



Mi Universidad

NOMBRE DEL ALUMNO: KARINA LISSETH GARCIA GARCIA.

TEMA: PLANTAS MEDICINALES.

PARCIAL: 4.

MATERIA: ENFERMERÍA Y PRACTICAS ALTERNATIVAS DE SALUD.

NOMBRE DEL PROFESOR: LIC. ERVIN SILVESTRE.

LICENCIATURA: LIC. EN ENFERMERÍA.

Epazote

El epazote es una planta aromática utilizada desde la época prehispánica, tanto en la gastronomía como en la medicina tradicional. Caracterizado por sus hojas grandes, tallo hueco y fuerte aroma, la palabra en náhuatl “epaztl” que significa zorrillo, aunque también es conocida como ipazote, pazote, pazoli y paico.

Propiedades del epazote.

El epazote tiene diversas propiedades que ayudan a curar malestares como:

- Dolores menstruales: una de las propiedades más conocidas del epazote es que este ayuda a tratar dolores menstruales como cólicos, generalmente por medio de infusiones. Asimismo, éste suele utilizarse para estimular los ovarios y el útero para la expulsión de flujo, en caso de retrasos con el periodo.
- Dolores estomacales: al igual que otras hierbas verdes, el epazote contiene fibras mejoran la función digestiva, por lo que es común que este se agregue en platillos difíciles de digerir, como frijoles o alubias, ya que ayuda a evitar la indigestión.
- Malestar intestinal: según estudios, el ascaridol presente en el epazote elimina gusanos y protozoos, por lo que su consumo ayuda a eliminar malestares intestinales también, como gases, diarrea o estreñimiento.

Modo de preparación.

Para aprovechar sus propiedades medicinales, se puede tomar infusión de epazote:

1. Hervir agua potable.
2. Añadir las hojas de epazote cuando el agua rompa el punto de ebullición.
3. Baja el fuego y cocina por unos tres minutos.
4. Retira de la estufa y deja reposar el té por unos tres minutos más.
5. Cuela la bebida y sívela.



Manzanilla

La *Chamaemelum nobile*, comúnmente conocida como manzanilla o camomila, es una hierba perenne de la familia de las asteráceas. Considerada como una de las hierbas medicinales más antiguas de la historia, la forma de aprovechar las propiedades de la manzanilla es mediante la preparación de infusiones a partir de sus flores, las cuales tienen un aroma y sabor muy agradable.

Beneficios de la manzanilla:

- Proteger y reparar la membrana gástrica, ayudando a aliviar problemas del sistema digestivo como cólicos, espasmos y dolor en general.
- Aliviar enfermedades respiratorias como el asma, la bronquitis y la sinusitis.
- Aliviar síntomas menstruales como calambres, sudoración y edema.
- Prevenir infecciones gracias a sus compuestos fenólicos.
- Combatir la congestión nasal y disminuir los estados inflamatorios.

La manzanilla como uso estético:

Puede emplearse con fines estéticos, gracias sus componentes fenólicos y taninos que retardan el envejecimiento de la piel e incrementan la producción de colágeno, suavizan y limpian la piel, aclaran y dan brillo al cabello.

Se utiliza en formas de compresas frías o tibias, para tratar áreas inflamadas como los párpados después de una noche sin sueño o algún área del cuerpo en el que haya sufrido un golpe.

Preparación.

1. Hervir agua potable y agregar las ramas de manzanilla.
2. Dejar hervir.
3. Posteriormente se deja reposar.
4. Color el agua.
5. Servir el té.



Hierbabuena

Pertenece al grupo familiar de las labiadas y es fanerógama. Las propiedades de la hierbabuena abarcan varios puntos que van desde la salud bucal hasta dolores fuertes. Al tomarse en té o bien, masticarla, ayuda a prevenir el mal aliento por gérmenes y bacterias, así que no sólo brinda un buen aroma en la boca, sino que es antibacteriana.

Combate problemas respiratorios y los previene, de igual manera, la hierbabuena alivia dolores estomacales y cólicos menstruales, así que una infusión es realmente favorable pues es un analgésico natural. Asimismo, es una especie de digestivo por lo que masticar un poco después de comer, permite que el estómago haga su función correctamente.

Propiedades.

- Previene diabetes
- Es antioxidante
- Quita dolores y espasmos
- Es antibacterial
- Favorece la digestión
- Ayuda a la relajación
- Ahuyenta insectos
- Aromatiza



Planta de insulina

La planta de la insulina es uno de los remedios naturales más utilizados gracias a que ayuda a nivelar el azúcar en la sangre sin la necesidad de químicos o tratamientos. Existen varias plantas que son denominadas como plantas de insulina gracias a sus propiedades curativas y aunque son conocidas con el mismo nombre, cada especie es diferente y crecen de maneras distintas. Todas las especies determinadas como plantas de insulina cuentan con los beneficios antes mencionados y dependiendo del país, es la especie de planta que se puede encontrar.

En México, la planta que se conoce como de insulina es el Muicle o Justicia spicigera, también conocida como moyotli, moyotle, muicle o ych-kaan, es una especie de planta acuática perteneciente a la familia de las acantáceas.

Beneficios.

La planta de insulina se destaca gracias a sus diversas propiedades medicinales, por las que puede ser utilizada como:

- Anti inflamatorio
- Antihemorroidal
- Dolor estomacal
- Hipotensión
- Moderador de la sudoración

Preparación.

Como todas las plantas medicinales, la planta de la insulina se puede utilizar de muchas formas, desde ingerirla como agua o infusión y hasta utilizándose para desinfectar una herida. El uso recomendado para nivelar el azúcar en la sangre es tomando agua o infusión de la planta en ayunas.

1. 10 hojas de insulina por litro de agua
2. Colocar las hojas en una olla con agua
3. Hervir por cinco minutos
4. Retirar del fuego y dejar que se enfríe

Beber de 2 a 3 tazas al día, antes de cada comida.



Cola de caballo.

La cola de caballo es una planta medicinal perenne que pertenece al género Equisetaceae. La planta, posee un largo tallo, verde que contiene muchas ramificaciones. Los principales beneficios de la cola de caballo vienen dados por sus compuestos en antioxidantes y sílice. Por un lado, los antioxidantes son moléculas que combaten los radicales libres, los cuales pueden provocar daño celular. Por otro, el silicio es el posible responsable de las propiedades de la cola de caballo para la piel, las uñas el cabello o los huesos.

Beneficios.

- Ayuda a mejorar la salud ósea: es considerada una planta medicinal que puede ayudar a la curación de los huesos. Los investigadores consideran que el efecto beneficioso óseo de la cola de caballo se debe a su alto contenido en sílice, el cual también está presente en los huesos, mejora la consistencia del tejido óseo y la absorción de calcio.
- Es un diurético natural: el efecto diurético de la cola de caballo es uno de los más conocidos, así, ayuda a depurar nuestro organismo y eliminar toxinas.
- Promueve la cicatrización de heridas y la salud de las uñas: esta propiedad de la cola de caballo se utiliza en pomadas y ungüentos. A esto se le suma su efecto en la formación de colágeno, el cual favorece la elasticidad de los tejidos. Es útil para combatir la sequedad de la piel y a reparar las uñas dañadas y secas.
- Favorece el crecimiento del cabello: los antioxidantes ayudan a reducir el envejecimiento de las fibras capilares y el silicio da como resultado una menor caída de cabello y un aumento de brillo capilar.
- Posee actividad antiinflamatoria y antioxidante: En ocasiones se recomienda su uso para aliviar problemas de tipo reumático, en casos de artritis, artrosis y gota. A esta actividad se le suman la antimicrobiana, antioxidante y antidiabético.

Preparación.

1. Hervir un litro de agua.
2. Agregar el tallo y las hojas cuando el agua ya este hirviendo.
3. Dejar hirviendo de dos a cinco minutos.
4. Dejar reposar la infusión.
5. Colar la infusión.
6. Servirlo "si la persona desea endulzarlo, puede agregar miel".



Hoja de mango.

la hoja de mango es rica en antioxidantes, vitaminas, flavonoides y fenoles, dichas propiedades son perfectas para tratar malestares comunes. las hojas de mango también tienen componentes que actúan como antiinflamatorios, antifúngicos y antiparasitarios.

Beneficios.

Contra la Diabetes: las hojas de mango tienen efecto sobre el metabolismo de las grasas, por lo cual ayudará a reducir los niveles de triglicéridos y azúcar en la sangre. De esta forma en el organismo existirá menor resistencia a la insulina.

Reducción de grasa: ayudará a reducir los niveles de triglicéridos en la sangre, la hoja de mango inhibe la acumulación de grasa en las células y los tejidos.

Combate el envejecimiento de la piel: ayuda al organismo a generar colágeno. Por otro lado, al triturar estas hojas y ponerlas sobre el rostro se puede reducir la inflamación, picazón y resequedad de la piel, pues contiene propiedades antibacterianas y propiedades cicatrizantes.

Ayuda al sistema inmunológico: las hojas de mango poseen terpenoides y polifenoles que resultan ser benéficos para la salud visual y aportan al sistema inmunológico. Además, son antioxidantes.

Ayuda al crecimiento del cabello: las hojas de mango promueven el crecimiento del cabello pues los antioxidantes protegen el folículo piloso del daño que agentes externos pueden causar.

Preparación.

1. Hervir un litro de agua.
2. Añadir las hojas de mango cuando el agua está en el punto de ebullición.
3. Dejar hervir cinco minutos.
4. Retirarlo del fuego.

puede ser ingerida al menos dos veces al día, se puede endulzar con miel pura; sin embargo, reiteran que lo mejor es dejarlo sin endulzante. De esta forma, las hojas de mango podrán brindar todos los beneficios al cuerpo.



Noni.

El noni es un fruto al que se le atribuyen propiedades antimicrobianas, antiinflamatorias, antioxidantes. El noni es un fruto tropical típico de la Polinesia. La capa exterior es de color verde pálido y su interior de carne blanca y llena de huesos.

Beneficios.

Aunque no tiene una composición nutricional muy destacable, el noni posee proxeronina. Se trata de un componente que, una vez en el organismo, se convierte en xeronina, un alcaloide que regula el metabolismo y diferentes funciones biológicas y al que se le atribuyen muchos beneficios para la salud.

- Efecto antimicrobiano: el extracto de su fruto contiene antraquinonas, alizarina y L-asperulosido, a las que se atribuyen características antimicrobianas capaces de combatir las bacterias *Pseudomonas aeruginosa* y *Escherichia coli* y el bacilo de la tuberculosis.
- Favorece el sistema digestivo: debido a sus propiedades antimicrobianas y antiparasitarias es capaz de combatir la *Helicobacter pylori* y ayuda en el tratamiento de úlceras, gastritis o parásitos intestinales.
- Analgésico y antiinflamatorio: se le atribuyen beneficios calmantes, efecto sedante y antiinflamatorio. Parece ser que las sustancias del zumo de noni son capaces de inhibir las enzimas COX-1.
- Mejora el sistema inmunológico: un polisacárido presente en el fruto de noni es capaz de estimular los linfocitos T (glóbulos blancos) aumentando las defensas.
- Reduce los triglicéridos y el colesterol sanguíneo.
- Prevención del cáncer: parece que el extracto de noni potencia el efecto de ciertos medicamentos que se utilizan habitualmente para tratar el cáncer.
- Ayuda a controlar la diabetes.

Preparación.

1. En una licuadora agregar agua.
2. Agregar la fruta picada. Y licuar.
3. Colar el contenido.
4. Servir.



Zacate limón.

El pasto de limón, la planta del té limón mide de 60 a 120 cm de altura. Sus hojas son alargadas como listones y despiden agradable aroma. sta planta con múltiples beneficios proviene de la India, no obstante, gracias a su rico sabor y propiedades, ha ganado gran popularidad en diversas partes del mundo; entre ellas está México, donde se ha convertido en una de las bebidas calientes preferidas.

Beneficios.

- En casos de dolor de estómago.
- Vomito.
- Mala digestión.
- Diarrea.
- Disminuye la producción de gases.
- Tratamiento para la tos y gripa.
- Dolor de cabeza.
- Fiebre.
- Nervios.
- Colesterol.

Preparación.

1. Hervir medio litro de agua.
2. Agregar las hojas cuando este en ebullición.
3. Dejar hervir durante cinco minutos.
4. Retirar del fuego.
5. Retirar las hojas del agua y servir.



Hinojo.

cuenta con un gran número de utilidades en el campo de la cosmética y la cocina. Sin embargo, sus beneficios van más allá de ello. Cuenta con muchos beneficios para la salud. Su nombre científico es *foeniculum vulgare*. Cuenta con tallos erguidos que pueden alcanzar hasta los dos metros de altura. De esta planta se aprovecha todo, es decir, nada se desecha. Hay muchas variedades en esta planta.

Beneficios.

- Ayuda con la digestión: los espasmos gastrointestinales se pueden aliviar con el hinojo. Al mismo tiempo, resulta ser un gran aliado cuando se sufre de digestiones pesadas o empacho.
- Aliviar resfriados: si se toma en forma de infusión o té, después de las comidas reduce la retención de líquido en el cuerpo. Esto se debe al poder diurético y depurativo.
- Aporta hierro y combate la anemia: Aunque muchas plantas se deben evitar durante la gestación, el hinojo se puede consumir durante el embarazo sin riesgo ni a la madre ni al bebé. Esta planta reduce la pérdida de hierro y previene los cuadros anémicos que pueden desarrollarse durante la gestación.
- Alivia la conjuntivitis: esta planta posee propiedades antiinflamatorias. En tal sentido, alivia el cansancio de la vista y baja la hinchazón causada por la conjuntivitis. Se puede aplicar el jugo de la planta con ayuda de gasa en los ojos.

Preparación.

1. Hervir un litro de agua.
2. Dejar caer las ramas, cuando el agua esta ebullición.
3. Dejar hervir cinco minutos.
4. Retirar del fuego.
5. Dejar reposar.
6. Colar el agua.
7. Servir.



Verbena.

La verbena es una planta de origen sudamericano, pertenece a la familia Verbenaceae y en verano florece con racimos de unas pequeñas flores de color blanco y rosa.

Beneficios.

Beneficios para la piel: tradicionalmente se ha usado como ungüento para las picaduras de insectos, pequeñas heridas, eczemas y ligeros daños cutáneos.

Infusión relajante: se la considera una planta sedante y relajante. Su aroma es considerado como des estresante y produce una paz sin igual.

Beneficios para el sistema respiratorio: La verbena se usa como expectorante natural, mitiga la tos y la congestión.

Preparación.

Lo que se va a utilizar para preparar una taza de esta hierba aromática son principalmente sus hojas. Las flores y las partes leñosas más duras vamos a descartarlas.

1. En una licuadora vamos agregar un vaso de agua.
2. Se le agrega las hojas y se licua.
3. Ya que este licuada las hojas, vamos a colarlo.
4. Servimos y normalmente se puede complementar con otras cosas "agua mineral".

