preparación:

Se prepara colocando 2 o 3 flores de cayena en una jarra con agua hirviendo, se tapa y se deja reposar por 10 minutos, posteriormente se endulza y finalmente, se toma 1 taza justo antes de dormirnos

Enfermedades que cura: La flor de cayena contiene un buen aporte en taninos por lo que presenta unas excelentes propiedades astringentes que eliminan la presencia de microorganismos como bacterias y hongos. De esta forma, también previene la formación de caspa y mejora otros problemas capilares como la dermatitis y la psoriasis.

Diente león



El diente de león es una planta de nombre científico *Taraxacum officinale*, también conocida como corona de fraile, achicoria amarga, amargón, lechuguilla, taraxaco y es rica en vitaminas, inulina, fitoesteroles, aminoácidos y minerales, particularmente en potasio.

Modo de preparación:

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

Enfermedades que cura y previene:

Proteger el hígado

Prevenir enfermedades del corazón

Ayudar a prevenir el cáncer. Favorecer la salud gastrointestinal

Ciprés



El nombre científico del ciprés procede del griego *cyparissus*, «ciprés», y del latín *sempervirens*, que significa «siempre verde». En medicina griega, el ciprés se empleaba sobre todo por sus virtudes antihemorroidales. Ahora, se le atribuyen otras propiedades.

Cómo prepararla:

Se precisa una cucharada sopera rasa de ciprés por cada taza de agua, se hierve 2 minutos y se deja reposar 10 más. Se han de tomar dos vasos al día, tras las comidas.

Enfermedad que cura:

Capaces de aliviar el resfriado común y la bronquitis.

Limón



La cáscara de limón tiene un alto contenido de antioxidantes, incluidos el D-limoneno y la vitamina C”, sostiene dicho sitio especializado en información de salud. Agrega que un estudio determinó que incluso la cáscara de limón tiene una actividad antioxidante más fuerte que la cáscara de la mandarina o de la toronja.

Preparación:

Una forma de preparar el té de cáscara de limón son hirviendo en medio litro de agua las cáscaras de 2 piezas de este cítrico durante 15 minutos.

Beneficios:

Es que combate la hinchazón abdominal, lo que permite reducir los gases intestinales; favorece la digestión y previene problemas de estreñimiento; y es buena para depurar el hígado gracias a sus efectos desintoxicantes.

Orégano



“te de orégano”

El orégano (*Origanum vulgare*) es mucho más que un condimento para la pizza. Su nombre significa “la alegría de la montaña”, se utiliza en remedios naturales desde hace miles de años y es esencial en la cocina mediterránea. El orégano cuenta con una gran cantidad de propiedades que pueden ser de gran ayuda para mejorar muchos aspectos del organismo, entre las que destacan sus propiedades antioxidantes y antimicrobianas.

Modo de preparación:

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

Enfermedades que cura:

El orégano es una planta medicinal muy beneficiosa para afecciones del aparato respiratorio debido a su efecto antiinflamatorio, analgésico y antiséptico. Para aliviar los síntomas de los resfriados y catarros, prepárate una infusión con hojas de orégano.