



## Catalogo

**NOMBRE DEL ALUMNO:** Karen Jazmin Campos Cruz

**TEMA:** Catalogo de plantas medicinales

**PARCIAL:** I

**MATERIA:** Enfermeria y Practicas alternativas de la salud

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

**LICENCIATURA:** Enfermeria

**CUATRIMESTRE:** 8vo

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



**Nombre comun:** Ruda

**Parte de la planta que se usa:** Las hojas

**Como se prepara:** 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 cueela la infusión y sirve caliente, puedes añadir algún endulzante de tu gusto.

**Enfermedades que cura:** puede ser el remedio ideal para evitar 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.



**Nombre comun:** Albahaca

**Parte de la planta que se usa:** Las hojas

**Como se prepara:** tomaremos la albahaca fresca y la lavamos muy bien. Luego la colocamos sobre una servilleta para que expulse toda el agua. Posteriormente, la colocaremos sobre un plato al sol por varios días hasta que esté bien seca. En una olla pequeña, colocaremos 8 vasos de agua fresca, el jugo de limón y las hojas de albahacas frescas o secas. La mezcla se llevará al fuego hasta que hierva. Seguidamente, le agregaremos la miel o el azúcar según sea nuestro gusto.

**Enfermedades que cura:** Favorece la digestión de los alimentos y ayuda a atenuar los espasmos gástricos. La infusión de sus hojas frescas es útil en caso de dolor de estómago, gastritis, indigestión, gases y otras alteraciones del sistema digestivo.



**Nombre comun:** Epazote

**Parte de la planta que se usa:** Las hojas.

**Como se prepara:**

1. Hierva el agua y añada las hojas cuando rompa el punto de ebullición.
2. Baja el fuego y cocina por unos tres minutos.
3. Retira de la estufa y deja reposar el té por unos tres minutos más.
4. Cuela la bebida y sívela.

**Enfermedades que cura:** disminuir los dolores menstruales (cólicos), estomacales e intestinales; asimismo, elimina los parásitos, calma el nerviosismo excesivo, descongestiona las vías respiratorias y aumenta la producción de leche materna.



**Nombre comun:** Eucalipto

**Parte de la planta que se usa:** Las hojas

**Como se prepara:** 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:** se emplea en afecciones respiratorias de diversa índole: bronquitis, asma, faringitis, amigdalitis, gripes y resfriados; también para el control de la diabetes, cistitis y vaginitis (en forma oral o duchas locales), y dermatitis de cualquier origen.



**Nombre comun:** Mentha

**Parte de la planta que se usa:** Las hojas

**Como se prepara:** Para ello lavas y picas las hojas de menta, retirando las partes más duras. A continuación echas la menta picada en un recipiente resistente al calor y le añades agua hirviendo. Lo dejas reposar 10 minutos y listo para tomar.

**Enfermedades que cura:** todo tipo de desórdenes digestivos, como antiparasitario y para combatir cefaleas. Las hojas y sumidades floridas tienen propiedades estimulantes, estomáquicas, carminativas y antisépticas.



**Nombre comun:** Bugambilia

**Parte de la planta que se usa:** Las flores y bracteas.

**Como se prepara:**

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.

**Enfermedades que cura:** Tiene propiedades antibióticas naturales por lo que puede usar para tratar enfermedades respiratorias. Disminuye la tos seca y ayuda a eliminar las flemas. Reduce la fiebre, gracias a que es antipirética. Mejora el funcionamiento de los pulmones ya que aumenta su capacidad de oxigenación.



**Nombre comun:** Manzanilla

**Parte de la planta que se usa:** Las flores y hojas

**Como se prepara:** Echa una cucharada de manzanilla 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.

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



**Nombre comun:** Yerba Santa

**Parte de la planta que se usa:** Las hojas

**Como se prepara:**

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.

**Enfermedades que cura:** Ayuda a disminuir la fiebre e inflamación de los riñones, calmar dolores de estómago, evitar la indigestión, estreñimiento, diarreas, problemas respiratorios (principalmente asma y bronquitis). Asimismo, contribuye al combate del nerviosismo e insomnio, gracias a los sedantes que contiene.



**Nombre comun:** Cebolla

**Parte de la planta que se usa:** En su forma de bulbo y de “verdeo” cuando se consumen las hojas verdes desde la base hasta la parte superior de la hoja

**Como se prepara:** Coloca las dos mitades de cebolla en una olla con el agua y deja hervir durante 10 minutos. Si quieres aportar propiedades antibióticas a este preparado, incorpora también un trocito de jengibre. Filtra la infusión y añade el zumo de medio limón y dos cucharadas de miel

**Enfermedades que cura:** puede prevenir o mitigar comorbilidades relacionadas con el síndrome metabólico: obesidad, resistencia a la insulina, dislipidemias y presión arterial elevada y **enfermedades** cardiovasculares y respiratorias, así **como** algunos tipos de cáncer.



**Nombre comun:** Vaporub

**Parte de la planta que se usa:** Hojas y ramas.

**Como se prepara:** tiene propiedades antiinflamatorias, antidiabéticas, descongestionante y antiansiedad. Por lo que es recomendable tomarla caliente o como agua de tiempo para mejorar la salud de las personas que presentan enfermedades respiratorias.

**Enfermedades que cura:** es perfecta para bajar los niveles de glucosa. Además de ayudar a aliviar los síntomas de gripe, ejercen efectos antiflatulentos, espasmolíticos, coleréticos, analgésico de mucosas y más. Su aplicación suele relajar los músculos, por lo que suele ser efectiva para tratar dolores de cabeza o algunos dolores musculares.



**Nombre comun:** Guayaba

**Parte de la planta que se usa:** Las hojas, el tallo, el fruto.

**Como se prepara:** 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.

**Enfermedades que cura:** La guayaba posee propiedades astringentes, antiespasmódicas y antimicrobianas, que ayudan a disminuir tanto la diarrea (aguda o crónica), el dolor abdominal y los posibles microorganismos causantes de la misma. Además de esto, también puede ser ingerida para tratar la gastroenteritis y la disentería infantil.



**Nombre comun:** Sabila

**Parte de la planta que se usa:** De la hoja también se extrae el acíbar, el líquido verde amarillento que secreta la planta.

**Como se prepara:**

1. corta una hoja desde la base y lávala. retira la punta y unos centímetros de la base.
2. elimina también los laterales donde se encuentran las espinas.
3. retira la piel superior y extrae el gel.
4. licua junto con el agua. reserva en un frasco o botella hermética y guarda en refrigeración hasta por una semana.

**Enfermedades que cura:** Además de ser una gran aliada para la salud del cabello y de la piel, la sábila vera también se puede utilizar para tratar problemas como anemia, artritis, dolor de cabeza, dolor muscular, heridas, gripe, insomnio, pie de atleta, en procesos inflamatorios, estreñimiento y los problemas digestivos.



**Nombre comun:** Romero

**Parte de la planta que se usa:** Las hojas y el tallo.

**Como se prepara:**

1. Pon a hervir un poco de agua.
2. Cuando hierva, añade las hojas de romero seco.
3. Déjalo hervir durante entre 3 y 5 minutos.
4. Apaga el fuego y retira el cazo dejando reposar la infusión unos pocos minutos más.
5. Retira las hojas de romero de la infusión colando el líquido.

**Enfermedades que cura:** El romero es carminativo, digestivo y antiespasmódico, y tiene propiedades coleréticas, colagogas y hepatoprotectoras. El efecto favorable que ejerce en la digestión se produce al actuar sobre varios niveles. En primer lugar, estimula la producción de los jugos gastrointestinales.



**Nombre comun:** hinojo

**Parte de la planta que se usa:** Las ramas, semillas y el tallo.

**Como se prepara:** una mezcla de semillas de hinojo, anís verde y alcaravea; todas plantas medicinales. Se echa una cucharada de esta mezcla en una taza de agua hirviendo y se deja reposar, cubierto, por 10 minutos. Se bebe caliente, dos veces al día.

**Enfermedades que cura:** Por sus propiedades antiespasmódicas es de gran alivio cuando se sufren cólicos y espasmos gastrointestinales. Al ser diurético, ayuda a la eliminación de líquidos retenidos y es un gran complemento para las dietas de pérdida de peso o para la retención de líquidos.





**Nombre comun:** Lavaplato

**Parte de la planta que se usa:** Las hojas.

**Como se prepara:**

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

**Enfermedades que cura:** Los extractos de la planta se utilizan para el tratamiento de la hiperactividad, los resfriados, la tos, las espinillas y la lepra.



**Nombre comun:** Perejil

**Parte de la planta que se usa:**

**Como se prepara:**

1. Pon a hervir una cantidad de agua equivalente a la de una taza.
2. Cuando hierva, añade unas hojas de perejil.
3. Retira el cazo del fuego al primer hervor tras haber añadido las hojas.
4. Deja reposar unos diez minutos como mínimo con el cazo tapado.
5. Cuela la infusión y ya está lista para beber.

**Enfermedades que cura:** se utiliza como remedio para las digestiones lentas. Gracias a su alto contenido en fibra regula de forma natural el tránsito intestinal. Es antiinflamatorio. El perejil contiene vitamina C y luteolina, que actúan como un agente antiinflamatorio muy eficaz



**Nombre comun:** Salvia

**Parte de la planta que se usa:** Las hojas

**Como se prepara:**

1. Incorpora la taza de agua en una olla y ponla a hervir.
2. Una vez alcance su punto de ebullición, agrega la cucharada de hojas de salvia y reduce el fuego a mínimo.
3. Déjala durante 3 o 5 minutos más y retírala.

**Enfermedades que cura:** es un remedio natural para atender la acidez estomacal, la hinchazón abdominal, las flatulencias, los vómitos, los dolores estomacales de la gastritis o hernias de hiato.



**Nombre comun:** Tomillo

**Parte de la planta que se usa:** Tallos y ramas.

**Como se prepara:**

1. Pon a hervir la taza de agua y cuando llegue al punto de ebullición añade el tomillo.
2. Deja que hierva a fuego lento durante 5 minutos y luego permite que se enfríe un poco y repose por unos 3 minutos.
3. Añade el zumo de limón y la miel natural y remueve bien para que quede mezclado.

**Enfermedades que cura:** utilizada para tratar afecciones en las vías respiratorias y actúa como antiséptico, expectorante y mucolítico, y se recomienda para tratar la tos, resfriados, gripe y catarro.



**Nombre comun:** Ajo

**Parte de la planta que se usa:** El ajo en si

**Como se prepara:** Preparar cinco ajos machacados en una taza con agua y hacer hervir por tres minutos, adicionar miel a gusto, colocar y refrigerar. No consumir en exceso en caso de gastritis y alergia.

**Enfermedades que cura:** 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, además, un excelente desintoxicante para el organismo.



**Nombre comun:** Riñonina

**Parte de la planta que se usa:**

**Como se prepara:** El uso más común es en forma de té y se usa principalmente las hojas. En un litro de agua debemos colocar tres o cuatro hojas de esta planta medicinal y esperar a que el agua hierva completamente, para después dejar enfriar y finalmente beberlo. No tiene un mal sabor.

**Enfermedades que cura:** cura los piquetes de animales venenosos y baja la fiebre; además, se le atribuyen propiedades diuréticas y se emplea como purgante. Aun cuando su uso es reciente, desde mediados de siglo se ha empleado para tratar enfermedades urinarias. Herbácea con hojas carnosas y de forma semicircular o acorazonada.