



Mi Universidad

CATALOGO DE PLANTAS MEDICINALES

NOMBRE DEL ALUMNO: Evelia de Lourdes morales Pérez.

TEMA: Catalogo de plantas medicinales.

MATERIA: Enfermería y Practicas alternativas de Salud.

NOMBRE DEL PROFESOR: Ervin Silvestre Castillo.

LICENCIATURA: En enfermería.

SEMESTRE GRUPO Y MODALIDAD: 8vo semestre "B" semiescolarizada.

Frontera Comalapa Chiapas a 7 de febrero del 2022.

<p>Sábila</p>		<p>Parte de la planta que se utiliza:</p> <p>Se utiliza su célula parenquimatosa(Gel),se encuentra dentro de la hoja</p>	<p>Como se prepara:</p> <p>Untable:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Obtener el gel de una penca quitando la cascara con un cuchillo. 2.- Untan el gel en la parte afectada. <p>Ingerido:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Obtener el gel de una penca quitando la cascara con un cuchillo. 2.- Licua todo el gel con el medio vaso de agua hasta que quede líquido y tomarlo. 	<p>Enfermedades que cura la planta:</p> <p>Untable:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quemaduras y heridas. - Acné. - Psoriasis. - Virus del herpes simple. - Liquen plano oral. - Artritis. <p>Ingerido:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estreñimiento. - Gastritis.
<p>Ruda</p>		<p>Parte de la planta que se utiliza:</p> <p>Se utilizan las ramas con sus hojas, tanto frescas como secas.</p>	<p>Como se prepara:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Poner a hervir un 1/2 litro de agua. 2.- En el primer hervor se añade una ramita, ya sea seca como fresca. 3.- Después de unos minutos de hervor, se deja en reposo durante diez minutos. 4.- Cuando esté lista cuela la infusión y sirve caliente, puede añadir algún endulzante de tu gusto. 	<p>Enfermedades que cura la planta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calma dolores reumáticos. - Psoriasis. - Eccemas. - Conjuntivitis. - Pediculosis.

<p>Hinojo</p>		<p>Parte de la planta que se utiliza:</p> <p>Se utilizan los tallos y las hojas</p>	<p>Como se prepara:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Principalmente se toma un tallo con hojas se lava. 2.- Se pone a licuar el tallo con las hojas con 1/2 litro de agua. 3.- Se cuele la bebida y se sirve. 	<p>Enfermedades que cura la planta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cólicos. - Espasmos gastrointestinales. - Ayuda en la eliminación de líquidos retenidos.
<p>Romero</p>		<p>Parte de la planta que se utiliza:</p> <p>Del romero se utilizan las hojas y las flores.</p>	<p>Como se prepara:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Pon a hervir un poco de agua. 2.- Cuando hierva, añade las hojas de romero. 3.- Déjalo hervir durante entre 3 y 5 minutos. 4.- Apaga el fuego y retira el cazo dejando reposar la infusión unos pocos minutos más. 5.- Retira las hojas de romero de la infusión colando el líquido y después tómalo. 	<p>Enfermedades que cura la planta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La hipertensión arterial. - La diabetes. - La caída de pelo. - Problemas respiratorios. - Problemas estomacales. - Dolor de cabeza. - Dolor premenstrual.

<p>Albahaca</p>		<p>Parte de la planta que se utiliza:</p> <p>Las partes empleadas de la albahaca incluyen las hojas, los tallos y las semillas.</p>	<p>Como se prepara:</p> <p>Ingerido:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.-Hierve ½ litro de agua con una rama de albahaca durante 10 minutos. 2.- Retira del fuego y deja reposar por 5 minutos y después tómalolo. <p>Untable:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.-Para el dolor de oído, agarrar dos hojitas de albahaca y colocarlo en el oído por una hora mientras pasa el dolor. 	<p>Enfermedades que cura la planta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Controla la memoria y los nervios. - Mejora los síntomas de problemas bronquiales. - Evita el dengue y la malaria. - Controla el dolor de oído.
<p>Te de limón</p>		<p>Parte de la planta que se utiliza:</p> <p>Se utilizan sus hojas largas.</p>	<p>Como se prepara:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Caliente 1 litro de agua. 2.- Cuando comience a hervir añade 7 u 8 hojas de limón limpias. 3.- Deja hervir por 5 minutos y retira del fuego. 4.- Cuela, sirve y endulza con un poco de miel. 	<p>Enfermedades que cura la planta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alivia dolor estomacal. - Alivia problemas respiratorios. - Cura malestares como insomnio, fiebre e incluso reumatismo.

<p>Hierba santa</p>		<p>Parte de la planta que se utiliza:</p> <p>Se utilizan las hojas de las plantas.</p>	<p>Como se prepara:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Se debe de colocar una hoja de hierba santa en un litro de agua. 2.- Se pone a hervir durante 10 minutos. 3.- Se deja enfriar, se retira la hoja y se bebe. 	<p>Enfermedades que cura la planta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Disminuye la fiebre e inflamación de los riñones. - Calma los dolores estomacales. - Evita la digestión, estreñimiento, diarrea y problemas respiratorios.
<p>Hierba Buena</p>		<p>Parte de la planta que se utiliza:</p> <p>Se utilizan las hojas.</p>	<p>Como se prepara:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Se pone a hervir un 1/2 litro de agua. 2.- Se coloca 8 hojas de hierba buena ya sea seca o verdes. 3.- Tapar y dejarlo hervir durante 5 minutos. 4.- Sacarlo de la lumbre dejarlo enfriar y después se debe de colar y se toma entre 2 a 4 veces al día. 	<p>Enfermedades que cura la planta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mejora los trastornos del sistema digestivo. - Mejora la distensión abdominal. - Mejora el síndrome de colon irritable y cólicos.

<p>Nopal</p>		<p>Parte de la planta que se utiliza:</p> <p>La parte de la planta que se utiliza es la penca y en algunas ocasiones las flores, las semillas y los frutos.</p>	<p>Como se prepara:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Se toma 1 penca del nopal y se lava. 2.- Se pone a licuar la penca con un 1/2 litro de agua. 3.- Se cuele y después se toma. 	<p>Enfermedades que cura la planta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trata la diabetes. - El colesterol. - La obesidad y la resaca.
<p>Orégano</p>		<p>Parte de la planta que se utiliza:</p> <p>Las partes utilizadas son las brácteas de la inflorescencia, tanto frescas como secas.</p>	<p>Como se prepara:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Se pone a hervir 1/2 litro de agua por 5 minutos y después se retira del fuego. 2.- Dejar reposar 5 hojas de orégano en el agua caliente durante 2 a 5 minutos. 3.- Retira las hojas con el colador y toma la infusión. 	<p>Enfermedades que cura la planta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cura trastornos gastrointestinales. - Dolores menstruales. - Dolor de oído. - Bronquitis. - Dolores musculares. - Dolor de muela. - Alergias y fatiga. - Dolor de cabeza.

<p>Epazote</p>		<p>Parte de la planta que se utiliza:</p> <p>Se utilizan sus ramas.</p>	<p>Como se prepara:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Hierve un 1/2 litro de agua y añade una rama de epazote cuando rompa el punto de ebullición. 2.- Baja el fuego y cocina por unos tres minutos. 3.- Retira de la estufa y deja reposar él te por unos tres minutos más. 4.- Cuela la bebida y sívelo. 	<p>Enfermedades que cura la planta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Disminuye el dolor menstrual. - Disminuye el dolor estomacal e intestinal. - Elimina los parásitos. - Calma el nerviosismo excesivo. - Descongestiona las vías respiratorias.
<p>Sinvergüenza</p>		<p>Parte de la planta que se utiliza:</p> <p>Se utilizan sus pequeñas hojas.</p>	<p>Como se prepara:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Se pone a hervir un 1/2 litro de agua. 2.- Se coloca 8 hojas de sinvergüenza. 3.- Se deja hervir durante 5 minutos. 4.- Se saca de la lumbre Se deja enfriar y después se debe de colar y se toma 	<p>Enfermedades que cura la planta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Menstruación abundante. - Dolor de muela. - Torzón ocasionado por comer alimentos que no digiere el estómago. - Diarrea.

<p>Valeriana</p>		<p>Parte de la planta que se utiliza:</p> <p>Se utilizan los órganos subterráneos (rizomas, raíces y estolones).</p>	<p>Como se prepara:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Se pone a hervir 1 taza de agua. 2.- se añade una cucharada de raíz de valeriana troceada cuando el agua alcance su punto de ebullición. 3.- Luego tendrá que pagar el fuego y dejar que repose durante 10-15 minutos y después se sirve. 	<p>Enfermedades que cura la planta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dolores musculares y de articulaciones. - Temblores leves. - Síndrome de fatiga crónica. - Depresión. - Trastornos de déficit de atención. - Estrés y ansiedad.
<p>Manzanilla</p>		<p>Parte de la planta que se utiliza:</p> <p>Se emplean las flores y hojas para tratar un gran número de afecciones.</p>	<p>Como se prepara:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Se pone a hervir una tasa de agua. 2.- Se le deja caer una ramita de manzanilla, después de 5 minutos se saca del fuego. 3.- Se cuele y se toma, con temperatura estable y se le aplica miel al gusto. 	<p>Enfermedades que cura la planta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trastornos digestivos. - Afecciones renales y de la vejiga. - Dolores menstruales.

<p>Perejil</p>		<p>Parte de la planta que se utiliza:</p> <p>Las partes más utilizadas son las ramas, las hojas, los frutos y la raíz.</p>	<p>Como se prepara:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Pon a hervir una cantidad de agua equivalente a la de una tasa. 2.- Cuando hierva, añade unas hojas de perejil. 3.- Retira el cazo del fuego al primer hervor tras haber añadido las hojas. 4.- Deja reposar unos diez minutos como mínimo con el cazo tapado. 5.- Cuela la infusión y ya está lista para beber. 	<p>Enfermedades que cura la planta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mejora la nutrición. - Previene los cálculos renales. - Alivia los dolores de las articulaciones. - Controla la fatiga. - Controla la diabetes.
<p>Sosa</p>		<p>Parte de la planta que se utiliza:</p> <p>La parte utilizada es la hoja.</p>	<p>Como se prepara:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Se pone a hervir una tasa de agua. 2.- Se le deja caer 3 hojas de sosa y se deja hervir 2 minutos. 3.- Se saca del fuego y se deja enfriar un poco. 4.- Se aplica en la piel dañada. 	<p>Enfermedades que cura la planta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cura y desinfecta las heridas. - Evita los resfriados. - Trata la tos. - Trata las espinillas.

<p>Jengibre</p>		<p>Parte de la planta que se utiliza:</p> <p>La parte más usada es el rizoma (tallo subterráneo horizontal).</p>	<p>Como se prepara:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Poner a hervir una tasa de agua con un trozo de jengibre por 4 minutos. 2.- Se saca del fuego y se cuela el líquido para retirar los trozos de jengibre. 3.- Cuando la infusión este en una temperatura estable si toma. 	<p>Enfermedades que cura la planta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evita las dolencias del aparato respiratorio, como infecciones, bronquitis, tos y gripe. - Ayuda a combatir contra los virus.
<p>Cola de caballo</p>		<p>Parte de la planta que se utiliza:</p> <p>La cola de caballo se utilizan tanto las hojas como el tallo.</p>	<p>Como se prepara:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Se pone a hervir un litro de agua y después se retira del fuego. 2.- Se infunde las hojas de cola de caballo durante unos diez minutos. 3.- Se pone a colar y cuando se encuentre en una temperatura estable se toma. 	<p>Enfermedades que cura la planta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Controla las infecciones del tracto urinario. - Controla los trastornos generales de los riñones y de la vejiga. - Cura la retención de líquidos. - Trata los cálculos renales.