



# Mi Universidad

**NOMBRE DEL ALUMNO:** Ingrid Karen Morales

**TEMA:** Catalogo de plantas

**PARCIAL:** Primero

**MATERIA:** Enfermería y Practicas Alternativas de Salud

**NOMBRE DEL PROFESOR:** Ervin Silvestre Castillo

**LICENCIATURA:** Enfermería y Nutrición – Domingo

**CUATRIMESTRE:** 8vo, Grupo “B”

## CATALOGO DE PLANTAS MEDICINALES

**Ruda:** La ruda facilita los procesos digestivos porque estimula la función biliar, por esta razón es muy común que se use para tratar el estreñimiento o algunos desórdenes digestivos, una infusión de ruda ayuda a disminuir los malestares ocasionados por la menstruación, como el dolor de cabeza, la irritabilidad.



**Preparación:** Se coloca medio litro de agua en un recipiente, se le añade una moderada cantidad de ruda, se pone al fuego hasta que hierva y apagamos. También se puede machacar luego agregar agua, colar y listo para beber.

**Albahaca:** Esta planta de olor estimulante tiene varios beneficios para la salud como: Los gases y las flatulencias, previene el mal aliento, combate los vómitos, estimula el apetito, reduce el acné, favorece una buena cicatrización de las heridas, combate la tos, Previene los parásitos intestinales. De esta planta se puede utilizar todas las partes tanto el tallo como las hojas, además es un excelente condimento para algunos alimentos.

**Preparación:** Se puede preparar en forma de té o en jugo. Para hacer el té solo necesitamos colocar medio litro de agua en un recipiente colocar algunas hojas o tallo, ponerlo al fuego esperar a que hierva y listo para beber. Para tomarlo en forma de jugo solo se tiene que machacar una buena cantidad agregar medio vaso de agua, colar y listo.



**Orégano:** Bueno para el sistema digestivo, también se considera un tónico y cuenta con una propiedad digestiva, para tratar catarros y dolores de garganta, antiinflamatorio y un gran antioxidante. Además es un delicioso condimento para los alimentos.

**Preparación:** Se puede preparar en te, colocando medio litro de agua en un recipiente y una cantidad moderada de hojas de orégano, colocar al fuego, esperar a que hierva y listo.



**Hierbabuena:** Esta planta favorece la digestión, previene la diabetes, Ayuda a regular el proceso de oxidación celular, debido a las sustancias bioactivas presentes en las hojas de la menta, tiene efectos antiespasmódicos y analgésicos.

**Preparación:** Colocamos agua en un recipiente, con las hojas al gusto de hierbabuena, ponemos a hervirlo y listo para beber una taza de té, agregar azúcar al gusto.



**Cilantro:** Es antiinflamatorio y alivia los síntomas de la artritis, tiene propiedades antibacterianas y evita la proliferación del virus de la Salmonella en los alimentos. Sirve para aumentar los niveles de colesterol “bueno” y reducir el “malo”. Además que le da un buen sabor a las comidas.

**Preparación:** Se puede preparar en un delicioso te, poniendo unas ramitas de cilantro en un recipiente con agua al fuego esperar a que hierva y listo para beber.

También se puede agregar hojas frescas a las ensaladas y disfrutar junto con las comidas.



**Hinojo:** Regula el sistema digestivo, favoreciendo la digestión y ayudando a expulsar los gases, tomado en infusión abre el apetito y ayuda a disminuir el dolor de estómago y la inflamación del vientre. Se puede utilizar las hojas o el tallo.

**Preparación:** Esta planta se puede preparar en te, poniendo a hervir un manojito en un litro de agua o medio, se pone a hervir a fuego lento y listo para beberlo calentito, o bien se puede licuar una porción de hinojo con agua se cuela y listo para beber.



**Guayaba:** las hojas de este árbol nos brinda los siguientes beneficios: es antioxidante, alto contenido en vitamina C, ayuda a la reducción del colesterol, protege el corazón, indicada en caso de diabetes. es antiséptica, recomendada para mantener la salud bucal, es astringente. Además el fruto es muy delicioso y se puede consumir como un rico postre.



**Preparación:** las hojas de la guayaba (cantidad moderada) se ponen hervir en medio litro de agua y listo para beber, agregar azúcar o miel al gusto.

**Manzanilla:** Esta planta es muy beneficiosa para la salud, se puede utilizar el tallo, las hojas, la raíz, las flores, en si toda las partes de la planta son buenas para la salud y nos ayudan a: reducir el estrés y la ansiedad, previene problemas cardíacos, alivia los malestares menstruales, mejora el sistema digestivo, fortalece el sistema inmunológico, regula el nivel de glicemia en la sangre, es una maravilla para la piel.



**Preparación:** Colocar un manojito de manzanilla fresco o seco, en un recipiente con agua, y colocarlo al fuego hasta que hierva y listo, beber lo de preferencia calientito, endulzar al gusto con miel o azúcar.

**Hojas de limón:** No solo podemos utilizar el fruto para preparar una rica limonada, sino que también las hojas de este árbol nos ayudan: Alivia la acidez, las hojas de limonero cuentan con propiedades anti-úlceras, ayudando a disminuir la acidez gástrica y sensación de ardor, ayuda a dormir, equilibra la presión arterial y el colesterol. Alivia la migraña, ayuda al sistema inmunológico, mejora la digestión.



**Preparación:** Se pone a hervir las hojas en un litro de agua y listo para beber calentito.

**Eucalipto:** alivia resfriados y afecciones respiratorias, tiene cualidades cicatrizantes, además es un buen repelente. Se puede usar tanto las hojas como el tallo.

**Preparación:** Esta planta es muy efectiva para los resfriados preparándolo y bebiéndolo en té calentitos. Solamente se tiene que poner a hervir las hojas en un litro de agua y listo, también se puede inhalar el vapor de este té para aliviar las afecciones de las vías respiratorias.



**Ajenjo o Estafiata:** esta planta es muy eficaz para los cólicos menstruales y malestares estomacales.

**Preparación:** Se puede consumir en forma de té, solamente se pone a hervir las hojas en un recipiente con agua y listo, de preferencia tomarlo calentito.



**Pelo de elote:** esta es una planta medicinal que se utiliza para tratar los problemas renales y urinarios, como la sistitis y uretritis, debido a sus propiedades diureticas y antiinflamatorias.

**Preparacion:** para prepara los pelos de elote solo pon a hervir un litro de agua. Cuando comience a hervir agrega un puño de pelos de elote (30 g) limpios. Hierve por 10 minutos y deja enfriar un poco. Cuela y sirve.



**Flor de sauco:** se puede emplear para los resfriados, la fiebre, retención de líquidos, infección de orina, se puede emplear las hojas, la corteza y sus frutos.

**Como prepara la flor de sauco:** Se pone a hervir en una taza de agua. Toma una flor de saúco y coloca solo las flores en la taza. Vierte el agua hirviendo sobre las flores, tapa y deja reposar 5 minutos. Cuela, añade la miel, remueve con una cuchara y bebe 3 tazas al día.



**Diente de león:** esta planta se caracteriza por ser una planta herbácea que crece con facilidad en climas templados. En la medicina tradicional ocupa un lugar destacado por sus aportes al tratamiento de problemas estomacales, dolores articulares, infecciones virales y dérmicas.

**Como preparar:** Para preparar el té, vierta el agua hirviendo sobre la raíz triturada y dejar reposar durante 10 minutos. Colar y beber tibio hasta 3 veces al día. En caso de problemas gastrointestinales se debe tomar este té antes de las comidas.



**Sábila:** 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.

**Preparación:** Lava y pela la hoja de sábila retirándole la piel o cáscara cuidadosamente. Colócalo en la licuadora o alimentos y mézclalo con el agua, licúalo hasta que se integren ambos ingredientes y logre disolverse la sábila.



**Riñonina:** La Riñonina cura los piquetes de animales venenosos y baja la fiebre; además, se le atribuyen propiedades diuréticas y se emplea como purgante. También para tratar enfermedades urinarias

**Preparación:** se puede beber en forma de té, solamente se tiene que poner a hervir las hojas en un litro de agua y listo, beber durante todo el día como agua al tiempo.



**Laurel:** Las hojas frescas son una muy rica fuente de vitamina C. Esta vitamina es un antioxidante poderoso que ayuda a eliminar los radicales libres del cuerpo. Contienen una excelente fuente de vitamina A. La vitamina A es un antioxidante natural y es esencial para la visión.



**Preparación:** Aparte de usarlo como un buen condimento para la comida, también se puede aprovechar la máximo sus propiedades curativas consumiéndolo en forma de té, colocando una cantidad moderada de hojas en un recipiente con agua y ponerlo a hervir, entibiar y listo para beber.

**Llantén:** es una planta, que ayuda en las infecciones oftálmicas, es un antiinflamatorio, es perfecto para tratar afecciones relacionadas con el sistema respiratorio como: faringitis, bronquitis, asma, voz ronca tuberculosis y laringitis.



**Preparación:** Se puede preparar en forma de té, colocando las hojas en medio o litro de agua, ponerlo al fuego para que hierva y listo para beber.

**Flor de Bugambilia:** Esta planta es utilizada principalmente en casos de afecciones respiratorias como tos, asma, bronquitis, gripa y tosferina. Se puede utilizar la flor y las hojas.



**Preparación:** Se puede consumir en forma de té, poniendo a hervir las hojas o la flor, o bien ambas en un recipiente con agua y listo para consumirlo, de preferencia calientito.

**Te de limón:** esta planta ayuda a mejorar la digestión, reducir la presión arterial, a fortalecer el sistema inmune y tiene otros beneficios. Previene enfermedades cardiovasculares. Acelera el metabolismo, fortalece el sistema inmune: Una taza de esta bebida caliente puede alejar cualquier infección, ya que incrementa tus niveles de antioxidantes y te defiende de los radicales libres.



**Preparación:** Esta planta se consume en forma de té, su preparación es sencilla, solamente se pone a hervir un manojo de esta planta, en la cantidad de agua deseada y listo para beber, además que tiene un delicioso sabor.