



**Mi Universidad**

## **CATALAGO 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.**

## CATALAGO DE PLANTAS MEDICINALES



<p>Verbena</p>		<p>Parte de la planta que se utiliza:</p> <p>Se utilizan las hojas y/o los tallos.</p>	<p>Como se prepara:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Se toma un tallo con hojas de la planta.</li> <li>2.- Se lava bien el tallo con las hojas y se pone a licuar con un 1/2 litro de agua, hasta que quede líquido.</li> <li>3.- Cuela la bebida y se sirve.</li> </ol>	<p>Enfermedades que cura la planta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La fiebre.</li> <li>- Problemas de hígado.</li> <li>- Dolor de cabeza.</li> <li>- Dolor de huesos.</li> <li>- Ansiedad y gripa.</li> </ul>
<p>Maguey Morado</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"> <li>1.- Se toman 3 hojas del maguey morado y se lavan bien.</li> <li>2.- En 2 litros de agua se pone a hervir las 3 hojas.</li> <li>3.-Al primer hervor se cesa y se toma con una temperatura estable.</li> </ol>	<p>Enfermedades que cura la planta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dolor de estómago.</li> <li>- Enfermedades gastrointestinales.</li> <li>- Es un antiséptico y desinflamatoria.</li> </ul>

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

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

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



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

<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"> <li>1.- Se toma 1 penca del nopal y se lava.</li> <li>2.- Se pone a licuar la penca con un 1/2 litro de agua.</li> <li>3.- Se cuele y después se toma.</li> </ol>	<p>Enfermedades que cura la planta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trata la diabetes.</li> <li>- El colesterol.</li> <li>- La obesidad y la resaca.</li> </ul>
<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"> <li>1.- Se pone a hervir 1/2 litro de agua por 5 minutos y después se retira del fuego.</li> <li>2.- Dejar reposar 5 hojas de orégano en el agua caliente durante 2 a 5 minutos.</li> <li>3.- Retira las hojas con el colador y toma la infusión.</li> </ol>	<p>Enfermedades que cura la planta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cura trastornos gastrointestinales.</li> <li>- Dolores menstruales.</li> <li>- Dolor de oído.</li> <li>- Bronquitis.</li> <li>- Dolores musculares.</li> <li>- Dolor de muela.</li> <li>- Alergias y fatiga.</li> <li>- Dolor de cabeza.</li> </ul>

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



<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"> <li>1.- Se pone a hervir 1 taza de agua.</li> <li>2.- se añade una cucharada de raíz de valeriana troceada cuando el agua alcance su punto de ebullición.</li> <li>3.- Luego tendrá que pagar el fuego y dejar que repose durante 10-15 minutos y después se sirve.</li> </ol>	<p>Enfermedades que cura la planta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dolores musculares y de articulaciones.</li> <li>- Temblores leves.</li> <li>- Síndrome de fatiga crónica.</li> <li>- Depresión.</li> <li>- Trastornos de déficit de atención.</li> <li>- Estrés y ansiedad.</li> </ul>
<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"> <li>1.- Se pone a hervir una tasa de agua.</li> <li>2.- Se le deja caer una ramita de manzanilla, después de 5 minutos se saca del fuego.</li> <li>3.- Se cuele y se toma, con temperatura estable y se le aplica miel al gusto.</li> </ol>	<p>Enfermedades que cura la planta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trastornos digestivos.</li> <li>- Afecciones renales y de la vejiga.</li> <li>- Dolores menstruales.</li> </ul>

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

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