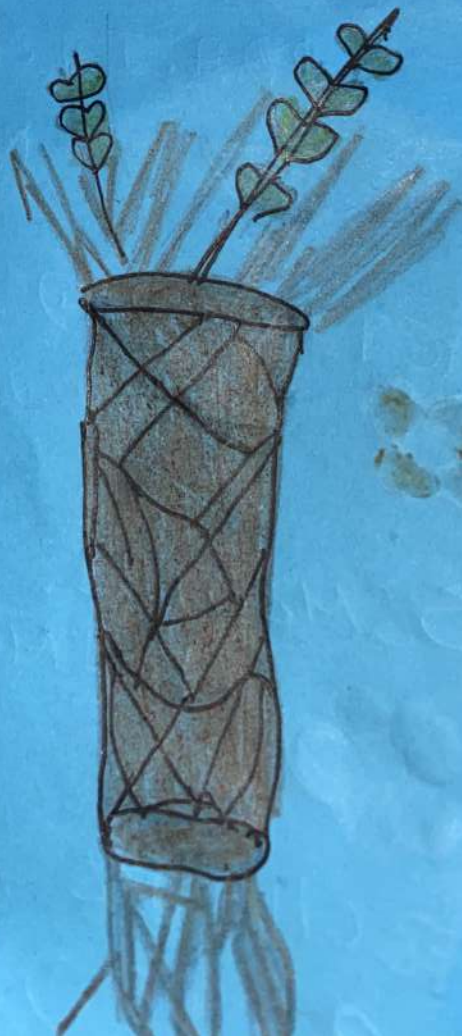


INDICE

1.- INTRODUCCIÓN.....	3
2.- PLANTAS MEDICINALES....	4
2.1.- ALBAHACA.....	4
2.2.- BORRAJA.....	5
2.3.- CILANTRO.....	6
2.4.- CULANTRO CIMARRÓN.....	7
2.5.- EPAZOTE.....	8
2.6.- FLOR DE BUCAMBILIA.....	9
2.7.- HIERBABUENA.....	10
2.8.- HOJAS DE AGUACATE.....	11
2.9.- HOJAS DE GUANABANA.....	12
2.10.- HOJAS DE GUAYABA.....	13
2.11.- HOJAS DE LAUREL.....	14
2.12.- HOJAS DE LIMÓN.....	15
2.13.- HOJAS DE NARANJA.....	16
2.14.- HOJAS DE TÈ DE LIMÓN.....	17
2.15.- HOJAS DE ZORRILLO.....	18
2.16.- JENGIBRE.....	19
2.17.- MANZANILLA.....	20
2.18.- OREGANO.....	21
2.19.- TOMILLO.....	22
2.20.- VERBENA.....	23
3.- CONCLUSIÓN.....	24



- 1. - INT
- 2. - PLAN
- 2.1. - A
- 2.2. - BO
- 2.3. - CT
- 2.4. - CU
- 2.5. - EP
- 2.6. - FL
- 2.7. - H
- 2.8. - H
- 2.9. - H
- 2.10. - H
- 2.11. - H
- 2.12. - H
- 2.13. - H
- 2.14. -
- 2.15. -
- 2.16. -
- 2.17. -
- 2.18. -
- 2.19. -
- 2.20. -

Las plantas medicinales son plantas usadas como medicamentos, ya sean utilizadas enteras o por partes específicas por las que están formadas.

Son empleadas por personas con el fin de ayudar a prevenir o curar una enfermedad, son usadas para aliviar síntomas, incrementar la energía, relajarse o perder peso.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha estimado que más del 80% de la población mundial utiliza rutinariamente la medicina tradicional para satisfacer sus necesidades de atención primaria de salud y que gran parte de los tratamientos tradicionales implica el uso de extractos de plantas o principios activos. Esta práctica ha existido desde hace muchos años atrás.



La albahaca

(Ocimum basilicum)

- Contiene un aceite esencial rico en estragol, linalol y eugenol, flavonoides y saponinas.
- Se considera digestiva, aperitiva, carminativa y antiespasmódica.
- Favorece la digestión, disminuye los gases, la pesadez abdominal, la flatulencia y los calambres gastrointestinales.
- Alivia las náuseas y el mal sabor de boca.
- Como diurético actúa frente a la retención de líquidos y la oliguria.
- Suaviza la garganta y contribuye a calmar los jaquecos, y dolores espasmódicos de la menstruación.
- Estimula la producción de leche materna.
- Cicatrizante sobre dolores antréticos.

Preparación: se colocan algunas hojas frescas en una olla con agua y se lleva al fuego, una vez que hierve, se debe dejar reposar por 5 minutos, se cuela y se consume.

Borrajá

(*Borago officinalis*)



- El aceite de esta planta se considera un excelente regulador hormonal, que equilibra el ciclo menstrual.
- Mitiga dolores de espalda, riñones y espasmos musculares.
- Alivia dolores reumáticos y artríticos.
- Previene trastornos circulatorios y el colesterol en la sangre.
- Facilita la emisión de orina y trata las infecciones en las vías urinarias.
- Alivia afecciones respiratorias.
- Es dermatoprotectora, útil contra las impurezas de la piel.

Preparación: Se hierven las hojas o flores en un litro de agua por 10 minutos, posteriormente se deja reposar la infusión por 5 minutos, luego de transcurrido este tiempo se cuela el té y está listo para ser tomado.

Cilantro

(*Coriandrum sativum*)

• Es útil para expulsar los gases del aparato digestivo y para evitar flatulencias.

• Ayuda a despertar el apetito.

• Es antiespasmódico y antibacteriano.

• Alivia las náuseas.

• Evita el mal aliento.

• Disminuye el dolor menstrual.

• Estimula la producción de leche materna.

• Se aplica sobre dolores reumáticos.

Preparación: se debe lavar y desinfectar el cilantro, posteriormente poner el agua al fuego en una olla y cuando comienza a hervir, se agrega el cilantro.

Se debe dejar hervir por un par de minutos y dejar reposar por 10 minutos, se cuelan las hojas y está listo.



Culantro

Cimarrón

(*Eryngium foetidum*)

- Ayuda a prevenir la anemia.
- Protege de trastornos gastrointestinales
- Mejora el tránsito gastrointestinal.
- Regula los niveles de azúcar y colesterol
- Contribuye a la saciedad.
- Es antidiarreico.
- Se utiliza para eliminar toxinas y acuosos biliosos.

Preparación: Se lava y desinfecta el culantro, posteriormente se debe poner agua en el fuego en una olla y cuando esto comience a hervir se agrega el culantro. Después de que hierva por 10 minutos, se cuela los hojas y están listas.

EPAZOTE

(*Dysphania ambrosioides*)

- Disminuir los dolores menstruales es una de sus propiedades.
- Ayuda a disminuir dolores estomacales e intestinales.
- Elimina los parásitos.
- Ayuda a calmar el nerviosismo excesivo
- Descongestiona las vías respiratorias
- Aumenta la producción de leche materna.



Preparación:

Primero se hiere el agua y se añade las hojas cuando rompa el punto de ebullición.

Posteriormente se debe bajar el fuego y se cocina por 3 minutos.

Continuando se retira de la estufa y se deja reposar el té por 3 minutos más.

Finalmente se cuela la bebida y se sirve.

FLOR DE BUGAMBILIA (BOUGAÏVELLEA)



- Ayuda a disminuir afecciones respiratorias.
- Reduce la fiebre
- Mejora el funcionamiento de los pulmones.

Preparación:

Primero se pone a calentar agua.

Posteriormente cuando se encuentre hirviendo el agua, se agregan las flores y se deja hervir a fuego lento por un minuto.

Prosiguiendo se retira del fuego y se debe dejar reposar por 10 minutos.

Finalmente se debe colar y se endulza al gusto con miel.

HIERBA BUENA

(Mentha
spicata)



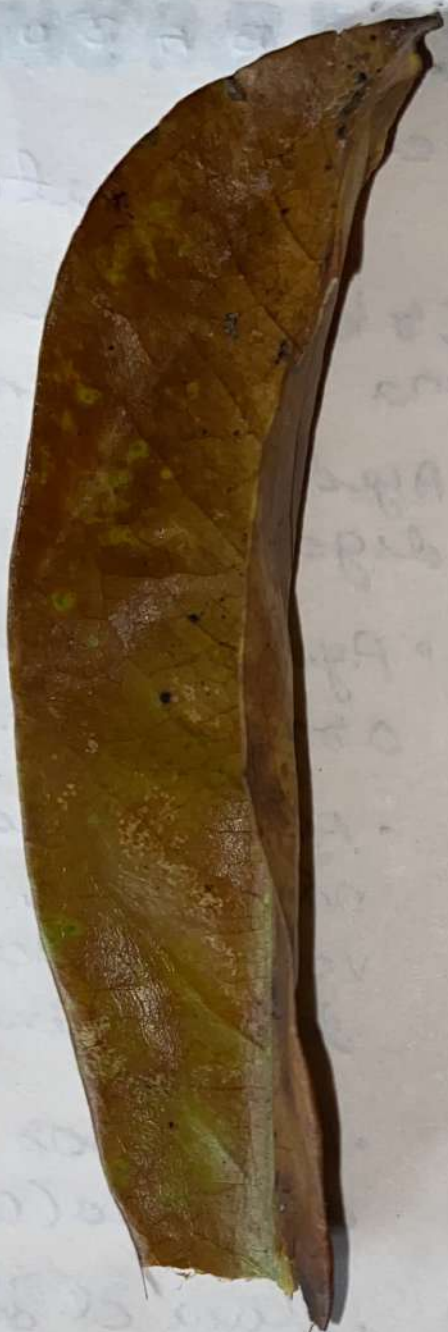
- Es buena para tener una buena memoria.
- Ayuda a la digestión.
- Ayuda con la osteoartritis.
- Minimiza las náuseas y los vómitos después de una cirugía.
- Alivia los dolores de cabeza (cefalea).
- Alivia el dolor de muelas, los cólicos, los calambres, la diarrea, el estrés y el dolor de garganta.

Preparación:

Primero se debe colocar las ramas de hierba buena en 1/2 litro de agua.

Posteriormente se deben hervir a fuego lento sin dejar que el agua llegue a hervir fuerte durante 5 minutos.

Finalmente se retira la olla del fuego, se deja que se repose por 5 minutos más y se puede tomar.



Hojas de aguacate

(Persea americana)

- Alivia el dolor de cabeza (cefalea).
- Alivia el dolor de dientes e inflamaciones.
- Ayuda a contrarrestar la fatiga.
- Elimina bacterias.
- Ayuda a evitar el insomnio.
- Es un suave laxante y alivia el malestar estomacal.

Preparación:

Primero se deben lavar las hojas de aguacate y colocarse en agua a fuego medio.

Posteriormente se espera a que hierva, posteriormente se retira y se deja infusionar por 3 minutos.

Finalmente está listo para ser tomado y si se desea se puede agregar unas gotas de jugo de limón y miel.

Hojas de Guayábana

(Annona muricata L.)

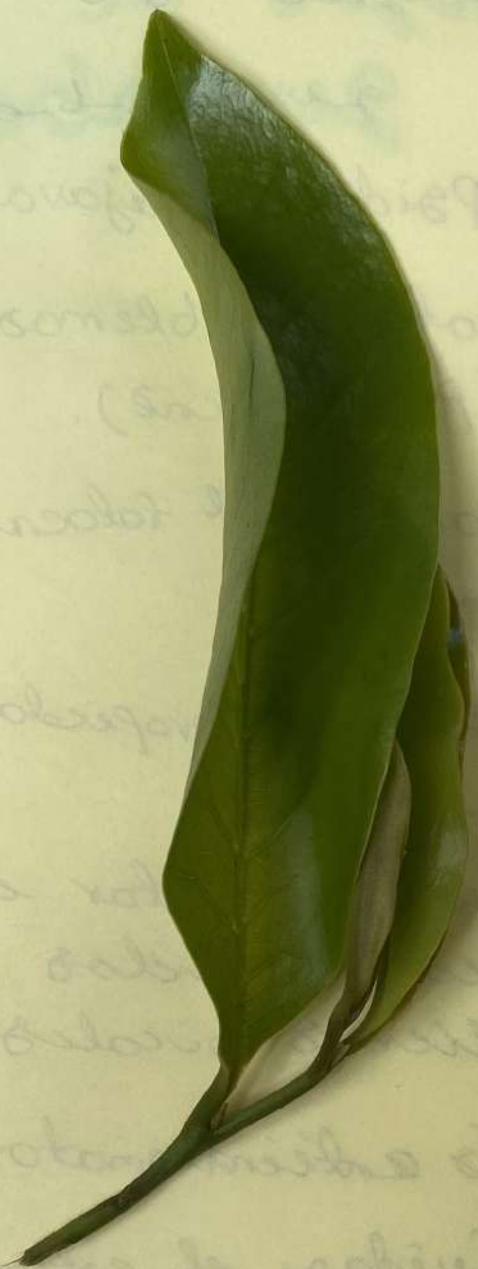
- Tienen un efecto antidiabético.
- Poder antimicrobiano
- Es protectora del hígado y del estómago.
- Cuenta con propiedades antiartréticas.
- Es antiinflamatorio y analgésico.
- Tienen posibles efectos anticancerígenos.

Preparación: Se debe poner a hervir el agua en una olla.

Posteriormente se retira al comenzar el hervor y se añade las hojas de guayábana durante 4 minutos y se debe dejar que se enfríe un poco.

Prosiguiendo se cuecen las hojas y se añade el jugo de un limón y la miel.

Finalmente está lista para ser tomada ya sea fría o caliente 3 veces al día.



Hojas de guayaba

(*Psidium guajava*)



- Tratan problemas de la piel (acné).
- Protege del taboeraje cimicento.
- Cuenta con propiedades diuréticas.
- Ayudan a quitar el dolor de muelas y úlceras bucales.
- Es antiinflamatorio.
- Cuidan el estómago de ulceraciones gástricas.
- Es anticoagulante.

Preparación: Se añade agua a una olla junto con las hojas de guayaba y se dejan hervir durante 10 minutos.

Posteriormente se retira la olla del fuego y se deja reposar unos minutos.

Finalmente vertemos el té en una taza y está listo para ser tomado.

Hojas de Laurel

(Laurus nobilis)



- Expulsan las bilis.
- Alivian dolores articulares y reumáticos.
- Favorecen el sueño.

- Estimulan el apetito.
- Ayudan a una buena digestión.
- Son colérgicas.
- Son carminativas.
- Son antioxidantes, antiinflamatorios y antisépticas.
- Son analgésicas y relajantes.
- Sirven para eliminar el exceso de gases intestinales.
- Alivian los cólicos.
- Pueden provocar abortos.

Preparación: Se requiere una hoja de laurel seca y una taza de agua hirviendo. Posteriormente se ponen las hojas en el agua y se deja reposar alrededor de 10 minutos. Finalmente está listo para ser consumido.

Hojas de Limón

(Citrus limon)



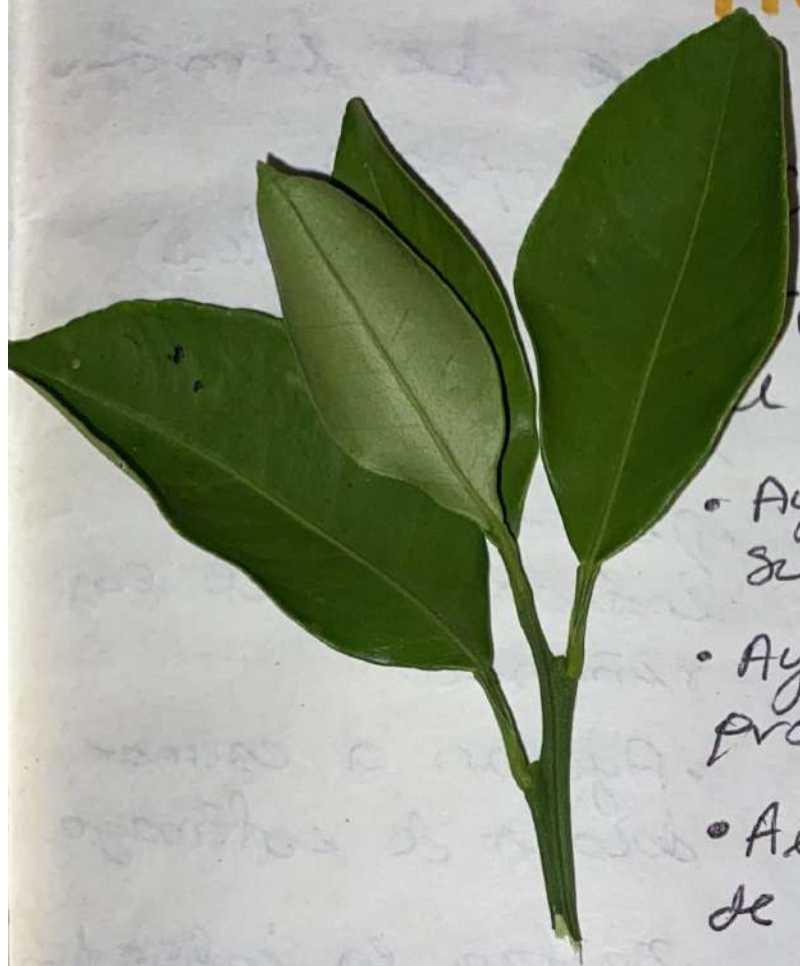
- Tienen propiedades antibacterianas y antiinflamatorias.
- Previenen la diarrea.
- Previenen el estreñimiento y las flatulencias.
- Ayudan a la desintoxicación del hígado, riñones y vejiga.
- Alivia vómitos, mareos, dolores estomacales y problemas estomacales.
- Previene resaca.
- Combate el estrés y el insomnio.
- Fortalece el sistema inmunológico.

Preparación: Primero se debe calentar 1 l de agua.

Posteriormente cuando comienza a hervir, se añaden 7 u 8 hojas de limón limpias.

Prosiguiendo se debe dejar hervir por 5 minutos, se cuela y se endulsa con un poco de miel.

Hojas de naranja



(Citrus x sinensis)

tranquiliza y relaja el sistema nervioso.

- Ayudan a conciliar el sueño.
- Ayudan a combatir los problemas digestivos.
- Alivian en circunstancias de epilepsia y taquicardias.
- Fortalecen el sistema inmunológico.
- Ayudan a combatir dolores de cabeza (cefalea).
- Ayudan a mejorar casos de gripe y resfriados.

• Preceden la fiebre.

Ayudan a combatir la ansiedad y el estrés.

Preparación: Primero se deben de hervir las hojas por 5 minutos, y luego se debe dejarlas enfriar.

Posteriormente se debe probar el sabor y si resultó estar muy amargo se debe agregar miel o una cucharada de azúcar. Finalmente está listo para ser tomado.

Hojas de zonillo

(*Chenopodium foetidum*
Moq.)



- Sirve para la gastroenteritis.
- Disminuye el dolor de muelas.
- Alivia los catarros, dolores de cabeza.
- Alivia escalofríos, descongestionar la gripe.
- Alivia dolores de pecho y disminuye dolores en asmáticos.

Preparación: Primero se hierve el agua y se añaden las hojas cuando rompa el punto de ebullición.

Posteriormente se baja el fuego y cocina por 3 minutos.

Después se retira de la estufa y deja reposar el té por unos 3 minutos más.

Finalmente se cuela la bebida y se sirve.

Hojas de té de limón

(Cymbopogon

Citratus)



- Ayudan a disminuir la fiebre.
- Disminuyen la inflamación de los riñones.
- Ayudan a calmar dolores de estómago.
- Evitar la indigestión
- Evitan el estreñimiento, diarreas y problemas respiratorios.

Preparación: Primero se deben colocar en una taza o en una tetera.

Posteriormente se vierte agua caliente sobre las hojas y deben cubrir por completo las hojas.

Prosiguiendo se deben infusionar de forma adecuada con el agua caliente.

Al cabo de 3 a 5 minutos, se debe retirar el colador y las hojas de té húmedas. Finalmente está listo para ser bebido.



Manzanilla

(Matricaria
Chamomilla)

- Cuida el estómago.
- Ayuda al tratamiento de padecimientos como úlceras gástricas, gastritis, etc.
- Es antiinflamatoria.
- Se cree que es un remedio para casi cualquier cosa.

Preparación: Primero se debe hervir una taza de agua a fuego lento/medio por 4 minutos.

Después se debe poner el agua en una taza y añadir las flores de manzanilla al agua hirviendo.

Posteriormente se debe tapar la infusión y dejar reposar durante 3 o 4 minutos.

Finalmente se debe colar y está lista para ser bebida.

Jengibre

(Zingiber
Officinale)



- Disminuye vértigos, náuseas y mareos de viajes.

- Alivia trastornos circulatorios y del riego sanguíneo.

- Alivia dolores y espasmos musculares.

- Ayuda a los trastornos gástricos y digestivos.

- Es antiinflamatorio

Preparación: Primero se debe cortar la raíz a rodajas y pelarlo con la ayuda de un cuchillo. Se deben calcular 2 rodajas por cada taza.

Posteriormente se debe poner en una olla a fuego lento para que se caliente y añadir los rodajas de jengibre hasta que hiervan y se debe dejar reposar la infusión por 10-15 min.

Finalmente está lista para ser tomada ya sea caliente o en frío.

Orégano

(*Origanum
Vulgare*)



- Ayudan a reducir la tos.
- Combate a algunas bacterias
- Ayudan con la digestión.
- Cuida la piel.
- Depura el hígado.
- Mejora los problemas menstruales.

Preparación: Primero se debe poner a hervir un litro de agua y añadir un puño de hojas de orégano limpias.

Después se debe dejar hervir durante 3 minutos, se retira del fuego y se deja reposar por 5 minutos.

Finalmente se cuela los hojas y se sirve.

Tomillo

(Thymus vulgaris)

• Trata molestias
cólicas, digestivas
y respiratorias.

• Fortalece el
sistema inmune.

• Estimula la
producción de
leucocitos en la
sangre.

Preparación: Primero se pone en un cazo
y en el se vierte un poco de agua.

Posteriormente cuando comienza a hervir
se agrega una cucharada de tomillo.

Después se pone al fuego mínimo y
se deja reposar por 15 minutos.

Finalmente se retira del fuego y se deja
reposar por 10 minutos y está listo
para ser tomado.

Verbena

(Verbena

Officinalis)



- Se usa para disminuir la fiebre, diarreas, úlceras estomacales y dolencias hepáticas.

- Sirve para lavar y cicatrizar heridas.

- Ayudan a combatir problemas de insomnio, ansiedad y mejoran la depresión.

Preparación: Primero se busca un buen colador y se prepara agua caliente, para hacer una infusión. Después se pone el colador en el agua alrededor de 5 minutos.

Finalmente se quita el filtro y se disfruta una taza de té de verbena.

Las plantas medicinales son importantes ya que son usadas en un 80% de la población ya que como se tiene la creencia cuentan con propiedades medicinales desde curar una gripe hasta como aliviar dolores hepáticos.

Es importante tener conocimientos de dichas plantas ya que existen personas que confían plenamente en ellas y tienen desconfianza o no cuentan con los recursos suficientes para comprar algún fármaco (medicamentos) y es ahí donde se complementan ambos ideas/conocimientos tanto la herbolaria como la medicina.

Por lo tanto es bueno tener conocimientos de sus propiedades curativas para cuando llegue el momento y se pueda comprender en lo que cree y necesita el paciente, y así poder tener una buena relación médico-paciente y se cree confianza y seguridad.