



Mi Universidad

PLANTAS MEDICINALES

NOMBRE DEL ALUMNO: NELFO JONATAN DIAZ ROBLERO

TEMA: PLANTAS MEDICINALES

PARCIAL: 8 Cuatrimestre

MATERIA: CALIDAD EN LOS SERVICIOS DE ENFERMERIA

NOMBRE DEL PROFESOR: ERVIN SILVESTRE CASTILLO

LICENCIATURA: LICENCIATURA EN ENFERMERIA

CUATRIMESTRE:

1 Árnica

Árnica las cuales son utilizadas para tratar cuadros inflamatorios así como para el tratamiento de contusiones, esguinces, problemas reumáticos heridas, hematomas y dolor la presencia de ácidos grasos en el aceite del árnica favorece la penetración a través de la piel de los compuestos bioactivos y antiinflamatorios. Se ha demostrado que esta



planta activa células del sistema inmune incluidos los neutrófilos células que atacan bacterias dañinas

Modo de preparación

Colocar las flores de árnica en el agua hirviendo y dejar reposar por 10 minutos Colar, sumergir la compresa y aplicarla tibia sobre la región afectada de 2 a 3 veces al día no debe aplicarse en heridas abiertas, sangrados o en los ojos, ya que podría causar efectos secundarios

2 Hierbabuena

Por sus características de aroma esta planta es utilizada en diversos alimentos y para dar sabor a productos industriales incluyendo refrescantes para el aliento, antisépticos, enjuagues bucales y pasta de dientes por sus propiedades medicinales es utilizada en el tratamiento de náuseas vómito y desórdenes gastrointestinales



Deja hervir el agua y, cuando alcance el punto de ebullición, añade las 3 hojas de hierbabuena fresca deja hervir durante 2 minutos y apaga el fuego. Tapa el recipiente y deja reposar durante 3 minutos, luego cuela y bebe

3 Manzanilla

Es una de las plantas medicinales más antiguas conocidas sus infusiones se utilizan para tratar padecimientos como la fiebre, inflamación, espasmos



Hervir una taza de agua a fuego medio por unos cuatro minutos bajar del fuego. Poner el agua en una taza y añadir las flores de manzanilla al agua hirviendo, después tapar la infusión y dejar reposar durante 3 o 4 minutos. Colar y beber

Musculares desordenes menstruales, insomnio, ulcera, heridas, desordenes gastrointestinales, dolor reumático y hemorroides.

El aceite que se extrae es usado en cosméticos y aromaterapia. También se han realizado estudios para evaluar el efecto anticancerígeno de esta especie, centrado en modelos pre-clínicos sobre cáncer de piel, próstata, seno y ovario

4 Sábila

Su nombre científico es Aloe vera o Aloe esta planta presenta efectos antifúngicos antisépticos, antivirales, antibacterianos, antiinflamatorios, antioxidantes y para curar heridas, por lo que se ha convertido en un cultivo atractivo en el campo de los biomateriales y la ingeniería de tejidos debido a que promueve la migración, la proliferación y el crecimiento celular



- A. Toma la penca de sábila ábrela y límpiala como te comentamos anteriormente
- B. Una vez tengas el gel listo para usar colócalo en la licuadora junto con el agua
- C. Exprime el zumo de limón sobre el vaso de la licuadora
- D. Tapa y procesa durante 1 minuto para integrarlo todo

5 Epazote

Es una planta aromática con el tallo usualmente postrado olor fuerte y de aproximadamente 40 centímetros de altura, se le conoce como yerba del zorrillo, paico, bitia o caa-ne los tés de las hojas, raíces e inflorescencias de esta planta se utilizan, de forma moderada, para estimular el flujo sanguíneo o eliminar parásitos, ya que en grandes cantidades puede causar daños a la salud.



1. Hierve el agua y añade 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 sírvela

6 La menta

Es una planta medicinal digestiva, analgésica y antiséptica también constituye un excelente descongestionador nasal también es antiespasmódica, antiemética, diaforética y colagoga

Colocar las hojas de menta en una taza de té y llenarla con agua hirviendo dejar la infusión reposar durante 5 a 7 minutos y colar este té debe ser bebido 3 a 4 veces al día y preferiblemente después de las comidas



7 La ortiga

Una planta de lo más familiar y abundante, es una hierba medicinal rica en minerales y estimulante circulatoria asimismo, es astringente, diurética, tónica, nutritiva, hemostática, hipotensora, antiescorbútica y antialérgica

El té de ortiga se puede hacer con hojas tanto secas como frescas. Colocamos una cucharadita de estas hojas en una proporción de una taza de agua, más o menos unos 200 ml, que no haya llegado a hervir y dejamos infusionar de 5 a 10 minutos. Se suele recomendar una dosis de dos tazas al día antes de la comida



8 El ajo

Es un potente antivírico inmunoestimulante que protege de infecciones un fuerte antibiótico que utiliza para tratar resfriados, catarrros e infecciones respiratorias

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



9 EUCALIPTO: ALIVIA LOS SÍNTOMAS DEL RESFRIADO

Los eucaliptos son plantas medicinales muy beneficiosas para la salud entre sus propiedades más conocidas está la de aliviar los síntomas de los resfriados en concreto afecciones respiratorias os, bronquitis, neumonía, asma

Hervimos a fuego lento 3-4 hojas de eucalipto por taza de agua durante 10 minutos en un cazo cubierto. Tomamos de media de una taza 3 veces al día para los estados iniciales de resfriados, enfriamientos, catarrros nasales, gripe, asma, sinusitis y dolor de garganta



10 TOMILLO: CALMA LOS DOLORES DE GARGANTA

El tomillo además de ser uno de los condimentos más usados en la cocina también se utiliza como remedio para aliviar los dolores de garganta y afonías. Además de esto, tiene un alto contenido de vitamina C, cobre, hierro y manganeso otro de los remedios naturales del tomillo es actuar como repelente para los mosquitos



1. Pon a calentar la taza de agua, cuando comience a hervir agrega el tomillo.
2. Deja a fuego lento por 15 minutos.
3. Retira de fuego y deja reposar por 10 minutos más. Sirve

11 La albahaca

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 y estimula el apetito y la producción de leche materna

Para fines medicinales se suelen utilizar las hojas de esta planta preparar una infusión es tan sencillo como cultivarla, basta con poner algunas hojas frescas en una olla con agua y llevar al fuego. Una vez que hierve, deja reposar 5 minutos y ya está lista para colar y consumir



12 La cebolla

Este producto natural es conocido por ser efectivo contra gripes, resfriados y congestiones nasales, al facilitar la expectoración, calmar la tos y limpiar las vías respiratorias además, se presume que cuenta con propiedades antivirales y bactericidas, mismas que ayudan a aumentar las defensas



Incorpora los dos litros de agua en una olla y ponlos a hervir durante unos minutos. Mientras tanto, pela y corta las cebollas en varios trozos o rodajas. Cuando el agua esté lista, viértela en una jarra y agrega los pedazos de cebolla.

13 Hinojo

Por sus propiedades digestivas, el té de hinojo está especialmente indicado para aliviar las digestiones pesadas y los empachos, siendo muy recomendable después de comidas fuertes o copiosas para favorecer la digestión esta es la razón principal de que se recomienda el té de hinojo para adelgazar



La infusión de hinojo se prepara vertiendo agua hirviendo sobre las semillas, a razón de una cucharadita por taza de agua caliente

1. Hervir el agua.
2. Al entrar en ebullición añadir el hinojo
3. Dejar hirviendo unos 5 minutos
4. Dejar en reposo 3 minutos
5. Colar y servir en una taza
6. Beber caliente o tibio

14 Cilantro

Se le atribuyen propiedades antiespasmódicas, estomacales y estimulantes, facilita la digestión, elimina los gases y tonifica el sistema nervioso

1. Lava y desinfecta perfectamente el cilantro.
2. Pon a hervir el agua al fuego y agrega las hojas de cilantro
3. Cuando haya llegado a su punto de ebullición, deja reposar por 10 minutos
4. Antes de servir cuela



15 Nopal

Es promocionado por tratar la diabetes, el colesterol alto, la obesidad y la resaca. También es promocionado por sus propiedades antivirales y antiinflamatorias



16 Jengibre

Se ha utilizado para ayudar a la digestión, reducir la náusea y ayudar a combatir la gripe y el resfriado común, por nombrar algunos de sus propósitos

Para preparar una infusión de jengibre utilizaremos un litro de agua y un trozo de la raíz, y después de que el agua hierva, incorporamos el jengibre y dejamos reposar durante unos 3 o 4 minutos para, a continuación, endulzar con miel y tomar.



17 El orégano

Es un buen aliado contra la actividad microbiana en resumen, el orégano se puede utilizar para tratar trastornos gastrointestinales, dolores menstruales, dolor de oído, bronquitis, dolores musculares, dolor de muelas, alergias, fatiga, dolor de cabeza y trastornos de las vías urinarias



Pon una cucharadita de hojas secas de orégano en una taza, agrega agua caliente, tapa y deja reposar 3 minutos. Después cuela y bebe cuando se temple. En general, el orégano es una planta medicinal muy beneficiosa para afecciones del aparato respiratorio debido a su efecto antiinflamatorio, analgésico y antiséptico

18 las hojas de guayaba

Las hojas se usan especialmente en gastroenteritis, así como en enfermedades pulmonares, tos, resfriado y en dolores de muelas. El fruto también es muy utilizado en caso de diarrea



En una olla agrega el agua y las hojas de guayaba. Deja hervir por 10 minutos, después retira del fuego y deja reposar por dos o tres minutos. Antes de servir en una taza, cuela

19 El betabel

Se considera un vegetal con un alto contenido de fibra soluble, que lo hace actuar como un laxante natural, regularizando el movimiento intestinal. Sirve también como un limpiador y desintoxicador para el cuerpo

Primero deberás lavar el betabel para posteriormente pasarlo por un extractor y obtener su jugo. Coloca los arándanos, añade el litro de agua y coloca el jugo del betabel, si lo deseas, puedes agregar el jugo de un limón para aumentar el sabor. Licúa y sirve.



20 La zanahoria

Gracias a su alto contenido en fibra aumenta la cantidad de materia fecal y previene el estreñimiento. Además, calma las molestias gástricas y el exceso de acidez debido a sales minerales como el sodio, cloro, potasio y vitaminas del complejo B. Por ello es un alimento muy recomendable si se padece gastritis.



Rallar la zanahoria o cortarla en rodajas muy finas, colocarla en un plato y espolvorear con azúcar. Para potenciar el efecto del remedio debe agregarse 1/2 limón exprimido y 1 cucharada de miel sobre toda la zanahoria.

