



**NOMBRE DEL ALUMNO:** PAULA ESCOBAR ALVARADO

**TEMA:** CATALOGO DE PLANTAS MEDICINALES

**PARCIAL:** I

**MATERIA:** ENFERMERIA Y PRACTICAS ALTERNATIVAS DE SALUD

**NOMBRE DEL PROFESOR:** ERVIN SILVESTRE CASTILLO

**LICENCIATURA:** LIC. EN ENFERMERIA

**CUATRIMESTRE:** 8VO CUATRIMESTRE



PLANTAS

MEDICINALES

# PLANTAS MEDICINALES

## ¿QUE ES?

### Antibióticos de la Madre Naturaleza



Ajo



Equinácea



Orégano



Eucalipto



Menta



Cebolla



Jengibre



Limón



Setas



Tomillo



Té Verde



Propoleo



Clavo

¿Qué son las plantas medicinales?

Las **hierbas medicinales** (o remedios herbales) son **plantas** usadas como medicamento. Las personas las usan para ayudar a prevenir o curar una enfermedad. Las usan para aliviar síntomas, incrementar la energía, relajarse o perder peso.

se pueden utilizar tanto las hojas como los tallos, corteza, raíces, etc., ya sea solos o en combinación, y la forma más común en la que se administran es a través de infusiones.





## BUGAMBILIA

¿Qué enfermedades cura?

principalmente en casos de afecciones respiratorias como tos, asma, bronquitis, gripa y tosferina.

¿qué parte se utiliza?

Las flores y las brácteas se utilizan para su tratamiento

Modo de preparación:

1. Pon a hervir la taza de agua, cuando suelte el hervor añade las flores.
2. Cuando el agua cambie de color, retira del fuego.
3. Deja reposar de 5 a 10 minutos, cuela y sirve.
4. Puedes añadir una cucharadita de miel para darle más sabor

Recomendable:

tomar el té de buganvilia caliente tres veces al día durante 72 horas.

Suspender el tratamiento durante una semana y repetirlo hasta sentir mejoría.



## HIERBA SANTA

Ayuda a disminuir la fiebre e inflamación de los riñones, calmar dolores de estómago, evitar la indigestión, estreñimiento, diarreas, problemas respiratorios (principalmente asma y bronquitis). Asimismo, contribuye al combate del nerviosismo e insomnio, gracias a los sedantes que contiene.

¿Qué parte se utiliza?

Se utilizan las hojas, ya que, es una planta tropical con propiedades medicinales

¿Cómo se prepara?

poner a hervir un litro de agua, y disponer de cuatro gramos de la planta, según las recomendaciones de la misma.

Cuando el agua esté hirviendo, agrega las hojas de la planta, cubre y deja reposar, se recomienda tomar la preparación de hoja santa como agua de uso durante 10 días.



# TOMILLO

¿Qué parte de la planta se utiliza?

Las partes utilizadas del tomillo, son sus semillas, flores, hojas y el aceite esencial, pudiendo utilizarse sus hojas frescas o secas

## INGREDIENTES

- 10 g de tomillo limpio
- 1 taza de agua

## PROCEDIMIENTO

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

¿Qué enfermedades cura?

- Contra los problemas respiratorios
- Es antiinflamatorio
- Para tratar problemas digestivos
- Calma el dolor
- Es antioxidante
- Refuerza las defensas
- Es relajante
- Efecto diurético



## GUAYABA

¿Qué parte se utiliza?

Las hojas de guayaba se utilizan como té de hierbas y el extracto de hoja como suplemento.

¿Cómo se prepara?

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.

¿Qué enfermedades cura?

La guayaba posee propiedades astringentes, antiespasmódicas y antimicrobianas, que ayudan a disminuir tanto la diarrea (aguda o crónica), el dolor abdominal y los posibles microorganismos causantes de la misma. Además de esto, también puede ser ingerida para tratar la gastroenteritis y la disentería infantil.



## MANZANILLA

¿Qué enfermedades cura?

Es un antiinflamatorio, beber **té de manzanilla** es un tratamiento tradicional para aliviar los trastornos digestivos, incluyendo indigestión, náuseas, vómitos, pérdida del apetito y gases. Excelente opción para las personas **que** padecen diabetes tipo dos.

¿Qué parte se utiliza?

**Se** emplean las flores y hojas para tratar un gran número de afecciones.

¿Cómo se prepara?

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.





## VALERIANA

¿Qué parte se utiliza?

La parte que más se utiliza es la raíz

¿Cómo se prepara?

Para prepararla tendrás que hervir 1 taza de agua y añadir una cucharadita de raíz de valeriana troceada cuando el agua alcance su punto de ebullición. Luego tendrás que apagar el fuego y dejar que repose durante 10-15 minutos.

¿Qué enfermedades cura?

- Dolores musculares y de articulaciones.
- Temblores leves.
- Síndrome de fatiga crónica.
- Depresión.
- Trastorno de déficit de atención e hiperactividad



## ROMERO

¿Qué parte se utiliza?

Del romero se utilizan las hojas y las flores, que deben ser recogidas en plena floración, durante el verano

¿Cómo se prepara?

- Pon a hervir un poco de agua.
- Cuando hierva, añade las hojas de romero seco.
- Déjalo hervir durante entre 3 y 5 minutos.
- Apaga el fuego y retira el cazo dejando reposar la infusión unos pocos minutos más.
- Retira las hojas de romero de la infusión colando el líquido.

El romero puede tratar enfermedades como

- hipertensión arterial
- la diabetes
- la caída del pelo
- problemas respiratorios
- problemas estomacales
- dolor de cabeza
- dolor premenstrual
- depresión
- previene enfermedades degenerativas al poseer propiedades antioxidantes



## MENTA

¿Qué parte se utiliza?

De la menta se utilizan las hojas y los ápices florales.

¿Cómo se prepara?

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.

¿Qué enfermedades cura?

- Alivia trastornos digestivos
- Trata la gripe y los resfriados
- Alivia la piel y dolores articulares.
- Elimina el mal aliento.
- Beneficia la salud cardiovascular.
- Contribuye al cuidado íntimo femenino. ...
- Alivia las hemorroides



## PEREJIL

¿Qué parte se utiliza?

Las partes más utilizadas son las ramas, las hojas, los frutos y la raíz

¿Cómo se prepara?

- Pon a hervir una cantidad de agua equivalente a la de una taza.
- Cuando hierva, añade unas hojas de perejil.
- Retira el cazo del fuego al primer hervor tras haber añadido las hojas.
- Deja reposar unos diez minutos como mínimo con el cazo tapado.

¿Qué enfermedades cura?

- Combate las infecciones urinarias.
- Fortalece el sistema inmunológico.
- Ayuda a controlar la diabetes.
- Mejora la presión arterial alta y combate la retención de líquidos.
- Previene y combate la anemia.
- Protege la salud visual.
- Cuida la salud de la piel.



## HIERBABUENA

¿Qué parte se utiliza?

La forma más común de usar la hierbabuena es haciendo infusión con sus hojas.

¿Cómo se prepara?

Para hacer el té de hierbabuena, basta colocar 3 cucharadas de hojas secas de hierbabuena en 250 mL de agua hirviendo y tapar durante 5 minutos, colar y tomarlo entre 2 a 4 veces durante el día. De manera alternativa, se pueden utilizar las hojas frescas retiradas de la planta.

¿Qué enfermedades cura?

Ayuda a expulsar los gases intestinales, disminuir los cólicos y aliviar las náuseas y vómitos.

Disminuye la acidez y fomenta la **buena** digestión, por activar la producción de bilis y optimizar las funciones digestivas. Combate el dolor de cabeza. Mitiga el estrés y la ansiedad





## ALBAHACA

¿Qué parte se utiliza?

Las partes empleadas de la albahaca incluyen las hojas, los tallos y las semillas

¿Cómo se prepara?

Elige hojas verdes y frescas de albahaca para el té, lávalas con cuidado, por otra parte, coloca una olla pequeña con el agua y deja por 5 minutos, añade las hojitas y deja que hierva, luego tapa y retira del fuego, permite que se concentre por 5 o 10 minutos más y sirve

¿Qué enfermedades cura?

- Ayuda a controlar la memoria y los nervios.
- Mejora los síntomas de problemas bronquiales, por lo que evita y trata el resfriado común.
- Ayuda a evitar enfermedades como el dengue y la malaria.
- Mejora el sistema inmune y respiratorio.
- Es antibacteriano, por lo que es excelente para eliminar el acné.



## EPAZOTE

¿Qué enfermedades cura?

Dentro de sus propiedades medicinales destacan el disminuir los dolores menstruales (cólicos), estomacales e intestinales; asimismo, elimina los parásitos, calma el nerviosismo excesivo, descongiona las vías respiratorias y aumenta la producción de leche materna.

¿Qué parte se utiliza?

Las hojas de la planta pueden ser utilizadas

¿Cómo se prepara?

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



## ARNICA

¿Qué parte se utiliza?

La parte del árnica que se utiliza son las flores, las cuales puedes usarse en forma de té, tintura, pomadas o aceite de aplicación externa.

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

¿Qué enfermedades cura?

Esta planta evita las estrías, el acné y el envejecimiento de la piel porque también tiene propiedades antioxidantes. Los remedios con árnica son muy efectivos frente a irritaciones cutáneas, picaduras, quemaduras, urticaria o prurito gracias a sus propiedades cicatrizantes y antiinflamatorias.



# SABILA

¿Qué parte se utiliza más?

la parte que más se usa de esta planta es el gel, debido a sus propiedades funcionales, antioxidantes y terapéuticas.

Modo de preparación

Ingredientes:

- 1 litro de agua
- 1 hoja de aloe vera o sábila

Preparación

1. corta una hoja desde la base y lávala. Retira la punta y unos centímetros de la base.
2. elimina también los laterales donde se encuentran las espinas.
3. retira la piel superior y extrae el gel
4. licua junto con el agua. Reserva en un frasco o botella hermética y guarda en refrigeración hasta por una semana

¿Qué enfermedades cura?

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
- los problemas digestivos.



## EUCALIPTO

¿Qué parte se utiliza?

Las Partes que más se usa de la planta son sus hojas

Modo de preparación

1. Coloca el agua en una olla chica o tetera. Agrega las hojas de eucalipto y la piel del limón.
2. Calienta a fuego bajo hasta hervir. Retira del fuego y deja reposar la infusión por 8 minutos.
3. Cuela la infusión sobre tazas, exprime el jugo de limón sobre cada taza y endulza con miel de abeja al gusto

¿qué enfermedades cura?

la infusión de las hojas adultas de esta planta se emplea en afecciones respiratorias de diversa índole: bronquitis

asma

faringitis

amigdalitis

gripes y resfriados

control de la diabetes

cistitis

vaginitis (en forma oral o duchas locales)

dermatitis de cualquier origen.





## CANELA

¿Qué parte se utiliza?

Se utiliza la ramita

Modo de preparación

Para hacer la infusión de canela pon a hervir el contenido de una taza de agua a fuego medio. Cuando el agua alcance el punto de ebullición, añade los dos palos de canela y deja hervir durante 2 minutos. Apaga el fuego, tapa y deja reposar durante 5 minutos para que el sabor se concentre mucho más.

¿Qué enfermedades cura?

- Reuma.
- Artritis.
- Artrosis.
- Dolores originados por el frío.
- Problemas renales.
- Circulación sanguínea.
- Enfermedades inflamatorias.
- Diarrea.



## JENGIBRE

¿Qué parte se utiliza?

En el caso del jengibre la parte más usada es el rizoma (tallo subterráneo horizontal), apreciado por su aroma y sabor picante.

Modo de preparación

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.

¿Qué enfermedades cura?

- El jengibre tiene propiedades antivirales y ayuda a combatir los virus.
- Es de utilidad para dolencias del aparato respiratorio, como infecciones, bronquitis, tos, gripes...
- Posee propiedades antiinflamatorias y analgésicas, por lo que es perfecto contra la artritis.

Las propiedades antioxidantes del jengibre pueden ayudar a prevenir: enfermedad cardíaca. enfermedades neurodegenerativas, como Parkinson, Alzheimer y Huntington. cáncer



## AJO

¿Qué parte se utiliza?

Raíz que tiene forma de bulbo con varios dientes.

Modo de preparación

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.

¿Qué enfermedades cura?

El Ajo tiene entre sus propiedades medicinales naturales la peculiaridad de combatir:

infecciones respiratorias

dilata los bronquios

fluidifica las mucosas

estimula el sistema inmunológico

beneficioso para contrarrestar la pandemia del coronavirus

un excelente desintoxicante para el organismo.



## HINOJO

¿Qué parte se utiliza?

Los tallos y las hojas **se** pican para utilizarse

¿Qué enfermedades cura?

Por sus propiedades antiespasmódicas es de gran alivio cuando se sufren cólicos y espasmos gastrointestinales. Al ser diurético, ayuda a la eliminación de líquidos retenidos y es un gran complemento para las dietas de pérdida de peso o para la retención de líquidos.

Modo de preparación

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.



## RUDA

¿Qué parte se utiliza?

**se utilizan** las ramas con sus hojas

Modo de preparación

Cuando el agua comience a hervir agrega la cucharada de **ruda** seca y deja al fuego durante 3 minutos, transcurrido este tiempo retírala y tápala durante 5 minutos para que repose. Después cuela la infusión de **ruda** y bebe. Recuerda no tomar más de 3 tazas diarias y nunca consumir esta infusión si sospechas de embarazo.

¿Qué enfermedades cura?

Debido a su acción sedante, la infusión de ruda también se emplea para combatir los síntomas propios de la ansiedad, el estrés, el nerviosismo y el insomnio. Aplicada de forma tópica, también puede servir para aliviar el dolor ocasionado por golpes o por enfermedades como la artritis.