



Mi Universidad

NOMBRE DEL ALUMNO: Abner Uribe Hernández Méndez

TEMA: catálogo de plantas medicinales

PARCIAL: Semi escolarizado

MATERIA: enfermería y practicas alternativas de salud

NOMBRE DEL PROFESOR: Ervin silvestre castillo

LICENCIATURA: Enfermería

CUATRIMESTRE: 8



MENTA



Es una hierba aromática que alcanza a los 90 cm de alto

Su origen es en Europa y África

USO MEDICINAL

Es un antiinflamatorio analgésico antibacteriano gracias a que posee una gran cantidad de propiedades y minerales

TRATAMIENTO

Alivia los síntomas de la alergia, al polvo y al polen

INDICACIONES

Preparar una infusión usando una porción de hojas de menta, en una taza de agua caliente dejar enfriar 10 minutos y luego tomar una taza, 2 veces al día

TOMATE



Protege la vista, mejora la circulación sanguínea, cuida la piel, es diurético evita el estreñimiento, es anti oxidante posee muchas calorías y proteínas

TRATAMIENTO

Tomate sirve para curar el acné

Ayuda a reducir los poros abiertos y los puntos negros de la piel

INDICACIONES

Corta un pedazo de tomate y frotarlo sobre la piel afectada y déjalo 15 minutos después de enjuagar con agua fría, realiza varias veces hasta ver los resultados

LIMON



Es una planta de origen de la india, hojas dentadas, elípticas flores compétalos blancos, y los extremos rosados el fruto es de certeza gruesa y de color amarillo fuerte

PROPIEDADES MEDICINALES

Es vitamínico, depurativo, evita los cálculos renales, previene la formación de células, cancerígenas, otorga propiedades anti bacterianas y expectorantes en especial para los resfriados

TRATAMIENTO NATURAL

Limón y bicarbonato neutralizan los jugos gástricos que provocan el ardor en el estomago

INDICACIONES

Disolver 1 cucharada de bicarbonato de sodio en medio vaso de agua

Dejar reposar 10 minutos y luego añadir el jugo de ½ limón y tomar 2 veces al día

BERENJENA



Es una planta de fruto comestible y origina de la india, es muy usada en comidas y en la medicina natural

USO MEDICINAL

Es digestiva y baja el colesterol, ayuda a controlar el azúcar en la sangre, la berenjena es muy buena para el sistema nervioso, contiene antioxidantes muy potentes por lo cual previene trastornos , cardiovasculares y enfermedades generativas

TRATAMIENTO

Regula el equilibrio del colesterol en la sangre,

INDICACIONES

Colocar a hervir 1 berenjena cortada, colocar 2 cucharadas de alpiste

En un litro de agua colocar y añadir el zumo de limón

Tomar ½ vaso diario en ayunas durante un mes

GINSENG



Es una planta medicinal de origen china y de estados unidos, tiene muchos beneficios para la salud porque posee muchas propiedades, estimula que ayuda a revitalizar

USO PROFECIONAL

Sirve para a aumentar el rendimiento físico, estimula la producción de células, es un potente antioxidante natural, contribuye con la circulación sanguínea normal, Contiene propiedades anti fatiga

TRATAMIENTO ayuda a aliviar la inflamación de la apendicitis

INDICACIONES

Preparar una infusión con una proporción de hojas de ginseng tomar 1 taza 2 veces al día

COCO



Es la fruta más cultivada a nivel mundial tiene una cascara a nivel gruesa y un mesocarpio fibroso y otra exterior dura de color marrón y tiene una pulpa blanca en su interior

USO MEDICINAL

Es antioxidante, hidratante, bactericida, anti-parásitos, desintoxicante y aporta una gran cantidad de energía, también es rico en fibra, minerales como potasio, fósforo, magnesio, hierro y vitaminas

1.

SELLO DE ORO



Es una planta que crece en zonas frías y de gran altura como en Europa y Asia

USO MEDICINAL

Se usa como enjuague bucal, combate las aftas inflamación vaginales y otras enfermedades

TRATAMIENTO

Colocar a hervir un poco de hoja de sello de oro en una olla

Dejar enfriar por 15 minutos luego realiza enjuagues bucales

Realizar 3 veces diarias hasta conseguir buenos resultados

CEBOLLA



Su origen es Asia en ese color morado gran tamaño y de un sabor intenso

USO TRADICIONAL

La cebolla tiene muchas propiedades y vitaminas y minerales, también contribuye a la salud digestiva es antioxidantes antidiabético anticancerígenas

TRATAMIENTO

Ayuda a relajar los bronquios y a disminuir la obstrucción de las vías respiratorias

INDICACIONES

Colocar una cebolla y 5 dientes de ajo en rebanadas y colocar en un envase de vidrio

Agregar una taza de miel y dejar en reposos por 12 horas tomar 2 cucharadas al día

SAVILA



Es un planta con hojas en forma de espadas duras grandes y carnosas

su origen fue en África hoy está presente en todo mundo

TRATAMIENTO

Recupera la mucosa gástrica

INDICACIONES

Extrae 1/4 de taza de gel de una hoja y añadir 1/2 taza de agua caliente, remover bien y tomar 20 minutos antes de cada comida

la sábila también es un excelente hidratante para la piel

MANZANILLA



Es flor de pétalos blancos y pequeños con un botón amarillo en el centro

USO MEDICINAL

Ayuda a la digestión del estómago y elimina la pesadez

También se usa como antiinflamatorio para combatir las infecciones de nuestro organismo

Antiinflamatorias que son de gran beneficio para la salud

Tiene el potencial de reducir la presión arterial prevenir la arterioesclerosis

INDICACIONES preparar una infusión con una rama de manzanilla por cada taza de agua colocar y en jaguar el ojo afectado por lo menos 3 veces al día

ORTIGA



Esta planta crece en las regiones altas de Japón hoy en día se pueden encontrar en cualquier lado

USO MEDICINAL

Esta planta contiene vitaminas y minerales y muchas propiedades

Se usa para trastornos digestivos la anemia el reumatismo para tratarlos

TRATAMIENTO}

Alivia y controla los síntomas de la alergia como los estornudos y el flujo nasal

INDICACION preparar una taza de infusión con 4 hojas de ortiga y tomar tres veces al día

CANELA



es un árbol perenne de 10 a 15 metros de altura se aprovecha su especie su corteza

USO MEDICINAL

Ayuda controlar la diabetes mejora los trastornos digestivo disminuye la fatiga y restaura el estado anímico

Ayuda a combatir el colesterol, y los triglicéridos, combate las infecciones de las vías respiratorias, y ayuda a disminuir la presión arterial

TRATAMIENTO hacer una cocción con 5 ramitas de canela por cada $\frac{1}{2}$ litros de agua

Tomar en el trascurso del día

PEREJIL



Tiene un olor aromático y es muy usado en las comidas y en la medicina natural

USO MEDICINAL

Es muy rico en vitaminas es potente antioxidante antiinflamatorio y anticoagulante

Fortalece el sistema inmunológico

TRATAMIENTO

Perejil y cebolla

INDICACIONES hervir un litro de agua, agregar una cebolla y una proporción de perejil, colocar unas cuantas gotas de limón y tomar 2 veces al día

HINOJO



Es una planta silvestre de altura sus flores son de color amarillento sus hojas son pequeñas

USO MEDECINAL

Es digestivo estimula la motilidad gástrica y la secreción de jugos gástricos

Es carminativo favorece las expulsión de gases evita la hinchazón abdominal

TRATAMIENTO

Es un potente desinflamante intestinal

INDICACIONES

Hacer una infusión con 2 cucharadas de hinojo por cada taza de agua

Tomar varias tazas al día

ZANAHORIA



USO MEDICINAL

Se puede consumir en diversas formas como cocidas en jugos y hasta crudas.

TRATAMIENTO

Es beneficiosa para prevenir las cataratas de la vista

INDICACIONES

De preferencias consumirla crudas o tomarlo en extracto

Colocar 2 zanahorias por cada vaso beber 2 veces al día



ALBAHACA

USO MEDICINAL

Uso por vía oral para tratar afecciones gastrointestinal diarreas y parásitos

TRATAMIENTO

es bueno para tratar la apendicitis porque nos ayuda a calmar la fiebre que produce esta enfermedad

INDICACIONES cocer un poco de albahaca 1 litro de agua beber hasta que baje la fiebre

ROMERO



USO MEDICIN

Romero es carminativo y tiene propiedades coleréticos

Estimula la producción de los jugos gastrointestinales

Es diurético inflamatorio antioxidante

INDICACIONES

Después de un baño con agua caliente realizar masajes en la zona muscular

Utilizando aceite de eucalipto y romero



PELOSDECOLOCHO

Es aliado para combatir los dolores articulares

Protege el tracto urinario

Puede regular la presión arterial

Controla la tensión muscular

TRATAMIENTO

Desinflamante diurético

INDICACIONES

Hervir una porción de pelos de colocha dejar enfriar y beber el agua durante un el día

PLATANOS



USO MEDICINAL

Se compone de hidratos carbono, fibra potación y vitaminas

Es fruta y ayuda aprevenir los calambres

Es regulador del tránsito intestinal

Sirve para a ayudar el crecimiento del cabello

TRATAMIENTO

Plátano y kiwi

Alto contenido en potasio de estas frutas mantiene el equilibrio

INDICACIONES

Licuar 1 plátano y un kiwi con $\frac{1}{2}$ vaso de agua beber todas las mañanas

