



## CATALOGO

**NOMBRE DEL ALUMNO:** ERLINDA ROBLERO MORALES

**TEMA:** PLANTAS MEDICINALES DE MI REGION

**PARCIAL:** I

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

**NOMBRE DEL PROFESOR:** LIC. ERVIN SILVESTRE CASTILLO

**LICENCIATURA:** EN ENFERMERIA

**CUATRIMESTRE:** OCTAVO CUATRIMESTRE

## DIENTE DE LEON



**Descripción de la planta:** hierba siempre verde, raíz subterránea vertical, cónica, larga y muy ramificada, de sabor agrisado, hojas de sabor amargo, que salen de la raíz en roseta, de márgenes profundamente dentados, de tamaño muy variable, de unos 5 - 30 cm de largo por 1 - 5 cm de ancho.

### Problemas que cura:

- Gastrointestinales
- Vesícula biliar
- Fiebre

**Parte de la planta que se utiliza:** Raíz y hojas



**Preparación:** Vertir el agua hirviendo sobre la raíz machacada y dejar reposar durante 10 minutos, colar y beber tibio hasta 3 veces al día.

## RUDA



**Descripción de la planta:** Arbusto siempre verde, ramoso, de 30 - 60 cm de altura, liso, fuertemente oloroso, leñoso con el tiempo, hojas de 2 - 15 cm de largo, alternas, compuestas, de lóbulos oblongo- cuneados, flores color amarillo vivo, conforman ramilletes, fruto es una especie de cápsula con cinco lóbulos.

### Problemas que cura:

- Bilis

**Parte de la planta que se utiliza:** se utiliza las hojas



**Preparación:** Colocar el agua en una taza y cuando hierva añadir hojas al gusto de ruda, bajarle a fuego lento para que se absorba el sabor y dejar así durante diez minutos cuando esté lista colar el té y servir caliente se puede añadir algún endulzante al gusto.

## HINOJO



**Descripción de la planta:** El hinojo es una planta herbácea, de porte erecto que puede alcanzar los 2 metros de altura, las hojas, de color verde intenso, son largas y delgadas, acabando en segmentos en forma de aguja, que se endurecen exteriormente en el verano para evitar la pérdida de agua.

**Enfermedades que cura:**

- Empacho
- Cólicos

**Parte de la planta que se utiliza:** semillas y las hojas



**Modo de preparación:** 1 cucharadita de semillas en una taza de agua hirviendo como té después de la cena para aliviar los gases y la indigestión.

## COLA DE CABALLO



**Descripción de la planta:** Planta vivaz con un rizoma rastrero del que nacen raíces secundarias, crece en el transcurso del año de dos formas diferentes: en marzo-abril se desarrollan tallos fértiles de color marrón rojizo o amarillo de unos 20 cm. de altura, con hojas marrones.

**Enfermedades que cura:**

- Infecciones urinarias

**Parte de la planta que se utiliza:** tallo y hojas

Colocar el tallo seco de la cola de caballo en la taza de agua hirviendo y dejar reposar de 5 a 10 minutos, colar y tomar hasta 2 tazas al día, de preferencia después de las comidas del día.

## ÁRNICA



**Descripción de la planta:** hierba siempre verde, raíz subterránea vertical, cónica, larga y muy ramificada, de sabor agrídulce, hojas de sabor amargo, que salen de la raíz en roseta, de márgenes profundamente dentados, de tamaño muy variable, de unos 5 - 30 cm de largo por 1 - 5 cm de ancho.

**Enfermedades que cura:**

- Antiinflamatorias
- Quemaduras
- Cicatrizante

**Parte de la planta que se utiliza:** Las flores

**Modo de preparación:** Poner en una olla con dos litros de agua, agregar lo que tomen los dedos de árnica, poner una tapa para guardar el calor, dejar hervir a fuego medio, luego de que hierva, retirarla del fuego, dejarla reposar durante 10 minutos con la tapa puesta, colar el té al servirlo en una taza.

## HIERBABUENA



**Descripción de la planta:** hierbabuena dura todo el año; es una planta perenne de alrededor de cincuenta centímetros de altura, las hojas son pecioladas, ovales, redondeadas por su base, más o menos vellosas por ambos lados.

### Enfermedades que cura:

- Hígado graso
- Nauseas

### Parte que se utiliza:

 hojas

Colar dentro de una olla dos litros de agua y un puñado de hojas de hierbabuena, poner a hervir entre cinco y 10 minutos, dentro de una taza echa el jugo de un limón y una naranja, colar el té de agua y hierbabuena, esta bebida está lista para tomar.

## LLANTÉN



**Descripción de la planta:** es una planta herbácea con los tallos no ramificados alcanza los 30-50cm de altura, tiene un rizoma corto con muchas raicillas de color amarillo, las hojas algo dentadas, salen de una roseta basal con tres a seis nerviaciones longitudinales que se estrechan y continúan en el peciolo, tiene un limbo oval.

### Enfermedades que cura:

- Sirve para la gastritis
- Alivia el dolor de garganta y tos

### Parte de la planta que se utiliza:

 las hojas

**Modo de preparación:** utilizar de 3 a 4 gramos de hojas de llantén en 240 ml de agua, colocar las hojas en 1 taza de agua hirviendo, dejar reposar durante 3 minutos, beber tibio 3 a 4 veces por día.

## LLANTÉN



**Descripción de la planta:** La hierba limón es un pasto con follaje alargado que alcanza entre 2 y 3 pies de altura, las hojas son de color gris verdoso, los tallos y las hojas tienen un fuerte sabor a limón.

### Enfermedades que cura:

- Para la gripe
- Para bajar la presión
- Diarrea

### Parte de la planta que se utiliza:

 las hojas

**Modo de preparación:** Poner a hervir el agua y cuando suelte el primer hervor agregar las hojas de té limón, deja que hierva durante otros cinco minutos, retira del fuego y permite que repose durante diez minutos aproximadamente, por último cuela y servir.

## JENGIBRE



**Descripción de la planta:** Hierba con tallos subterráneos horizontales, muy aromáticos de sabor picante y color blanco en su interior, falsos tallos aéreos de entre 60- 90 cm de altura, con hojas alternas lineares de hasta 20 cm de longitud

### Enfermedades que cura:

- Para la tos
- Cáncer
- Diabetes

**Parte de planta que se utiliza:** La raíz



Prepara un té de jengibre con 20-40 gramos de rebanadas de jengibre fresco en una taza de agua caliente, dejar que se enfríe durante unos minutos antes de beberlo. Añade miel o zumo de limón para mejorar el sabor y calmar aún más la tos.

**Descripción de la planta:** las hojas son opuestas, simples elípticas a ovaladas de 5 a 15 centímetros de largo, las flores son blancas con cinco pétalos y numerosos estambres.

### Enfermedades que cura:

- Infecciones estomacales
- Reducción del colesterol

**Parte de la planta que se utiliza:**

Modo de preparación: Poner a hervir dos ramitas en 200ml Dejarlo hervir por 10 minutos, después retira del fuego y deja reposar por dos o tres minutos.

## TE DE GUAYABA



**Descripción de la planta:** La buganvilia es un arbusto trepador que se extiende sobre construcciones y otros árboles. Su tallo leñoso presenta espinas y sus hojas son alargadas, posee tres flores rodeadas por brácteas u hojas de llamativos colores.

### Enfermedades que cura:

- Para la gripe y tos

**Parte de las plantas que se utiliza:** las flores

**Modo de preparación:** Flores de buganvilia, poner a hervir una taza de agua, deja reposar las flores por unos minutos, servir el té en una taza y agrega una cucharada de miel de abeja.

## BUGAMBILIA



## SABILA



**Descripción de la planta:** Tallo de 1 a 2 m de alto, de unos 10 cm de grosor, aplanado, hojas carnosas de hasta 40 a 60 cm largo y de aprox, 10 a 15 cm de ancho, aplanadas en la base, con aguijón terminal, lisas.

Enfermedades que cura:

- Para las quemaduras
- Estreñimiento

Parte de la planta que cura: las hojas

**Modo de preparación:** Extraer la pulpa del interior, asegurarnos de eliminar completamente la presencia de jugos, lavando la pulpa abundantemente en agua hasta que esté totalmente transparente, enseguida podemos aplicarla directamente sobre la zona inflamada para que haga efecto.

## ALBAHACA



**Descripción de la planta:** planta herbácea, anual, hasta de 500cm de altura, muy aromática, tallo anguloso, muy ramificado, hojas apuesta, pecioladas, aovadas, puntiagudas, anchas de un color verde intenso con glándulas de aceite.

Enfermedades que cura:

- Para los nervios
- Dolor de estomago
- Estimula el alimento

Parte que se utiliza: hojas de la planta

Parte de Elegir hojas verdes y frescas de albahaca para el té, lávalas con cuidado, colocar una olla pequeña con el agua y dejar por 5 minutos, añadir las hojitas y dejar que hierva, luego taparla y retirarla del fuego, permitir que se concentre por 5 o 10 minutos más y servir.

## MANZANILLA



**Descripción de la planta:** es una planta con florecillas de blancos pétalos, parecidas a las margaritas, que se utilizan, sobre todo con fines medicinales y terapéuticos, su nombre se debe a que su aroma recuerda al de una manzana.

Enfermedades que:

- Para controlar la diarrea
- Cólicos menstruales

Parte que se utiliza: raíces y tallos



**Modo de preparación:** Colocar las raíces de la planta en una taza y añadir el agua hirviendo, después, tapar y dejar reposar durante 10 a 15 minutos y por último, colar y beber, se debe tomarse de 3 a 4 veces al día de acuerdo con la necesidad.

## ROMERO



**Descripción de la planta:** arbusto ramoso siempre verde, aromático, de tallo leñoso. Ramas nuevas cuadrangulares, de corteza grisácea cuando adulto. Hojas perennes, opuestas, lineales, verde oscuras, de haz brillante y envés blanquecino velludo.

### Enfermedades que cura:

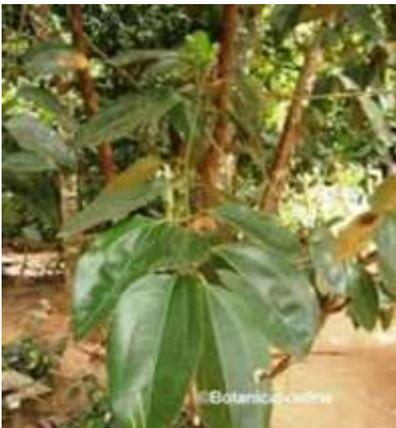
- Diabetes
- Hipertensión arterial
- Caída de cabello
- Problemas respiratorios

**Parte de la planta que se utiliza:** se utiliza las hojas secas



**Modo de preparación:** Se necesitarás 150 ml de agua caliente y una cucharadita de romero seco, se tiene que poner a hervir el agua y una vez comience su ebullición tenemos que echar la cucharada de romero y hervir durante unos dos o tres minutos y se puede tomar.

## CANELA



**Descripción de la planta:** Se trata de un árbol siempre verde que llega a crecer hasta 13 metros, cuya corteza es un condimento con gran sabor, las hojas miden de 7 a 25 cm de largo, y de 3 a 8 cm de ancho; son ovaladas, puntiagudas y de color verde brillante en la cara superior.

### Enfermedades que cura:

- Cólicos menstruales

**Parte de lo que se utiliza:** la corteza de la planta



**Modo de preparación:** En una taza de agua caliente se colocar un trocito de canela en y se deja en reposo durante tres minutos, Su confianza es mucho mayor si se consume el día uno del período del ciclo menstrual

## PAPAYA



**Descripción de la planta:** Se trata de una hierba gigante, que crece rápidamente y de vida corta. El tallo es delgado, erecto, cilíndrico, suave, esponjoso, jugoso, hueco, de color gris y generalmente sencillo aunque algunas veces se ramifica.

**Enfermedades que cura:**

- Controlar la glucosa
- Desparasitan té

**Lo que se utiliza de la planta:** La fruta y las semillas



Cortar la papaya en trozos de unos 2.5 cm, poner en la licuadora la papaya, el agua y la leche. Licuar los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea y sin grumos y servir frío en un vaso o una copa.

## TOMILLO



**Descripción de la planta:** arbusto aromático ramoso de tallos tortuosos y leñosos siempre verde ligeramente vellosos de 15cm de alto de penetrante de olor aromático.

**Enfermedades que cura:**

- Para la tos
- Resfriado

**Parte de la planta que se utiliza:** ramitas del tomillo



**Modo de preparación:** Poner a hervir la taza de agua y cuando hierva añadir el tomillo, dejar que hierva a fuego lento durante 5 minutos y luego permite que se enfríe un poco y repose por unos 3 minutos añadir el zumo de limón y la miel natural y remueve bien para que quede mezclado.

## CILANTRO



**Descripción de la planta:** Su tallo puede medir hasta ochenta centímetros de altura, presentando hojas filiformes en su parte superior y dentado en su parte inferior, la planta tiene flores de tonalidad rojiza y da unos pequeños frutos con aroma

**Enfermedades que cura:**

- Limpia de los riñones

**Parte de la planta que se utiliza: hojas y tallos**



Desinfecta el cilantro partir en trozos y vierte en un recipiente con agua, poner a hervir de 10 a 15 minutos y deja que se enfríe, colar y vaciar el agua en una botella, con que se tome un vaso diario para ayudarle a tus riñones a eliminar toxinas.

## MAGUEY MORADO



**Descripción de la planta:** es una especie de planta herbácea perteneciente a la familia de las comelináceas, presente en Centroamérica, con hojas verdes en su cara adaxial y púrpuras en el envés, y flores pequeñas, blancas y agrupadas en inflorescencias sostenidas por brácteas en forma de bolsa

**Enfermedades que cura:**

- Dolor de estómago:

**Parte de la planta que se utiliza:**



**Modo de preparación:** Cortar finamente las hojas, colocar el agua a calentar junto con los trozos de hojas y dejar hervir por 15 minutos. Dejar enfriar y tomar durante el día