

Nombre del alumno:

Eduardo Alain García Rodríguez

Nombre del profesor:

Lic. Ervin Silvestre

Materia: PASIÓN POR EDUCAR

Enfermería y prácticas alternativas de salud

Ensayo sobre

“catálogo de plantas medicinales de mi pueblo”

PLANTAS MEDICINALES

ESTA PLANTA SE LE LLAMA “MANZANILLA”



La manzanilla es una planta que puede alcanzar los 60cm de altura, es una hierba más conocida por la cantidad de propiedades curativas que tiene, suele consumirse como infusión o llamado te ayuda a calmar los nervios y funciona como relajante pues aumenta los niveles de serotonina y melatonina

Su nombre científico: *Chamaemelum nobile*

Familia: asteraceas

Reino: plantae



“LA PARTE DE LA PLANTA QUE SE UTILIZA “

Se emplean las flores y hojas para tratar un gran número de afecciones ya que esta planta es buena y efectiva ya que tiene medicamentos buenos para tratar diferentes tipos de enfermedades ya que se encuentra mucho en nuestro pueblo y es muy efectivo para tratar las enfermedades lo puedes encontrar en lugares húmedos y la planta es mucho mejor cuando esta seca ya que es más fácil y útil para la infusión o te.



“COMO SE PREPARA “

Se prepara como una infusión o un té pues la manzanilla se prepara poniendo un poco de agua para hervir dejar caer la rama como la flor y dejar hervir por 5 minutos dejar que se tibia un poco y tomar

Tomar una taza de té de manzanilla luego de una comida pesada sirve para evitar o aliviar desde dolores estomacales, hasta gastritis o gases. Y tomar este té diariamente mejora la digestión y ayuda a aliviar el síndrome de intestino irritable. También se cree que ayuda a disminuir o calmar los dolores menstruales

“ENFERMEDADES QUE CURA”

1. INFECCIONES URINARIAS
2. TRASTORNOS DIGESTIVO
3. DOLOR DE ESTOMAGO
4. INDIGESTION
5. DISPEPSIA
6. COLICOS
7. DIARREA
8. INFECCIONES RENALES Y VEJIGAS
9. DOLORES MESTRUALES
10. CURA INFLAMACION Y DOLOR

PLANTAS MEDICINALES

ESTA PLANTA SE LE LLAMA “TE DE LIMON”



Llamado comúnmente. La hierba de limón contiene un importante compuesto conocido como citral, el cual ayuda a regular la digestión al repoblar el colón de bacterias beneficiosas para su salud. Se encuentra mucho en lugares cálidos y casi la mayoría de las personas conocen esta planta medicinal.

Su nombre científico: *Cymbopogon citratus*

Familia: Poaceae

Reino: plantae



“LA PARTE DE LA PLANTA QUE SE UTILIZA “

El té limón, también conocido como zacate de limón o zacatillo es una planta con aroma a cítricos. La parte que se utiliza es las hojas. Las dos formas son buenas tanto verdes como secas son favorables en el consumo de nosotros.



“COMO SE PREPARA”

Es importante que el agua del té de limón esté templada y no muy caliente ni muy fría, ya que entonces se podría dificultar la digestión al consumirlo. Mezcla el jugo de limón con el vaso de agua tibia, remueve para que ambos ingredientes se integren y tu té de limón ya estará listo para tomar.

Poner a hervir 1/2 litro de agua, cuando suelte el hervor, añade 2 cucharadas de hoja seca de zacate de limón, deja hervir 5 min más, apaga el fuego, deja reposar 10 min más, cuela y sirve.

“ENFERMEDADES QUE CURA”

1. DIARREA
2. ESTREÑIMIENTO
3. FLATULENCIA
4. COLICOS
5. ELIMINACION DE PARACITOS
6. REALIZA DIGESTION
7. DESINTOXICA EL HIGADO
8. LIMPIA EL RIÑON Y VEJIGA
9. ESTRÉS
10. VOMITO

PLANTAS MEDICINALES

ESTA PLANTA SE LE LLAMA “ALBAHACA”



Llamado comúnmente La albahaca es una hierba aromática que se emplea tanto con fines culinarios como medicinales. Sirve para aliviar el malestar estomacal y calmar los nervios, y puede ayudar a combatir el insomnio y la fatiga física y mental.

Su nombre científico: *Ocimum basilicum*

Familia: Lamiaceae

Reino: plantae



“LA PARTE DE LA PLANTA QUE SE UTILIZA “

La albahaca es una hierba aromática comestible, caracterizada por sus hojas grandes. Pero existen muchas variedades de albahaca, algunas de ellas NO aptas para el consumo. La albahaca no comestible es la que suele utilizar en jardinería con propiedades insecticidas (típicamente, las que tienen hojas más pequeñas).

La parte que se utiliza son las hojas bien puede ser secas o recién cortas o bien el tallo toda la planta sirve



“COMO 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

No pasarse de dos vasos puede ocasionar gases

“ENFERMEDADES QUE CURA”

1. AYUDA A CONTROLAR LA MEMORIA Y LOS NERVIOS
2. MEJORA LOS SINTOMAS DE PROBLEMAS BRONQUIALES
3. AYUDA A EVITAR EL DENGUE Y LA MALARIA
4. MEJORA EL SISTEMA INMUNE
5. AYUDA A LA RESPIRACION
6. VOMITO
7. DIARREA
8. COLICOS
9. MESTRUACIONES
10. TOS

PLANTAS MEDICINALES

ESTA PLANTA SE LE LLAMA “BUNGAMBILIA”



Llamado comúnmente La buganvilia tiene diversas cualidades curativas, además de ser una bella flor puede servir para aliviar las enfermedades de las vías respiratorias La planta buganvilia recibe amplio uso medicinal en los estados del centro El arbusto también ha resultado eficaz.

Su nombre científico: *Bougainvillea glabra* Choisy
Fam

Familia: Nyctaginaceae

Reino: plantae

“COMO SE PREPARA”

Lava y desinfecta muy bien las flores de bugambilia. Pon a hervir un litro de agua y una vez que empiece a burbujear agrega las flores y revuelve. Retira del fuego una vez que el líquido se haya pigmentado. Deja reposar, cuela y sirve caliente. Si lo deseas, añade un poco de miel para endulzar.

Para estos casos se recomienda tomar el té de buganvilia caliente tres veces al día durante 72 horas. Suspende el tratamiento durante una semana y repetirlo hasta sentir mejoría



V“LA PARTE DE LA PLANTA QUE SE UTILIZA “

Para su tratamiento son empleadas las flores y brácteas, así como su preparación en té, el cual se administra por vía oral. Para estos casos se recomienda tomar el té de buganvilia caliente tres veces al día durante 72 horas. Suspende el tratamiento durante una semana y repetirlo hasta sentir mejoría.

“ENFERMEDADES QUE CURA”

1. INFECCIONES RESPIRATORIOS
2. TOS
3. ASMA
4. BRONQUITIS
5. GRIPA
6. TOSFERINA
7. EXPULSA LA MOCOSIDAD
8. INFECCIONES DE LA GARGANTA
9. QUITA LA FIEBRE
10. MEJORA LA FUNCION DE LOS PULMONES

PLANTAS MEDICINALES

ESTA PLANTA SE LE LLAMA “ARNICA”



Llamado comúnmente La árnica es una hierba que a veces se usa para dar sabor a los alimentos. Puede ser venenoso cuando se consume en grandes cantidades. El gel de árnica se puede aplicar a la piel para la osteoartritis. Los químicos activos en el árnica pueden reducir la hinchazón, disminuir el dolor y actuar como antibióticos.

Su nombre científico: Árnica montana

Familia: Asteraceae

Reino: plantae



“COMO SE PREPARA”

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

Pon una olla con dos litros de agua. Agrega lo que tomen tus dedos de árnica. Pon una tapa para conservar el calor. Déjala hervir a fuego medio. Luego de que hierva debes retirarla del fuego. Déjala reposar durante 10 minutos con la tapa puesta.



“LA PARTE DE LA PLANTA QUE 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.

El árnica es una hierba que a veces se usa para dar sabor a los alimentos. Puede ser venenoso cuando se consume en grandes cantidades. El gel de árnica se puede aplicar a la piel para la osteoartritis. Los químicos activos en el árnica pueden reducir la hinchazón, disminuir el dolor y actuar como antibiótico

“ENFERMEDADES QUE CURA”

1. ALIVIA EL DOLOR MUSCULAR
2. BAJA LA INFLAMACION
3. CURA HERIDAS
4. QUITA HINCHAZON
5. QUITA DOLOR
6. ACELERA LA REABSORCION DE LA SANGRE

OJO NO SE TIENE QUE INGERIR ES ALTAMENTE TOXICO UNICAMENTE SE TIENE QUE REMOJAR LA ERIDA MENOS Y EVITAR INGERIR POR VIA ORAL

PLANTAS MEDICINALES

**ESTA PLANTA SE LE LLAMA
“HINOJO”**



llamado comúnmente hinojo dispone de semillas y pequeñas flores los cuales son ampliamente usados en el campo medicinal o culinario. Es una planta aromática, ideal para condimentos o especias.

Su nombre científico: *Foeniculum vulgare*

Familia: Umbelíferas

Reino: plantae



“LA PARTE DE LA PLANTA QUE SE UTILIZA “

Las semillas de hinojo son un buen digestivo y tienen propiedades antiinflamatorias y carminativas. Por ello, son excelentes aliadas para disminuir malestares como las flatulencias, diarrea y dolores abdominales. Incluso, disminuyen la segregación excesiva de ácido y previenen el reflujo. Y las ramas para hacer un té son excelentes



“ COMO SE PREPARA “

Vertemos las semillas en la taza de agua hirviendo y dejamos reposar, tapado con un platito, durante 10 minutos. Colamos y bebemos. Se puede endulzar o agregar limón

La infusión de hinojo se prepara vertiendo agua hirviendo sobre las semillas, a razón de una cucharadita por taza de agua caliente (o unos 25 gramos de semillas por medio litro de agua).

La semilla tanto como la planta se puede hervir para hacer te no pasarse de tres vasos por día

“ENFERMEDADES QUE 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.

Esta planta sirve mucho para los bebés ya que ayuda a quietarlo los cólicos y es palmos gastrointestinales

Esta planta tiene anti inflamatorio en la cual tiene para quitar dolor e inflamación que tengamos nosotros

Esta planta se encuentra mayormente en lugares húmedos y a la vez lo podemos conseguir en algunas verdulerías ya que es útil para quitarle los cólicos a los bebés

PLANTAS MEDICINALES

ESTA PLANTA SE LE LLAMA “LAUREL”



llamado comúnmente laurel o lauro, es un arbusto o árbol. El laurel es una planta medicinal muy conocida en la gastronomía por su sabor y aroma característico, siendo muy utilizada para darle sabor a las carnes, pescados y sopas. puede comprarse prácticamente en cualquier tienda.

Su nombre científico: *Laurus nobilis*

Familia: Lauraceae

Reino: Plantae



“LA PARTE DE LA PLANTA QUE SE USA”

La parte que se usa son más que nada sus hojas ya que con ellas se hacen té para quitar unas enfermedades. también se utiliza para hacer comida es una planta medicinal que en mi pueblo lo utiliza tanto como planta medicinal como de comida.



“COMO SE PREPARA”

Para preparar el té se deben colocar las hojas de laurel en el agua hirviendo y dejar reposar alrededor de 10 minutos, e inmediatamente después beberlo. Este té puede ingerirse de 3 a 4 veces por día. En caso de que sienta la necesidad, puede endulzarlo antes de beberlo.

Para elaborar el té de laurel se emplea un litro de agua y aproximadamente 20 o 30 gramos de hojas, siendo las más recomendadas aquellas que están más maduras y frescas, ya que las propiedades y principios activos del laurel suelen reducirse en el caso de las hojas secas.

“ENFERMEDADES QUE CURA”

1. REDUCE LA ANSIEDAD
2. REDUCE LA INFLAMACIÓN Y FAVORECE LA RELAJACIÓN MUSCULAR
3. FORTALECEN EL SISTEMA INMUNITARIO
4. BUENA PARA COMBATIR LA DIABETES
5. BUENA PARA LA PIEL
6. CONTROLA MICROBIOS
7. AYUDA ABAJAR LA FIEBRE
8. ENFERMEDADES CARDIO VASCULARES
9. FACILITA LA DIJESTION
10. AYUDA A ELIMINAR LOS COLICOS

PLANTAS MEDICINALES

ESTA PLANTA SE LE LLAMA “EPAZOTE”



llamado comúnmente El epazote es una planta medicinal utilizada en casi todo México para tratar diversos dolores estomacales, esta planta es un anti inflamatorio y aparte son plantas buenas y fáciles de encontrar

científico: *Dysphania ambrosioides*

Familia: Amaranthaceae

Reino: plantae



“LA PARTE DE LA PLANTA QUE SE USA”

La parte que se usa son más que nada sus hojas ya que con ellas se hacen te para quitar unas enfermedades. también se utiliza para hacer comida es una planta medicinal que en mi pueblo lo utiliza tanto como planta medicinal como de comida

Aparte de tener anti inflamatorios esta planta es muy eficaz y fácil de conseguir en diferentes lugares



“COMO SE PREPARA”

Hierve el agua y añade las hojas cuando rompa el punto de ebullición. Baja el fuego y cocina por unos tres minutos. Retira de la estufa y deja reposar el té por unos tres minutos más. Cuela la bebida y sírvela. colocar una taza de la planta fresca con las semillas en agua hirviendo y dejar reposar durante 10 minutos. Después, colar y beber una taza hasta 3 veces al día.

“ENFERMEDADES QUE CURA”

1. DIARREA
2. VOMITO
3. DOLOR DE ESTOMAGO
4. ADELGAZAMIENTO
5. DOLOR MESTRUALES
6. ELIMINA PARACITOS
7. CALMA LOS NERVIOS
8. DESCONGESTIONA LAS VIAS RESPIRATORIAS
9. COLICOS
10. CALENTURA

PLANTAS MEDICINALES

ESTA PLANTA SE LE LLAMA “MORINGA”



llamado comúnmente La moringa, también llamada árbol de la vida es una planta medicinal que posee un elevado contenido de vitaminas y minerales como hierro, carotenoides, quercetina, vitamina C, polifenoles, ácido clorogénico, entre otros, que le proporcionan un potente efecto antioxidante y antiinflamatorio.

Su nombre científico: Moringa oleífera

Familia: Moringaceae

Reino: plantae



“LA PARTE DE LA PLANTA QUE SE USA”

Las hojas de moringa contienen altas cantidades de proteínas, casi al igual que la leche en polvo, son fáciles de digerir y aportan aminoácidos esenciales (aquellos que el cuerpo no puede producir). Señaló que no contienen sustancias anti nutritivas que impidan su digestión, además de que tienen vitamina A y C.



“COMO SE PREPARA”

Añadir 6-9 g de moringa en un litro de agua (de 2 a 3 cucharadas soperas / litro de agua). Añadir el agua hirviendo, infundir durante 5-7 minutos y colar. Se puede beber frío, caliente o a temperatura ambiente, al gusto de cada uno.

También se puede comer o masticar la semilla, pero es un poco amarga, pero a la vez es buena ayuda a combatir diferentes enfermedades

Otra forma de ingerir la moringa es a través de sus semillas, las cuales deben descascarse y tragarse (como si fuese una pastilla) con un vaso de agua, pudiendo consumirse 3 gramos al día, aproximadamente entre 2 a 3 semillas.

“ENFERMEDADES QUE CURA”

1. controla tripanosomas
2. hipotencion y tención baja
3. espamos
4. ulceras
5. inflamacion
6. gastritis
7. colitis
8. trastornos estomacales

PLANTAS MEDICINALES

ESTA PLANTA SE LE LLAMA “verbena”



La verbena o hierba de los hechizos es una planta silvestre usada desde la antigüedad como remedio natural para numerosas afecciones. Las sustancias y los aceites esenciales que contiene contribuyen a eliminar la tensión nerviosa y son un remedio eficaz contra la ansiedad y el insomnio

Su nombre científico: *Verbena officinalis*

Familia: Verbenaceae

Reino: plantae



“COMO SE PREPARA “

Uno de los métodos más comunes de tomar verbena es a modo de infusión o té, así pues, para preparar una infusión de verbena, tendrás que añadir una cucharada de postre de hierba seca por cada taza de agua, y debe dejarse reposar durante 10 minutos. La dosis diaria más adecuada para adultos son tres tazas al día.

Otra forma de tomar la verbena es licudo y en te es mejor que este caliente o frio varea a las personas como lo toma

“ENFERMEDADES QUE CURA”

1. migraña
2. calentura
3. ciclo menstrual
4. jaquecas
5. dolores reumáticos
6. dolor muscular
7. diarrea
8. tos
9. gripa
10. estreñimiento



“LA PARTE DE LA PLANTA QUE SE USA”

La parte que se utiliza es las hojas y el tallo y a veces las hojas secas es necesario que este fresco y recién cortado para que de efecto la planta medicinal la mayoría de esta planta se encuentra en zona de humedad y en mi pueblo se encuentra demasiado estas plantas por lo que es fácil conseguirlas

PLANTAS MEDICINALES

ESTA PLANTA SE LE LLAMA “EUCALIPTO”



Eucalipto es un Árbol de tronco recto, corteza grisácea, copa en forma de cono, hojas en forma de lanza, persistentes, duras y olorosas y flores cubiertas. Componentes principales: aceites volátiles, taninos, aldehídos y resina amarga. Acciones: antiséptica, descongestiva, antibiótica, antiespasmódica, estimulante, febrífuga, hipoglucémica y antihelmíntica.

Su nombre científico: *Eucalyptus*

Familia: Myrtaceae

Reino: plantae



“LA PARTE DE LA PLANTA QUE SE USA

Partes de la planta usada : Hojas Principales componentes : Aceite esencial (eucaliptol o cineol).

Usos La infusión de hojas de eucalipto se emplea contra la bronquitis y los catarros de las vías respiratorias. Formas de uso : Cocimiento, infusión, tintura, vapores y aceite esencial.



“COMO SE PREPARA “

Coloca el agua en una olla chica o tetera. Agrega las hojas de eucalipto y la piel del limón.

Calienta a fuego bajo hasta hervir. Retira del fuego y deja reposar la infusión por 8 minutos.

Cuela la infusión sobre tazas, exprime el jugo de limón sobre cada taza y endulza con miel de abeja al gusto.

Si gusta agregar miel, pero cada quien con sus gustos

“ENFERMEDADES QUE CURA”

1. INFECCIONES RESPIRATORIAS
2. BRONQUITIS
3. ASMA
4. FANGIRITIS
5. AMIGDALITIS
6. GRIPE
7. RESFRIADO
8. CONTROLA LA DIABETES
9. CISTITIS Y VAGINITIS
10. DERMATITIS

PLANTAS MEDICINALES

ESTA PLANTA SE LE LLAMA “HOJA DE AGUACATE”



El aguacate, conocido también como palta o avocado, es una fruta rica en vitaminas C, E y K y minerales como el potasio y magnesio, que ayudan a hidratar y mantener la salud de la piel y del cabello es una planta medicinal que sirve para tratar diferentes enfermedades.

Su nombre científico: *Persea americana*

Familia: Lauraceae

Reino: plantae



“LA PARTE DE LA PLANTA QUE SE USA”

La parte que se utiliza son las hojas La infusión de hoja de aguacate tiene varias propiedades asociadas, como antioxidante, digestivo, analgésico frente a los dolores menstruales, aliviar la tos y la acidez estomacal.



“COMO SE PREPARA “

Para preparar esta infusión debes poner a hervir un litro de agua y agregar de 5 a 7 hojas de aguacate, también se puede utilizar como agua de uso colando el mismo número de hojas en agua fría

La infusión de hojas de aguacate puede aliviar la tos, solo es necesario poner a hervir cinco hojas con agua por aproximadamente tres minutos. Déjalas reposar y bebe de dos a tres veces al día

“ENFERMEDADES QUE CURA”

1. ES UN ANTIOXIDANTE DIGESTIVO
2. ANALGESICO CONTRA DOLORS
3. COLICOS
4. ALIVIA LA TOS
5. ACIDEZ ESTOMACAL
6. ELIMINA GLUCOSA DE LA SANGRE
7. ENFERMEDADES DEL CORAZON

PLANTAS MEDICINALES

ESTA PLANTA SE LE LLAMA “HOJA DE GUAYABA”



Las hojas de guayaba contienen altos niveles de vitamina C y hierro, por lo que un té de hojas de guayaba es muy útil para aliviar la tos y el resfriado, ya que ayuda a eliminar la mucosidad. También desinfecta el tracto respiratorio, la garganta y los pulmones.

Su nombre científico: *psidium guajava*

Familia: myrtaceae

Reino: plantae



“LA PARTE DE LA PLANTA QUE SE USA”

Las hojas de guayaba contienen altos niveles de vitamina C y hierro, por lo que un té de hojas de guayaba es muy útil para aliviar la tos y el resfriado, ya que ayuda a eliminar la mucosidad. También desinfecta el tracto respiratorio, la garganta y los pulmones es un inflamatorio



“COMO 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. ¡A disfrutar!

El té de hojas de guayaba es un excelente aliado para reducir y mantenerte en tu peso ideal, siempre y cuando lo tomes sin azúcar. Una taza al día o antes de comer, te ayudará a sentirte satisfecho por mucho más tiempo, eliminando la sensación de hambre o de antojos que se puedan presentar a media tarde.

“ENFERMEDADES QUE CURA”

1. TOS
2. RESFRIADO
3. MOCOSIDAD
4. INFECCION RESPIRATORIO
5. DOLOR DE GARGANTA
6. ES INFLAMATORIO EN LOS PULMONES
7. REDUCE EL COLESTEROL
8. PROTEGE AL CORAZON
9. ACIDEZ
10. COLICOS

PLANTAS MEDICINALES

ESTA PLANTA SE LE LLAMA “HIERBA BUENA”



La hierbabuena o yerbabuena, conocida, es una planta medicinal y aromática con propiedades que ayudan a tratar problemas digestivos, como mala digestión, flatulencia, náuseas o vómitos, además de poseer efectos calmantes y expectorantes.

Su nombre científico: *Mentha spicata*

Familia: Lamiaceae

Reino: plantae



“LA PARTE DE LA PLANTA QUE SE USA

Hojas o extractos secos, para condimentar alimentos y preparar tés. Conozca algunas recetas sobre cómo hacer el té de hierbabuena La hierbabuena se puede adquirir en tiendas de productos naturales, farmacias de manipulación o mercados libres, además, se puede adquirir en tiendas especializadas en jardín sus plántulas para que pueda ser cultivada en macetas



“COMO SE PREPARA “

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. Tapa el recipiente y deja reposar durante 3 minutos, luego cuela y bebe.

Si gusta agregar miel, pero cada quien con sus gustos

“ENFERMEDADES QUE CURA”

1. ALIVIA GASES INTESTINALES
2. FACILITA LA DIGESTION Y DISMINUYE LA ACIDES
3. AYUDA ABAJAR LA FIEBRE
4. DOLOR DE CABEZA
5. ESTRÉS
6. ANSIEDAD
7. ACTUA COMO ANTICEPTICO
8. GRIPA
9. RESFRIADO
10. AGITACION

PLANTAS MEDICINALES

ESTA PLANTA SE LE LLAMA “PALO JIOTE”



Es un árbol reconocido como medicinal, sus hojas ayudan a tratar enfermedades del riñón, también sirven como compresas sobre heridas. La cocción de la corteza se toma como agua para dolores estomacales, tos o para acelerar la evolución del sarampión.

Su nombre científico: *Bursera simaruba*

Familia: Burseraceae

Reino: plantae



“COMO SE PREPARA “

Deja hervir el agua y, cuando alcance el punto de ebullición, añade las cascara y dejar que hervir ya que suelte color ponerlo en un bote o tambo y bañarse con esa misma agua

Ya las hojas dejar hervir pero antes machácalas y el líquido que comience a soltarse tomar de dos a tres vasos



“ENFERMEDADES QUE CURA”

1. QUITA RONCHAR
2. PICAZON
3. DOLOR ESTOMACAL
4. FIEBRE
5. TOS
6. SARAMPION
7. RIÑON

“LA PARTE DE LA PLANTA QUE SE USA

Pues la parte que se utiliza son la cascara ya que la cascara tiene medicamento bueno para combatir algunas enfermedades ya que es fácil de conseguir en nuestro pueblo se encuentra cerca de ríos o a rollos o en zonas húmedas

PLANTAS MEDICINALES

ESTA PLANTA SE LE LLAMA "PALO JIOTE"



La uña de gato es una planta medicinal que posee propiedades diuréticas, antioxidantes, antiinflamatorias, inmunoestimulantes y depuradoras, pudiendo ser utilizada para ayudar en el tratamiento de infecciones. No hay que olvidar tampoco que existe el riesgo de la extinción de la especie por la depredación, como consecuencia de una explotación irracional es un poco difícil en contrar pero es muy bueno para aliviar distintas enfermedades

Su nombre científico: *Uncaria tomentosa*

Familia: Rubiaceae

Reino: plantae



"LA PARTE DE LA PLANTA QUE SE USA

Con fines terapéuticos, se usan las hojas y la corteza. Propiedades : La corteza tiene propiedades febrífugas y antirreumáticas y las hojas, antigripales y anticatarrales . Usos : La corteza de Uña de Gato se emplea en decocciones antifebriles y como elemento auxiliar en el tratamiento del reuma



"COMO SE PREPARA "

Para preparar el té de uña de gato son necesarios 25 g de corteza y raíces de uña de gato para 1 litro de agua. Luego se deben hervir los ingredientes durante 15 minutos, retirar del fuego y dejar en reposo durante 10 minutos en un recipiente tapado; luego, colar y beber.

tomando uña de gato, ya sea en infusiones o en cápsulas del extracto de la corteza y las raíces de esta planta, conseguiremos reducir la inflamación causada por todas estas enfermedades, aliviando así el dolor que estas producen con el paso del tiempo

"ENFERMEDADES QUE CURA"

1. COLITIS
2. GASTRITIS
3. ULCERAS
4. HEMORROIDES
5. DOLOR ESTOMACAL

PLANTAS MEDICINALES

ESTA PLANTA SE LE LLAMA “GENGIBRE”



Se le atribuyen propiedades como afrodisiaco, antiséptico, digestivo y estimulante; se ha reportado su uso medicinal para tratar náuseas, tos, fiebre, asma, bronquitis, flatulencia, malaria, reumatismo y cáncer, entre otros. Está en una planta medicinal fácil de encontrar en mi pueblo ya que casi la mayoría lo conoce

Su nombre científico: *Zingiber officinale*

Familia: zingiberáceas

Reino: plantae



“LA PARTE DE LA PLANTA QUE SE USA

En el caso del jengibre la parte más usada es el rizoma (tallo subterráneo horizontal), apreciado por su aroma y sabor picante. El jengibre es un tallo comestible que cuando se incluye en la dieta puede traer diversos beneficios para la salud como favorecer la pérdida de peso y tratar la mala digestión



“COMO SE PREPARA “

Habitualmente, la forma más común de tomarlo es en infusiones. 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

Lleva a ebullición dos tazas de agua, añade dos cucharadas soperas de jengibre en polvo, mezcla y deja reposar hasta que el agua esté templada. Filtra la infusión y, al servirla, añade unas gotas de limón y azúcar

“ENFERMEDADES QUE CURA”

1. ALIVIA DOLOR
2. HINCHAZO
3. DOLOR CAUDADOS POR ARTRITIS
4. QUITA LA GRIPE Y RESFRIADOS
5. DISMINUYE SINTOMAS DE MAREOS
6. FATIGA
7. CANCER
8. DIABETES
9. DISFUCION ERECTIL

PLANTAS MEDICINALES

ESTA PLANTA SE LE LLAMA "TOMILLO"



El tomillo es una hierba utilizada para tratar afecciones en las vías respiratorias y actúa como antiséptico, expectorante y mucolítico, y se recomienda para tratar la tos, resfriados, gripe y catarro. Es una planta medicinal muy eficaz y que casi la mayoría de las personas las usan por que quita diferentes enfermedades como también es fácil de conseguirlo se encuentra en diferentes partes

Su nombre científico: *Thymus*

Familia: Lamiaceae

Reino: plantae



"LA PARTE DE LA PLANTA QUE SE USA

Su hoja y flora sirve como medicina y condimento. Las partes utilizadas del tomillo, son sus semillas, flores, hojas y el aceite esencial, pudiendo utilizarse sus hojas frescas o secas para sazonar las comidas, preparar baños de inmersión o preparar un té que puede ser utilizado para beber, realizar gárgaras o inhalar.



"COMO SE PREPARA "

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 Basta una cucharada sopera rasa de la planta por cada taza de agua. Se hierve de 1 a 3 minutos, se deja reposar y se filtra. Muchas veces te convendrá combinar tomillo con otras hierbas con las que se complementa o que refuercen determinada acción terapéutica

Para tomarlo puedes optar o bien por tomar una infusión de tomillo o bien haciendo un baño de infusión concentrada con el que podrás hacer vahos, es decir, respirar el vapor que sale de la infusión para conseguir despejar la obstrucción de la mucosidad y aliviar la tos.

"ENFERMEDADES QUE CURA"

1. CONGESTION NASAL
2. ALIVIA LA TOS
3. EXPULSION DE MOCOS
4. INFECCIONES BACTERIANAS
5. RESFRIADO
6. GRIPA
7. CATARRO

ESTA PLANTA SE LE LLAMA "GENGIBRE" PLANTAS MEDICINALES

ESTA PLANTA SE LE LLAMA "RUDA"



La ruda es una planta con propiedades digestivas, pues gracias a la estimulación de la función biliar, mejora la digestión y es efectiva en caso de dolencias que afectan al aparato digestivo

Su nombre científico: es "ruta"

Familia: rutaceae

Reino :plantae



"LA PARTE DE LA PLANTA QUE SE USA"

se utilizan las ramas con sus hojas, sobre todo, para calmar los cólicos abdominales y eliminar parásitos intestinales; como estimulante del flujo menstrual en casos de reglas dolorosas, irregulares y débiles.



"COMO SE PREPARA "

Se prepara como una infusión o un té dos ramitas de ruda y una taza de agua. Añade la taza de agua a una cazuela y lleva a fuego medio. 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.

"ENFERMEDADES QUE CURA"

1. CURA LA INDIGESTACION
2. LOS GASES
3. ARDOR INTESTINAL
4. LA PESADES ESTOMACAL
5. COLICOS
6. DIARREA
7. HEMORAGIA INTERNAS
8. INSOMIO
9. ESTRÉS
10. TAMBIEN PUEDE SERVIR PARA ALIVIAR DOLOR OCASIONADO POR GOLPES POR MEDIDA TOPICA