



Mi Universidad

**CATALOGO DE PLANTAS
MEDICINALES**

NOMBRE DEL ALUMNO: Yoli Melina Escobedo Montejo

TEMA: Catalogo de plantas medicinales

PARCIAL: I

MATERIA: Enfermería y practicas alternativas de salud

NOMBRE DEL PROFESOR: MAAS. Ervin Silvestre Castillo

LICENCIATURA: Enfermería

CUATRIMESTRE: 8°

CATALOGO DE PLANTAS MEDICINALES



NOMBRE DE LA PLANTA: Tomillo.

NOMBRE CIENTÍFICO: Thymus vulgaris.

PARTE A UTILIZAR: partes aéreas, las hojas del tomillo son aceitosas y antisépticas.

PREPARACIÓN: la planta seca es útil para preparar infusiones, una cucharadita sopera por cada taza de agua, se hierve de 1 a 3 minutos.

DOSIS: 3 tazas al día, antes o después de la comida.

ENFERMEDADES QUE CURA: presenta actividades antiespasmódica a nivel de las vías respiratorias, expectorante, posee acciones antioxidante y digestivo, es efectivo en procesos catarrales de las vías respiratorias, bronquitis y tos irritativa



NOMBRE DE LA PLANTA: Guanábana.

NOMBRE CIENTÍFICO: Anona muricata.

PARTE A UTILIZAR: hojas y fruta.

PREPARACIÓN: infusión de 10 hojas si están secas por cada litro de agua, 8 hojas si son frescas y jugo de la pulpa.

DOSIS: 3 a 4 tazas al día

ENFERMEDADES QUE CURA: previene el cáncer, útil para combatir los trastornos de sueño, la fruta combate la depresión, estimula la digestión y colma la carencia de vitaminas, alivia los cólicos, diarrea, fiebre, gripe, hipertensión, dolencias de los riñones, insomnio, posee propiedad antibacteriana, antiparasitaria y vaso dilatados.



NOMBRE DE LA PLANTA: Canela.

NOMBRE CIENTÍFICO: Cinnamomum verum.

PARTE A UTILIZAR: la corteza posee las cualidades medicinales.

PREPARACIÓN: infusión, hervir el agua durante 2 minutos, después introducir la canea y dejar reposar durante 10 minutos.

DOSIS: máximo 3 tazas al día, preferible antes de la comida.

ENFERMEDADES QUE CURA: favorece la digestión de alimentos y alivia molestias intestinales, distenciones abdominales, además tiene efectos relajantes.



NOMBRE DE LA PLANTA: azahar.

NOMBRE CIENTÍFICO: Citrus sinensis.

PARTE A UTILIZAR: flores.

PREPARACIÓN: infusión: 6 flores por taza de agua, hervir durante 3 minutos.

DOSIS: 3 o 4 tazas al día.

ENFERMEDADES QUE CURA: usada en afecciones como gripe, dolor o infección en garganta. Contiene vitamina C que sirve para aliviar cuadros de anemia y cansancio físico.



NOMBRE DE LA PLANTA: Ajenjo.

NOMBRE CIENTÍFICO: artemisia absinthiam.

PARTE A UTILIZAR: hojas e inflorescencias.

PREPARACIÓN: infusión: agregar 3 cucharaditas de ajenjo en 1 litro de agua, hervir durante 3 a 5 minutos.

DOSIS: 1 o 2 tazas al día antes o después de la comida.

ENFERMEDADES QUE CURA: estimula el apetito, usado para curar el catarro, envenenamiento, dolores del vientre y ataques histéricos, favorece la digestión, expulsa parásitos intestinales, combate el flujo blanco o leucorrea.



NOMBRE DE LA PLANTA: sábila.

NOMBRE CIENTÍFICO: Aloe vera.

PARTE A UTILIZAR: la pulpa de la hoja

PREPARACIÓN: gel y jarabe: licuar la pulpa.

DOSIS: jarabe: se recomienda de 20 a 25 ml antes de cada comida.

ENFERMEDADES QUE CURA: tiene acción digestiva, efectos depurativos, favorece la regeneración de tejidos internos, elimina hongos y virus, regenera las células de la piel, tiene efecto analgésico, protege el sistema inmunitario, posee acción antiinflamatoria, usada para colitis ulcerosa, colon irritable, evita el acné, evita trastornos digestivos como agruras y alivia dolores de cabeza.



NOMBRE DE LA PLANTA: Manzanilla.

NOMBRE CIENTÍFICO: Chamaemelum nobile.

PARTE A UTILIZAR: flores.

PREPARACIÓN: te: 10 g de manzanilla en medio litro de agua, cocer durante 10 minutos. Infusión: 1 cucharada de manzanilla por taza de agua, hervir de 3 a 5 minutos.

DOSIS: tomar 2 a 3 tazas al día.

ENFERMEDADES QUE CURA: ayuda en caso de alergias, previene espasmos musculares y del aparato digestivo, ayuda a tratar irritaciones de la piel, alivia inflamaciones de diversas causas, cicatrizante de heridas, favorece la eliminación de líquidos y toxinas, regula la menstruación y ayuda a aliviar la fiebre.



NOMBRE DE LA PLANTA: Hinojo.

NOMBRE CIENTÍFICO: Foeniculum vulgare.

PARTE A UTILIZAR: toda la planta.

PREPARACIÓN: para infusión en medio litro de agua agregar 25 g de hinojo, dejar hervir de 3 a 5 minutos.

DOSIS: 2 o 3 tazas al día después de la comida.

ENFERMEDADES QUE CURA: antiinflamatorio, estimula la motilidad gástrica y la secreción de jugos gástricos, favorece la expulsión de gases, favorece la diuresis y la depuración de toxinas por la orina, combate el malestar general y los dolores con espasmos, ayuda a regular la menstruación, potencia la producción de leche materna, favorece la expulsión de mucosidades en el tronco respiratorio y protege las mucosas.



NOMBRE DE LA PLANTA: Epazote.

NOMBRE CIENTÍFICO: Ysphania ambrosioides.

PARTE A UTILIZAR: hojas.

PREPARACIÓN: infusión: 1 cucharadita de epazote fresco en 1 vaso de agua hirviendo, dejar reposar 1 minuto y colar. Para compresas de infusión hervir 2 cucharadas en medio litro de agua.

DOSIS: 1 taza de infusión en ayunas durante tres días.

ENFERMEDADES QUE CURA: utilizado en el tratamiento de amenorrea, dismenorrea, malaria, histeria, catarros y asma, es antiespasmódico, indicado para parásitos intestinales, tiene propiedades digestivas, usado para tratar diarrea e indigestión.



NOMBRE DE LA PLANTA: Menta.

NOMBRE CIENTÍFICO: Mentha.

PARTE A UTILIZAR: hoja.

PREPARACIÓN: para infusión, agregar 1 cucharada de menta seca en 1 litro de agua caliente durante 10 minutos.

DOSIS: tomar 1 taza de infusión 2 veces al día.

ENFERMEDADES QUE CURA: indicada para afecciones estomacales, ayuda a estimular el hígado favoreciendo la secreción de bilis, ayuda a relajar la mucosa intestinal, descongiona las vías respiratorias, mejora la circulación sanguínea, alivia dolores reumáticos, migraña, dolores de espalda y musculares, combate el mal aliento y hemorroides.



NOMBRE DE LA PLANTA: Albahaca.

NOMBRE CIENTÍFICO: *Ocimum basilicum*.

PARTE A UTILIZAR: hojas.

PREPARACIÓN: infusión: agregar 100 g de albahaca para 1 litro de agua. Maceración: macerar 1 puñado de albahaca en 1 litro de vino blanco durante 4 días.

DOSIS: infusión: tomar 4 tazas al día. Maceración: 1 vasito después de cada comida.

ENFERMEDADES QUE CURA: ayuda a aliviar gases intestinales, dolores de estómago, fortalece el sistema inmunológico, combate infecciones en el organismo, posee propiedades antibióticas, útil para bajar la fiebre, reduce el estrés, alivia dolores de cabeza y regula la menstruación.



NOMBRE DE LA PLANTA: Romero.

NOMBRE CIENTÍFICO: *Rosmarinus officinalis*.

PARTE A UTILIZAR: hojas y flores.

PREPARACIÓN: infusión: reposar 1 cucharada de hojas en 1 taza de agua hirviendo durante 10 minutos. Tintura: agregar 200 gramos de romero en 1 litro de alcohol al 70%, dejar la mezcla en un recipiente tapado durante 10 días agitando 1 vez al día.

DOSIS: tomar 1 o 2 tazas de infusión al día. Tomar 50 gotas de tintura 3 veces al día.

ENFERMEDADES QUE CURA: hepatoprotector y diurético, tiene efecto estimulante general del organismo y sistema nervioso, antiséptico y expectorante, cicatrizante, antiinflamatorio y analgésico.



NOMBRE DE LA PLANTA: Ajo.

NOMBRE CIENTÍFICO: Allium sativum.

PARTE A UTILIZAR: bulbo.

PREPARACIÓN: se puede comer el ajo crudo, o en infusión, agregar 3 dientes de ajo a medio litro de agua dejar hervir durante tres minutos.

DOSIS: tomar 1 taza de infusión por las mañanas, de preferencia en ayunas.

ENFERMEDADES QUE CURA: favorece la circulación sanguínea, contribuye en la eliminación de líquidos corporales, usado para combatir procesos infecciosos del aparato respiratorio, ayuda en la expulsión de parásitos como tenia o solitaria.



NOMBRE DE LA PLANTA: Ruda.

NOMBRE CIENTÍFICO: Ruta.

PARTE A UTILIZAR: hojas.

PREPARACIÓN: para infusión agregar 1 cucharada de ruda seca a 1 taza de agua, dejar hervir durante 10 minutos.

DOSIS: es recomendable tomar 1 taza de infusión después de cada comida.

ENFERMEDADES QUE CURA: estimula la función biliar, combate el estreñimiento y desordenes digestivos, es útil para tratar cólicos estomacales, diarrea, disminuye los malestares ocasionados durante la menstruación, dolores de cabeza e irritabilidad, reducen la ansiedad y nerviosismo, además normaliza el flujo sanguíneo.



NOMBRE DE LA PLANTA: Chaya.

NOMBRE CIENTÍFICO: Cnidoscolus aconitifolius.

PARTE A UTILIZAR: hojas.

PREPARACIÓN: infusión: agregar 5 hojas de chaya cocidas en trocitos en 1 litro de agua, hervir durante 20 minutos.

DOSIS: tomar 3 tazas al día.

ENFERMEDADES QUE CURA: regula la presión arterial, mejora la circulación sanguínea, desinflama venas y hemorroides, reduce el nivel de colesterol y ácido úrico, aumenta la retención de calcio en el organismo, facilita la digestión, combate el estreñimiento, ayuda en la expulsión de orina y leche materna, previene la anemia, mejora la memoria y funciones del cerebro, previene la tos, descongiona y desinfecta los pulmones.



NOMBRE DE LA PLANTA: Té limón.

NOMBRE CIENTÍFICO: Cymbopogon citratus.

PARTE A UTILIZAR: tallo y hoja.

PREPARACIÓN: para infusión: en 1 vaso de agua hirviendo agregar 1 cucharada de té limón seco, retirar del fuego y dejar reposar durante 10 a 15 minutos.

DOSIS: tomar de 2 a tres tazas al día.

ENFERMEDADES QUE CURA: alivia dolores estomacales, problemas respiratorios, insomnio, fiebre, disminuye los niveles de colesterol y triglicéridos, fomenta la relajación, combate los gases, buen diurético, alivia el dolor de cabeza o migraña, estimula la buena digestión y evita o cura los cólicos, es un antiinflamatorio natural, mejora la circulación y reduce la presión arterial.



NOMBRE DE LA PLANTA: Hierbabuena.

NOMBRE CIENTÍFICO: Mentha spicata.

PARTE A UTILIZAR: hojas.

PREPARACIÓN: infusión: colocar 3 cucharadas de hojas secas en 250 ml de agua hirviendo y tapar durante 5 minutos.

DOSIS: tomar entre 2 a 4 veces durante el día.

ENFERMEDADES QUE CURA: alivia gases intestinales, cólicos, náuseas y vómito, facilita la digestión y disminuye la acidez, alivia la fiebre, combate el dolor de cabeza, disminuye síntomas de estrés y ansiedad, actúa como antiséptico, útil en el tratamiento de gripe y resfriados.



NOMBRE DE LA PLANTA: Cola de caballo

NOMBRE CIENTÍFICO: Equisetum arvense

PARTE A UTILIZAR: tallo

PREPARACIÓN: infusión: colocar el tallo seco en 1 taza de agua hirviendo, dejar reposar de 5 a 10 minutos.

DOSIS: beber hasta 2 tazas al día después de la comida. No utilizarse por más de 1 semana.

ENFERMEDADES QUE CURA: usada para combatir hemorragias, afecciones renales y vesicales, vomito, cálculos y arenilla, se considera un antiinflamatorio natural, indicado para tratar menstruación abundante y dismenorrea. Combate la retención de líquidos, ayuda en la pérdida de peso por su efecto, antioxidante, desintoxicante y diurética. Contribuye en la disminución de la presión arterial. Fortalece, aumenta la resistencia y mantiene la salud de los huesos, elimina hongos y bacterias.



NOMBRE DE LA PLANTA: Bugambilia.

NOMBRE CIENTÍFICO: Bougainvillea.

PARTE A UTILIZAR: flores.

PREPARACIÓN: infusión: a una taza de agua hirviendo agregar 4 o 5 flores, dejar reposar de 5 a 10 minutos.

DOSIS: 1 taza tres veces al día durante tres días.

ENFERMEDADES QUE CURA: sirve principalmente en caso de afecciones respiratorias como tos, asma y bronquitis, ayuda en los trastornos de la piel, es efectiva contra indigestiones, dolores estomacales, alivia el reflujo, combate la diarrea, reduce la fiebre, posee propiedades antiinflamatorias y antisépticas.



NOMBRE DE LA PLANTA: Nance.

NOMBRE CIENTÍFICO: Byrsonima crassifolia.

PARTE A UTILIZAR: corteza, hojas y fruto.

PREPARACIÓN: infusión: agregar 1 cucharada de hojas picadas a 1 taza de agua hirviendo, dejara reposar por 10 minutos. Agregar un pedazo de la corteza a 1 litro de agua, dejar hervir durante 10 minutos.

DOSIS: tomar 3 tazas al día durante 3 días.

ENFERMEDADES QUE CURA: es utilizado contra desordenes digestivos como diarrea, disentería, dolor de estómago, empacho, falta de digestión y estreñimiento. Empleado para problemas ginecológicos como infecciones de la matriz, inflamación de los ovarios, evita el aborto y facilita el parto. Usada contra afecciones de la piel, sarna, granos, ayuda en las afecciones renales, resfriado y diabetes. Se le atribuyen propiedades antipiréticas y astringentes.