



Mi Universidad

**Catálogo de plantas
medicinales**

NOMBRE DEL ALUMNO: yosmar Emanuel Figueroa rodríguez

TEMA: catálogo de plantas medicinales

PARCIAL: I

MATERIA: enfermería y practicas alternativas de salud

NOMBRE DEL PROFESOR: Ervin silvestre

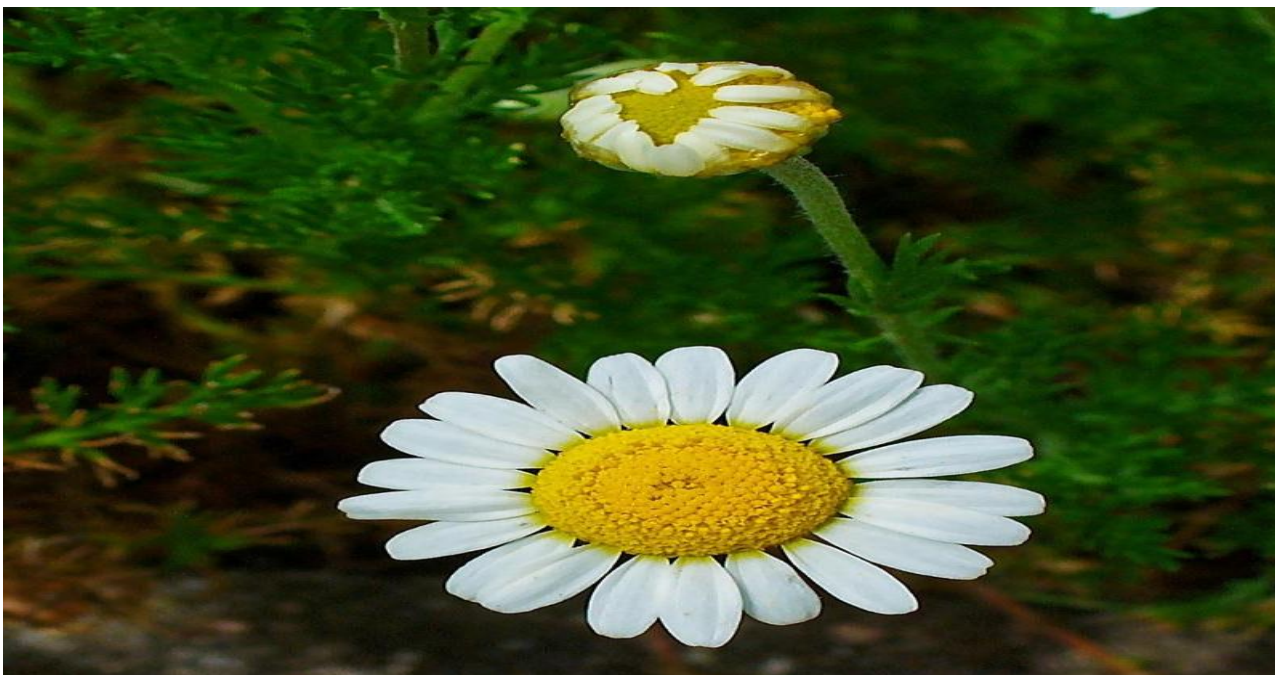
LICENCIATURA: enfermería

CUATRIMESTRE: octavo

Manzanilla

La manzanilla es una de las plantas medicinales que más se conocen por las propiedades de su flor. Sus efectos son especialmente relevantes en el tratamiento de molestias gastrointestinales.

Además de ello, tiene efectos antiinflamatorios, antibacterianas y relajantes. Se utiliza en dolor gastrointestinal y muscular, calambres y cefaleas, eczemas, inflamación de encías, heridas y sinusitis. También reduce el colesterol y al parecer tiene propiedades anticancerígenas.



Aloe Vera

Otra de las plantas medicinales más conocidas es el Aloe Vera. Se trata de una conocida planta con capacidad antiinflamatoria y que se utiliza en diversos productos de higiene personal debido a su acción favorecedora para la regeneración cutánea.

Contribuye a eliminar manchas, y a sanar quemaduras y heridas (aunque es importante hacerlo contando con asesoramiento médico). Además, la consistencia del líquido que hay dentro de sus hojas es similar a la de un gel, favoreciendo su absorción progresiva al ser esparcida por la piel.

También puede ser usada en la elaboración de algunos alimentos: ingerida, mejora la función intestinal y fortalece el sistema inmune.



Ajo

Una de las plantas que más utilizamos en la cocina es también una de las plantas medicinales más conocidas. El ajo es un potente fortalecedor del sistema inmune y tiene efectos que promueven una circulación sanguínea eficiente (es anticoagulante), además de ser antibacteriano y antibiótico y tener propiedades antioxidantes.

Problemas habituales como la hipertensión o la presencia de infecciones son algunas de las circunstancias en las que su uso ingerido puede ser beneficioso. Al ser antioxidante también reduce el ritmo del envejecimiento celular.



Jengibre

El jengibre es una raíz de planta con múltiples beneficios para el cuerpo y para la salud en general. Durante siglos se usó en la dieta típica de distintas culturas gracias sus propiedades naturales y de carácter nutritivo. Aumentar la temperatura del cuerpo en la gente friolera, acelerar el metabolismo, aumentar la libido o contribuir a evitar náuseas y mareos durante el embarazo son algunos de los beneficios de este alimento.

En este artículo veremos los beneficios que aporta el jengibre para el cuerpo humano, así como las distintas maneras que tenemos para ingerirlo, que puede ser tanto de manera líquida como sólida.

Con sumir jengibre de manera habitual y, a ser posible de manera diaria, comportará excelentes beneficios para nuestro cuerpo y salud. No es muy relevante cómo se tome la planta, pero existen diversas formas al gusto del consumidor: fresco o crudo, en polvo con el té o licuándolo en forma de bebida.

El jengibre, conocido también como kion o quion, es una planta aromática que ha sido objeto de estudio durante siglos gracias a sus efectos saludables y curativos. Pertenece a la familia de los tubérculos, y es un rizoma subterráneo (raíz) con un sabor notablemente picante, lo cual lo convierte también en un buen condimento gastronómico. Esto es fruto, en parte, de sus propiedades: se trata de un anti inflamatorio natural que ayuda a combatir diversas enfermedades cardíacas, digestivas o respiratorias.



Guajilote

Este árbol se utiliza como laxante y diurético en varias regiones del centro y sur del país, principalmente en el Estado de México, el Distrito Federal, Hidalgo y Puebla. Se recomienda, también, para tratar padecimientos de riñón y su tratamiento incluye al fruto, la corteza, las flores y la raíz, mismas que se hierven e ingieren como té.

En otros casos como cálculos y vías urinarias, resulta eficaz moler el fruto e ingerir el extracto o asarlo y comerlo. Además la cocción de la flor, la raíz o el fruto, resulta un buen diurético. También se emplea para otras enfermedades como asma, garraspera, gripa y tos; se hierven las flores con tejocote y se endulzan para beberlo tibio en ayunas durante dos semanas.



Aguacate

Nombre científico: *Persea americana*

Familia: Lauraceae

Parte empleada: hoja.

Usos: colesterol y diabetes.

Preparación: para el colesterol hervir siete hojas en un litro de agua y tomar como agua de tiempo.

Características: árbol frondoso y de hoja perenne; con floración generosa. Flores de color verde, aparecen en racimos. El fruto es de color verdoso, de superficie lisa o rugosa y piel fina o gruesa, dependiendo de la variedad.

Florece de enero a marzo y de agosto a octubre.



Alacrancillo

Nombre científico: *Heliotropium indicum*

Familia: Boraginaceae

Parte empleada: raíz.

Usos: asma y próstata.

Preparación: para el asma, se hierve un pedazo de raíz con una ramita de jícaro y se toma una cucharada sopera, dos o tres veces al día, durante dos o tres días, dependiendo la gravedad del asma.

Características: planta anual, de tallo erecto, con un crecimiento de no más de 50cm. Presenta flores pequeñas de color lavanda suave a blanco, las cuales crecen en la parte final de la ramas.

Florece y fructifica de enero a diciembre.



Árnica

Nombre científico: *Tithonia diversifolia*

Familia: Asteraceae

Parte empleada: rama y hoja.

Usos: curar heridas y dolores.

Preparación: Para heridas, hervir unas ramas añadiendo ramas de hierba cancerina y golondrina, y limpiar la herida con la preparación. Para dolores, machacar hojas y untar en la zona de dolor.

Características: Planta herbácea o arbustiva robusta, hojas alargadas y ovaladas. Las flores son grandes y amarillas. El tallo es erecto, ramificado, las ramas tiernas cubiertas de pelillos, que con la edad se pierden.

Florece y fructifica de enero a diciembre.



Belladona

Nombre científico: *Kalanchoe pinnata*

Familia: Crassulaceae

Parte empleada: hoja.

Usos: hinchazón de pies y golpes.

Preparación: suavizar una hoja con las manos, por medio de movimientos suaves y colocarla en los pies o en la parte afectada.

Características: es una hierba perenne, sin pelos, de hasta 1m de alto. Presenta hojas carnosas de hasta 15cm de largo, de forma ovalada. Sus flores pueden tener color verdoso, amarillento o rojizo, y están acomodadas en grupos sobre largas inflorescencias.

Los frutos son alargados y pequeños.

Florece de noviembre a abril.



Buganvilia morada

Nombre científico: Bougainvillea glabra

Familia: Nyctaginaceae

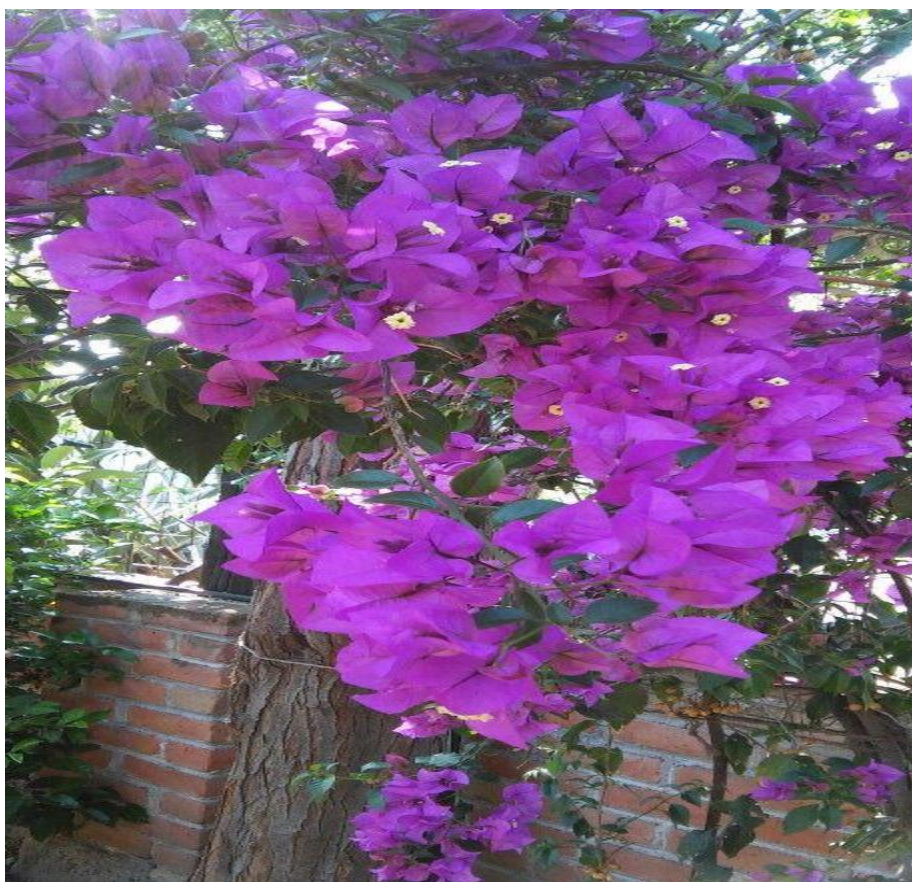
Parte empleada: flor.

Usos: tos.

Preparación: hervir unas flores en un litro de agua. Tomar como agua de tiempo mientras se presenta la tos.

Características: arbusto extendido o trepador, con ramas leñosas provistas de espinas fuertes y generalmente rectas. Con flores pequeñas amarillas cubiertas de hojas modificadas de color llamativo, las cuales generalmente confundimos con la flor.

Florece de marzo a diciembre.



Cornizuelo

Nombre científico: *Acacia cornigera*

Familia: Fabaceae

Parte empleada: raíz.

Usos: dolor de muela.

Preparación: hervir la raíz en un litro de agua y enjuagar la boca o masticar por un momento.

Características: arbusto espinoso de 3m de altura. Las hojas están compuestas por muchas hojuelas pequeñas; tienen apariencia de plumas. Las flores son amarillas, redondas y pequeñas.

Los frutos son vainas rojas o cafés al madurar. Las espinas alcanzan gran desarrollo y frecuentemente toman la forma de cuernos y en ellas habitan hormigas.

Florece de mayo a agosto.



Epazote

Nombre científico: *Chenopodium ambrosioides*

Familia: Chenopodiaceae

Parte empleada: hoja.

Usos: desparasitar.

Preparación: hervir unas hojas en agua y tomarla en ayunas por la mañanas durante dos días.

Características: es una planta erguida o ascendente, de 40cm a 1m de alto. El tallo es simple o ramificado. Las hojas son aromáticas y tienen forma de lanza. Los frutos son pequeños, de 1mm de ancho. La planta tiene un olor fuerte.

Florece de junio a octubre.



Guayaba

Nombre científico: *Psidium guajava*

Familia: Myrtaceae

Parte empleada: hoja.

Usos: cabello y colitis.

Preparación: preparar un té con las hojas o el fruto y tomar como agua de tiempo.

Características: árbol o arbusto siempre verde y frondoso, que alcanza de 3 a 10m de altura.

Tiene el tronco generalmente torcido y muy ramificado. Los frutos son redondos, un poco achatados en los polos, de color crema amarillenta, y pueden pesar aproximadamente cien gramos. Tienen una pulpa gruesa, de color crema, sabor dulce y textura crujiente antes de su completa madurez, que es el momento ideal para el corte. La madurez se observa en la cáscara cuando alcanza un color verde amarillento o amarillo rosado. Son olorosos y muy sabrosos.

Florece de mayo a septiembre, y de octubre a diciembre



Hinojo

Nombre científico: *Foeniculum vulgare*

Familia: Apiaceae

Parte empleada: hoja.

Usos: dolores.

Preparación: hervir unas hojas con hierba maestra, ruda, estafiate, manzanilla y ajo.

Características: planta herbácea de hasta 2m de alto. El tallo brillante, finamente estriado, con franjas azulosas. Las hojas están divididas en segmentos y presenta flores amarillas.

Florece de julio a septiembre.



Jícara

Nombre científico: *Crescentia cujete*

Familia: Bignoniaceae

Parte empleada: hoja y rama.

Usos: asma y rápida expulsión del bebé.

Preparación: Para asma, preparar un té con raíz de alacrancillo y tomar. Para la rápida expulsión del bebé, preparar un té con un pedazo de una rama o cáscara del fruto y colocar un gallito (planta que parece sábila en chiquito, y crece encima de los árboles). Tomar y en aproximadamente 10 minutos de produce el parto.

Características: árbol que alcanza hasta 10m de altura y tiene las ramas torcidas. Sus hojas son en forma de espátula, al tocarlas se parecen al cuero. Sus flores son de color blanco amarillento o verdoso con rayas morado oscuro. Los frutos son globosos, carnosos de cáscara gruesa y lisa, miden de 8 a 30cm de diámetro y se secan para usar como jícaras.

Florece de marzo a mayo y de marzo a febrero.



Magüey morado

Nombre científico: *Rhoeo discolor*

Familia: Commelinaceae

Parte empleada: hoja.

Usos: infección vaginal.

Preparación: hervir unas hojas en agua suficiente para emplear en baños de asiento.

Características: planta de tallo corto del que salen numerosas hojas empalmadas, arrosetadas, de 30 o más centímetros de largo. Tienen forma de espada, por encima verdes y el reverso violeta o morado púrpura.



Mango

Nombre científico: *Mangifera indica*

Familia: Anacardiaceae

Parte empleada: hoja.

Usos: sangrado de encías.

Preparación: preparar un té de hojas y hacer enjuagues bucales.

Características: árbol de hasta 20m de altura, con el tronco grueso con un follaje denso y extendido. Tiene las hojas de 10 a 20cm de largo, de color verde oscuro o verde pálido sin pelos.

Las flores son verde-blanquecinas o amarillentas, agrupadas en racimos muy grandes. Fruto succulento, carnoso, de forma ovalada, de 5 a 15 centímetros de largo de color verdoso, y amarillento o rojizo cuando maduro. Son frutos muy dulces. Encierran un hueso grande y planado, rodeado de una cubierta leñosa.

Florece de enero a abril y de abril a septiembre.



Naranja cucha

Nombre científico: Citrus sp.

Familia: Rutaceae

Parte empleada: hoja.

Usos: nervios.

Preparación: hacer un té con las hojas y tomar.

Características: es un árbol con numerosas ramas. Las hojas son alargadas con bordes irregulares. Los frutos son grandes y jugosos, de color verde amarillento o anaranjado-rojizo al madurar, con cáscara rugosa.



Noni

Nombre científico: *Morinda citrifolia*

Familia: Rubiaceae

Parte empleada: fruto.

Usos: varias enfermedades y reforzar el cuerpo.

Preparación: licuar el fruto con jugo de uva y tomar por las mañanas.

Características: es un arbusto o árbol pequeño, de 3 a 10m de altura, con abundantes hojas anchas, elípticas. Sus flores son aromáticas y de color blanco. Los frutos son de forma ovoide, y son amarillos cuando están maduros, luego se vuelven blancos, con una cáscara cubierta de pequeñas protuberancias, cada una de las cuales contiene una semilla.

Fructifica todo el año.



Orégano

Nombre científico: *Lippia graveolens*

Familia: Lamiaceae

Parte empleada: hoja.

Usos: dolor de oído y tos.

Preparación: para dolor de oído, frotar la hoja y exprimir en el oído el agua que sale de la hoja.

Para tos, se soasan (calentar un poco en fuego) siete hojas pequeñas y se exprimen en una cuchara y se toman.

Características: pequeño arbusto perenne -dura más de un año- de 40cm a 1.5m de altura. Las hojas son simples, de color verde cenizo y muy oloroso. Las hojas brotan de dos en dos en cada nudo, una frente a otra; son enteras, ovaladas, acabadas en punta. Están cubiertas de pelusilla por ambas caras y miden hasta 4 cm. Toda la planta desprende un aroma agradable y especial.

