



# **Mi Universidad**

***NOMBRE DEL ALUMNO: BRICEIDI PÉREZ PÉREZ***

***TEMA: Catalogo de plantas medicinales***

***PARCIAL:1***

***MATERIA: Enfermería y Practicas alternativas de salud***

***NOMBRE DEL PROFESOR: Ervin Silvestre Castillo***

***LICENCIATURA: EN ENFERMERÍA***

***CUATRIMESTRE: 8º CUATRIMESTRE***

*Frontera Comalapa Chiapas, A 15 de Febrero del 2022*

# CHAYA

La chaya es una de las muchas plantas medicinales y esta nos ayuda a prevenir la grasa en la sangre

**NOMBRE CIENTIFICO:** CNIDOSCOLUS ACONITIFOLIUS

**PREPARACION:** en un recipiente poner a hervir con un litro de agua durante 10 minutos 4 hojas de chaya y dejar reposar hasta que esta se enfríe.

**CONSUMO:** tomar medio litro de esta agua de chaya, media hora antes del desayuno y medio litro media hora antes de irse a acostar, durante el tiempo que el consumidor lo desee.



## **EPASOTE**

El **EPASOTE** es una planta que nos ayuda a aliviar los cólicos menstruales y se puede utilizar como desparasitante contra lombrices y amebas

**NOMBRE CIENTIFICO:** dysphania / ambrosoides

**PREPARACION:** en un medio litro de agua agregar 3 ramitas de la planta y poner a hervir durante 10 minutos y dejar reposar hasta que este a una temperatura media.

**CONSUMO:** para aliviar los cólicos tomar 250ml de esta bebida cada vez que el consumidor guste durante los días menstruales.

Y como desparasitante se sugiere que se tome tres veces al día durante una semana.



# SIETE NEGRITOS

Esta planta medicinal es muy utilizada ya que ayuda a prevenir y curar las enfermedades como los cálculos renales y todo aquello que afecte al riñón

**NOMBRE CIENTIFICO:** LANTANA CAMARA

**PREPARACION:** poner a hervir en un litro de agua 10 o 15 hojas de esta planta hasta que el agua obtenga una coloración marrón tapar y dejar reposar hasta que esta esté fría.

**CONSUMO:** se recomienda que se consuma de esta preparación las veces que la persona lo desee incluso como consumo diario no importando que se sufra o no de alguna enfermedad ya que ayuda a limpiar los riñones constantemente.



# BUGAMVILIA

La buganvilia es una planta que sirve para las infecciones respiratorias como la tos, asma, bronquitis, gripa y tos ferina

**NOMBRE CIENTIFICO:** BOUGAINVILLEA

**PREPARACION:**

En una olla colocar 1 litro y medio de agua y agregar 3 ramas de flor de buganvilia y poner a hervir máximo 10 minutos hasta que esta obtenga una coloración entre color rosa o marrón.

**CONSUMO:** Se recomienda que se consuma durante 5 días o el tiempo que sea necesario hasta que el paciente sienta alivio se recomienda que esta preparación se consuma caliente y de preferencia agregar una cucharada y media de miel de abeja natural para complementar la preparación.



# ALBAHACA

La albahaca es una planta muy utilizada ya que ayuda a aliviar o a desaparecer los aires que pueden aparecer en alguna zona del cuerpo y es muy efectivo en el alivio del dolor de oído.

**NOMBRE CIENTIFICO:** OCINUM BASILICUM

**PREPARACION:** para el alivio del aire se recomienda poner a hervir en un litro de agua 2 ramas de albahaca durante 10 minutos.

Para aliviar el dolor de oído: en una bolsa plástica colocar 3 ramitas de albahaca y con ayuda de una piedra o un objeto con peso aplastar esta hierba hasta que se convierta en una pasta.

(SECA O VERDE LA PLANTA CUMPLE CON LA MISMA FUNCION)

**CONSUMO:**

**Para el aire:** De los resultados de la preparación de esta planta se recomienda que la persona consuma un medio vaso de esta bebida 3 veces al día durante 3 días o hasta que el dolor desaparezca.

**Para el dolor de oído:** de la pasta obtenida se recomienda colocar una pequeña porción en el oído 2 o 3 veces al día hasta que el dolor desaparezca.



# EUCALIPTO

El eucalipto es una planta medicinal muy conocida ya que sus hojas son muy buenas en el tratamiento del asma y el alivio de la tos.

**NOMBRE CIENTIFICO:** EUCALYPTUS

**PREPARACION:** En un medio litro de agua colocar de 3 a 5 hojas de esta planta y poner a hervir durante 10 minutos hasta que el agua obtenga un color amarillo o marrón.

**CONSUMO:** se sugiere tomar como té durante la mañana y antes de irse a dormir durante 5 o hasta 10 días. De preferencia se sugiere agregar una cucharada de miel de abeja natural para mejorar el alivio de la tos.



# SANALO TODO

El sánalo todo o también conocido como MUITLE es una planta que ayuda a prevenir o a eliminar la anemia.

**NOMBRE CIENTIFICO.** ARCTIUM LAPPA

**PREPARACION:** en una olla agregar un litro de agua o la cantidad que la persona guste y agregar por litro de agua de 5 a 8 hojas de esta planta y poner a hervir a fuego lento durante 15 minutos máximo y dejar reposar.

**CONSUMO:** tomar un vaso de agua de esta preparación todas las mañanas durante 15 días a un mes.





# RUDA

La ruda es una planta muy utilizada para el mal de ojo y para regular la menstruación ya que de igual manera alivia los cólicos provocados por la misma.

**NOMBRE CIENTIFICO:** RUTA GRAVEOLENS

**PREPARACION:** PARA EL MAL DE OJO: Se recomienda colocar en una bolsa de plástico 3 ramas de esta planta y aplastarla hasta formar una mezcla

Para regular la menstruación se recomienda poner a hervir en un medio litro de agua 5 ramitas de esta planta durante 10 minutos máximos

(VERDE O SECA LA PLANTA CUMPLE CON LA MISMA FUNCION)

**CONSUMO:** con la mezcla ya lista agregar un poco de agua y colocar en la boca la preparación para posteriormente soplar en todo el cuerpo de la persona afectada.

Para regular la menstruación se recomienda tomar un vaso de esta preparación 2 veces al día durante 10 días o hasta obtener los resultados deseados.



# AJENJO

El ajenjo es una planta muy utilizada tradicionalmente para aliviar la indigestión, acumulación de gases, para problemas de la vesícula e hígado de igual manera es muy recomendado para combatir los paracitos intestinales.

**NOMBRE CIENTIFICO:** ARTEMISIA ABSINTHIUM

**PREPARACION:** poner en un litro de agua hirviendo 3 cucharadas del polvo de esta planta (en caso de tenerlo seco y molido) de lo contrario agregar 3 ramitas de esta planta y dejar reposar durante 10 minutos.

**CONSUMO:** se recomienda tomarlo como té una o dos tazas al día esto puede ser antes o después de comer.



# GUAYABA

Las hojas de la guayaba son muy utilizadas ya que ayuda a sanar las heridas leves ya que cuentan con un gran poder analgésico también es utilizado a nivel dental principalmente se utiliza para aliviar el dolor de muela.

**NOMBRE CIENTIFICO:** PSYDIUM GUAJAVA

**PREPARACION:** poner a hervir en un medio litro de agua 5 hojas de esta planta durante 7 minutos.

**CONSUMO:** con ayuda de un lienzo de tela colocar una cantidad de esta agua en la herida durante unos 10 minutos cuando esta agua esta tibia.

Para el dolor de muelas se recomienda que la persona se coloque con la ayuda de un hisopo de esta preparación en la zona a tratar o de igual manera puede enjuagarse la boca con esta agua preparada las veces que sean necesarias o al hasta lograr el objetivo querido.



# COLA DE CABALLO

La cola de caballo es una planta medicinal utilizada para prevenir o parar hemorragias, ayuda a disminuir el sobrepeso y a prevenir enfermedades provocadas por el mismo, es muy bueno en el alivio de infecciones de vías urinarias y para problemas renales.

**NOMBRE CIENTIFICO:** EQUISETUM ARUENSE.

**PREPARACION:** en agua hirviendo agregar 3 colitas o ramitas de esta planta y dejar hervir durante 10 minutos.

**CONSUMO:** se recomienda tomar de esta agua preparada como consumo diario la cantidad y por el tiempo que la persona lo requiera.



# SINVERGUENZA

La sinvergüenza es una planta que ayuda a desinflamar, ayuda a aliviar males ginecológicos que pueden presentarse después del parto, disentería y es muy bueno como desintoxicante del riñón.

**NOMBRE CIENTIFICO.** ZEMBRINA PENDULA

**PREPARACION:** en agua hirviendo se colocan 10 hojas o las necesarias de esta planta y se deja hervir durante unos minutos.

**CONSUMO:** después de dejar reposar esta preparación se tiene que colar para retirar las hojas posteriormente en un vaso se le puede agregar jugo de limón o un poco de agua fría se puede tomar fría o caliente durante todo el día por el tiempo que la persona lo desee.



# PELO DE ELOTE

El pelo de elote proveniente de la planta de maíz es un elementó muy usado como medicina tradicional por muchas personas ya que ayuda a desinflamar los riñones, ayuda a prevenir o a eliminar infecciones de las vías urinarias como problemas en la próstata, en la uretra y la vejiga.

**NOMBRE CIENTIFICO:** ZEA MAYS

**PREPARACION:** poner a hervir una cantidad de agua que la persona guste y agregarle un puño de este pelo de elote y dejarlo hervir durante 7 minutos y dejar reposar.

(EL PELO DE ELOTE YA SEA SECO O FRESCO AMBOS CUMPLEN CON UNA MISMA FUNCION)

**CONSUMO:** Se sugiere que las personas consuman de esta preparación tres veces al día durante 15 días o por el tiempo que la persona lo desee.



# QUINA

La quina es un árbol que también es muy utilizado como medicina ya que ayuda a aliviar la fiebre y para regular la diabetes.

## **NOMBRE CIENTIFICO:**

**PREPARACION:** En un litro de agua hirviendo agregar 5 cascara de quina tapar y dejar reposar durante 10 minutos. Y en cantidades más grandes poner a hervir 5 litros de agua y agregar 8 pedazos de cascara de este árbol

**CONSUMO:** para poder aliviar la fiebre es recomendable que la persona se bañe con el agua de esta preparación por 3 días y para regular la diabetes es recomendable que la persona lo utilice como un tratamiento diario por el tiempo que lo desee y deberá consumirlo como agua normalmente.



# HOJA DE AGUACATE

La hoja de aguacate es muy utilizada para desinflamar y aliviar el dolor cuando existe una recaladura o zafadura de algún miembro del cuerpo de igual manera es muy usado para los golpes

**PREPARACION:** en dos litros de agua colocar 6 hojas de aguacate y dejarlo hervir durante 10 minutos.

**CONSUMO:** con la ayuda de un lienzo de tela junto remojar en el agua caliente y colocar en la zona afectada y dejar actuar durante unos minutos y repetir esta técnica las veces necesarias hasta que se logren los resultados deseados.





# MAGUELLITO

Esta plantita es utilizada para cuando hay dolor, inflamación de las vías urinarias de igual manera es utilizado para aliviar el dolor en las mujeres cuando puede ocurrir algún aborto.

**PREPARACION:** en un recipiente poner a hervir en un litro de agua 3 hojitas de esta planta durante 5 minutos y dejar reposar.

**CONSUMO:** se recomienda consumir un vaso de esta agua 3 veces al dia durante una semana.



# Té de limón

El té de limón es una planta muy utilizada para elaborar tés para que alivia la tos, el dolor de garganta, gripa y resfriados.

**PREPARACION.** En un recipiente un litro de agua hirviendo se colocan 4 ramitas de esta planta y dejar hervir durante 10 minutos

**CONSUMO:** se deberá tomar 3 veces al día como te caliente durante 5 días o por el tiempo que la persona lo desee también se le puede agregar miel de abeja natural y canela para una mejor preparación del té



# HINOJO

El hinojo es una planta medicinal que sirve para aliviar la colitis y enfermedades de la bilis de igual manera amuchas personas lo toman cuando han sentido algún dolor después de haberse enojado.

**PREPARACION:** en la licuadora colocar un medio litro de agua juntamente con 3 ramitas de hinojo y licuar hasta que se haya formado una mezcla verde para posteriormente colarlo y obtener un agua verde.

**CONSUMO:** Ya obtenida el agua verde tomar 2 veces al día durante 3 días o cuando se quiere aliviar la colitis se deberá consumir cada vez que la persona lo requiera.



# Hierva buena

Ayuda a aliviar las molestias y el dolor provocado por los paracitos y amebas ya que se utiliza como desparasitante

**PREPARACION:** en una licuadora con un medio litro de agua agregar 4 ramitas de la hierba hasta obtener un líquido verde

En caso de no contar con licuadora poner en una bolsa de plástico 4 ramas de la hierba y aplastarla hasta conseguir una mezcla.

**CONSUMO:** tomar medio vaso del líquido obtenido 2 veces al día durante 3 días o en caso de obtener la mescla colocar en un vaso con un poco de agua y tomarlo 2 veces al día durante 3 días o hasta que ya no haya dolor.



# VERVENA

La verbena sirve para aliviar los dolores causados por la tifoidea y para dolores de estómago, cuando se pierde el apetito a la comida.

**PREPARACION:** en una licuadora agregar medio litro de agua y 4 ramas de verbena verdes hasta que esta se vuelva un líquido verde posteriormente colarlo.

**CONSUMO:** se recomienda tomar de esta preparación por las mañanas durante 5 días, o los días que la persona lo desee ya que también ayuda a refrescar el estómago.

