



Mi Universidad

CUADRO SINÓPTICO

**NOMBRE DEL ALUMNO: MELIDA YADIRA VELAZQUEZ
GONZALEZ**

TEMA: CATÁLOGO DE PLANTAS MEDICINALES

PARCIAL: 1° MODULO

**MATERIA: ENFERMERÍA Y PRÁCTICAS ALTERNATIVAS DE
SALUD**

NOMBRE DEL PROFESOR: ERVIN SILVESTRE CASTILLO

LICENCIATURA: LIC. ENFERMERIA

CUATRIMESTRE: 8° "B"

Frontera Comalapa Chiapas, a 15 de febrero del año 2022.



EPAZOTE

De esta, utilizamos sus hojas para poder realizar un "té de epazote".

Y la preparamos de la siguiente manera: solo necesitamos 8 hojas de epazote frescas y 500 ml de agua.

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 sívela.

Con ella podemos facilitar la producción de enzimas digestivas.



ALBACA

De ella utilizamos las hojitas junto con las flores, la podemos utilizar secas.

La preparamos de la siguiente manera: necesitamos 1 taza de agua y albaca.

1. Hierve el agua con la albahaca durante 10 minutos.
2. Retira del fuego y deja reposar por 15 minutos.
3. Añade el zumo de limón recién exprimido y bebe, siempre en ayuna.

4. Espera 15 minutos para desayunar.

Esta puede curar cuando una persona presenta vómito, diarrea y acidez estomacal



HIERBABUENA

De esta también solo necesitamos las hojitas. Con ella podemos preparar un té; necesitamos 3 hojas frescas de ella y 1 taza de agua. 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. Nos ayuda a expulsar los gases intestinales, disminuir los cólicos y aliviar las náuseas y vómitos.



RUDA

Esta la utilizan algunas personas para protegerse contra los malos espíritus por lo que se emplea en ramos de limpia, baños o solo se coloca una maceta en la entrada de la casa.



AGUACATE

Solemos tomar las hojas y con ella realizamos un "baño de cogollas de aguacate".

Solo necesitamos cortar 10 cogollas y una cubeta de agua, la hervimos como 20 minutos, una vez ya listo la persona tiene que bañarse con ello. Se utiliza siempre que una persona tiene golpes o que sufrió de alguna caída y tiene alguna fractura.



SÁBILA

Suele utilizarse la pulpa.

Para ello solo tenemos que cortarla, tiene que estar lo más fresca que se pueda. Y lo usamos como una compresa en algún golpe ya que ayuda a desinflamar.



JENGIBRE

De esta tomamos las raíces y no importa si está seca o fresca.

Con ella preparamos un té, solo necesitamos 1 taza de agua y las raíces, las ponemos a hervir 10 minutos, luego de eso está listo para tomar. Es así como también puede realizarse una mezcla, es decir, podemos añadir al te de jengibre; limón, ajo y miel.

Este remedio casero nos ayuda con la gripe y tos.



MANZANILLA

Esta no es tan importante separarlas entre las hojas, raíces y flores, ya que todo nos sirve.

Solo necesitamos 1 taza de agua y la manzanilla, ya sea seca o fresca, la hervimos por 10 minutos. Y es así como queda un "Té de manzanilla".

Esta suele usarse cuando surgen dolor estomacal y cólicos.



VERBENA

Cada vez que se requiere utilizar de esta planta siempre la cortamos arriba de la raíz.

Solo necesitamos un manojito pequeño de verbena, una cubeta de agua y otro vaso de agua por aparte. Su preparación es fácil ya que solo necesitamos licuarlo. Mezclamos la verbena con el agua y la persona tiene que bañarse con ello, una vez de haber terminado con el baño, preparamos un vaso de agua de verbena para así tomarlo.

Recurrimos a esta planta medicinal cuando alguien presenta fiebre o dolor de cabeza.



LLANTÉN

Cuando se hace uso de ella, la utilizamos desde la raíz, es decir, toda la plantita. Preparamos un té de llantén y solo necesitamos un manojo de este y una taza de agua. La ponemos a hervir durante 20 minutos.

Esta nos planta medicinal nos ayuda a prevenir el cáncer.



CHIPILÍN

Solo se utiliza las ramas de esta.

Solo necesitamos una rama pequeña de chipilín para colocarla debajo de la almohada.

Ayuda a las personas que sufren de insomnio y por medio de esta planta se logra conciliar el sueño.



ORÉGANO PEQUEÑO

Siempre se utiliza sus ramas.

Se prepara un té y solo necesitamos; 4 ramitas y 1 taza de agua. Lo ponemos a hervir por 15 minutos y se le da al bebe.

Se hace uso de ella cuando él bebe lactante presenta fiebre.



GUAYABA

Suele utilizarse las hojas más tiernas de la guayaba.

Se prepara un té, para ello necesitamos lo siguiente; 3 hojas de las más tiernas de guayaba y una taza de agua. La ponemos a hervir por 10 mts, se debe tomar en ayunas por un mes.

Esta planta medicinal se recomienda a personas que ya tienen colitis.



COLA DE CABALLO

Se hace uso de toda la caña.

E igual preparamos un té y los pasos a seguir son: tener listo 2 tazas de agua y 3 cañas de cola de caballo. Ponemos a hervir el agua por 2 mts y dejamos caer la caña la cola de caballo, la tenemos allí por 10 mts. Por lo que esta se recomienda tomar 4 veces sin importar el horario.

Se recomienda tomarla cuando alguien sufre de dolor en la cintura.



MARGARITA

De esta planta medicinal utilizamos las ramas de ella.

Para poder preparar un te solo necesitamos; 4 ramitas de margarita y 1 taza de agua. El modo de preparar es lo siguiente: solo ponemos a hervir el agua por 2 minutos, luego integras la margarita, tienes que colarlo y es así como queda listo.

Lo toman siempre las mujeres que sufren de cólicos menstruales.



YERBA SANTA

Solo utilizamos las hojas de esta planta.

Suele utilizarse para realizar un baño con el, solo necesitamos 5 hojas de yerba santa y 1 cubeta de agua.

Hervimos el agua junto con las 5 hojas por 30 minutos y queda listo para que la mujer se bañe con ello.

Solo se recomienda en mujeres que están amamantando a sus bebés recién nacidos, ya que esta planta hace que la leche materna sea abundante.



EUCALIPTO

De ella utilizamos las hojitas, para poder preparar un té.

Para poder preparar el té solo necesitamos, 5 hojitas de eucalipto y 1 taza de agua; ponemos a hervir el agua por 5 minutos, dejamos caer el eucalipto y dejamos otros 10 minutos hirviendo, después de eso, lo ponemos a enfriar por 1 minuto y queda listo para tomar.

Lo usamos cuando alguna persona tiene tos.



TE DE LIMÓN

De ella podemos usar las hojas, las cortamos desde la raíz, e igual preparamos un té con ella.

Necesitamos 1 taza de agua y 4 hojas de te de limón; ponemos a hervir la taza de agua por 10 minutos, después integramos las hojas de te de limón, dejamos hervir por otros 5 minutos, se pone a enfriar y listo para poder servir.

Se recurre a esta planta cuando tenemos tos y gripe.



CABELLO DE ELOTE

Como su nombre lo indica, solo necesitamos tomar el cabello de elote para poder hacer la preparación de un agua de este.

Necesitamos un manojo de cabello de elote con 2 tazas de agua, ponemos a hervir el agua por 20 minutos, dejamos caer el cabello de elote, volvemos a hervir

por otros 5 minutos, dejamos que se enfríe y se toma durante el día.

Se recomienda a las mujeres que sufren del mal de orino.



HINOJO

Solo tomamos las ramas del hinojo, ya que con el realizamos un licuado.

Necesitamos 4 ramas de hinojo y 1 taza de agua; integramos el agua con el hinojo en una licuadora, se licua y después se sirve en un vaso.

Se llega a requerir de ellos cuando alguien tiene alguien presenta dolor en el pecho, causado por un coraje o una pérdida de algún ser querido.