



## Mi Universidad

Nombre del alumno: Eldha Madai Vázquez Hernández

Nombre del tema: Albúm de plantas medicinales

Nombre de la materia: Prácticas alternativas

Nombre del profesor: María Cecilia Zamorano Rodríguez

Nombre de la licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 8vo

Parcial: 4to

# PLANTAS MEDICINALES



Eldha Madai Vázquez Hernández

## Introducción

En este trabajo se tratará sobre las plantas medicinales, las funciones que tienen cada una de ellas y el uso que le dan todos los pueblos del mundo, han usado las plantas medicinales para atender sus problemas de salud y la gran mayoría, desarrollados y en desarrollo, siguen haciendo uso de ellas actualmente ya que es la forma en que ellos se curan y curan a otras personas, los médicos tradicionales y sus plantas medicinales han dejado de ser calificados negativamente y comienzan a establecerse programas y proyectos, para la investigación, aplicación e industrialización de los productos que utilizan para curar.

## Justificación

Las plantas medicinales tienen propiedades beneficiosas para la salud, algunos médicos recomiendan el consumo de algunas plantas la cual son comprobadas que no son dañinas para la salud, y llevan un control para hacer un complemento con el tratamiento, además el uso de las plantas medicinales es accesible, económico

# Objetivos

## Generales

- . Fomentar el uso racional de las plantas medicinales
- . Facilitar el uso racional de las plantas medicinales
- . Formar los farmacéuticos como educadores sanitarios
- . Promover la atención farmacéutica en el empleo de las plantas medicinales

# Resumen

Las plantas medicinales se han utilizado desde hace muchos años, siendo de vital importancia en distintas épocas de la humanidad, especialmente en donde no existía los servicios médicos o era imposible recurrir a atención médica, la cual las diferentes plantas se utilizan para aliviar malestares, curar diferentes enfermedades hoy en día se ha convertido en uno de los elementos mas importantes para la elaboración de medicamentos y remedios naturales capaces de curar y prevenir enfermedades.

El álbum de plantas medicinales esta compuesto por el nombre de cada planta y en donde se reproducen, cuales son sus propiedades curativas de cada una la cual esta la forma en que se prepara cada uno de ellos y la técnica de preparación.

## Ajo (Allium Sativum)



**Lugar donde se reproduce:** Asia, china, india, republica de corea

**Propiedades curativas:** para eliminar paracitos gastrointestinales, tos, gripe, dolor de muelas, inflamación de encías.

**Para que patologías se utilizan:**

- . Hiperglucemia
- . Hipercolesterolemia
- . Hipertensión
- . Bronquitis crónica

### Modo de preparación

Hervir una cabeza y media de ajos por litro de agua, conservar bien tapado el recipiente, tomar 3 tazas al día.

## Árnica (Arnica montana)



**Lugar donde se reproduce o crece:** crece en prados, pastizales, montañas, cierras montañosas

**Propiedades curativas:** ayuda a curar golpes, elimina irritación e infecciones de la piel, favorece la disminución de los hematomas, ayuda a evitar la caída de cabello, mejora los casos de acné

**Para que patologías se utilizan:**

- . cicatrización de heridas
- . contusiones
- . dolor en las articulaciones
- . Dolor posoperatorio

### Modo de preparación

Colocar agua en un recipiente, esperar a que hierva y colocar la flor, dejar reposar por 10 minutos endulzar al gusto.

Buganvilia  
(Bougainvillea)



**Lugar donde se produce:** originario de Brasil, habita en clima cálido

**Propiedades curativas:** acelera la cicatrización, antipirética, ayuda a mejorar el sistema digestivo

**Para que patología se utiliza:**

- . Tos
- . Asma
- . Bronquitis
- . Gripa
- . Tos ferina

**Modo de preparación**

1. Hierva la taza de agua, cuando suelte el hervor añade las flores.
2. Cuando el agua cambie de color, retira del fuego.
3. Deje reposar la bebida caliente por 5 minutos. Cuela y sirve.
4. Añade una cucharadita de miel para darle sabor.

## Canela

*Cinnamomum zeylanicum*



**Lugar donde se produce y crece:** crece en la selva tropical, en, México (Veracruz, Oaxaca, Chiapas)

**Propiedades curativas:** contribuye a reducir inflamación, favorece el control de la glucosa, ayuda a la pérdida de peso, contribuye a mejorar el sistema respiratorio.

**Para que patología se utiliza:**

- . Infecciones respiratorias
- . Ulceras en la boca
- . Hongos en los pies

### Modo de preparación

Solo se requiere agua, astilla de canela al gusto y de opción una cucharada de miel.

## Chaya

(Árbol espinaca, candelero)



**Lugar donde se produce y crece:** crece en lugares rocosas, regiones tropicales, clima lluvioso.

**Propiedades curativas:** es un antimicrobiano, tiene propiedades antioxidantes, reduce el colesterol y triglicéridos.

**Para que patología se utiliza:**

- . mejora la memoria
- . Previene la anemia
- . facilita la digestión

### Modo de preparación

Se hace en bebida con piña y limón o la opción de un licuado de chaya con pepino agregando agua al gusto.

Cola de caballo  
(Equisetum arvense)



**Lugar donde se produce o crece:** en lugares donde el suelo sea arenoso, sin temperatura excesiva.

**Propiedades curativas:** mejorar los procesos de vía urinaria, tratar fracturas óseas con problemas de recalcificación combatir hinchazón y retención de líquidos.

**Para que patologías se utilizan:**

- . insuficiencia renal
- . cistitis
- . Litiasis

**Modo de preparación**

Poner a hervir un litro de agua a fuego medio durante 5 a 10 minutos después pasado el tiempo ponemos el tallo y lo dejamos hervir durante 2 a 5 minutos.

## Flor de campana

(campanula)

Lugar donde se produce o crece: en toda Europa Occidental

Propiedades curativas: antiinflamatorias, y antioxidantes

Para que patologías se utilizan:

- . fiebre
- . tos
- . Enfermedades de la piel
- . calambres estomacales

### Modo de preparación

Hervir un litro de agua y agregar 10 a 15 flores, tomar una vez al día



Flor de anís  
(pinpinella)



**Lugar donde se produce o crece:** tiene su origen en Asia, pero es en España donde se cultiva.

**Propiedades curativas:** antiviral, antiespasmódica, analgésica, anticonvulsiva, antioxidante, antiinflamatoria.

**Para que patologías se utilizan:**

- . Combate la gripa
- . protege del daño celular
- . mejora la digestión
- . regula el ciclo menstrual

**Modo de preparación**

Hervir una taza de agua, agregar una cucharadita de anís dejar reposar por 3 a 10 minutos, beber hasta 3 tazas al día.

Manzanilla  
(chamaemelum)



**Lugar donde se produce o crece:** originaria de Europa occidental, india y Asia occidental

**Propiedades curativas:** favorece la digestión, ayuda a relajarse, reducir la ansiedad y estrés, reduce dolores asociados a la artritis, espasmos, reduce inflamación de los pies, ayuda a cicatrizar heridas.

**Para que patologías se utilizan:**

- . Insomnio
- . Gastritis
- . Ulcera gástrica
- . Nerviosismo

**Modo de preparación**

Calentar agua la suficiente que se utilizara, simplemente agregar las flores de manzanilla dejar reposar 5 minutos beber 3 veces al día.

## Jamaica

(Hibiscus sabdariffa)



**Lugar donde se produce y crece:** en Guerrero entidad en la que mas se produce, en el municipio de Tecoanapa, Ayutla.

### Propiedades curativas:

- . Antihipertensivas
- . vasodilatadoras
- . Antioxidantes

### Para que patologías se utilizan:

- . Reduce los niveles de colesterol
- . Enfermedades cardiovasculares
- . Es laxante
- . Antioxidante

### Modo de preparación

Se prepara a través de tés o infusiones, se pone a hervir agua y ponerle un puño de la flor y dejarlo reposar por 5 a 10 minutos.

Sábila  
(Aloe vera)



**Lugar donde se produce y crece:** En México Tamaulipas ocupa el primer lugar en producción de sábila, el cultivo también predomina en los estados de Yucatán y Veracruz.

**Propiedades curativas:** Elimina la grasa, anti gástrico, mejora la digestión

**Para que patologías se utilizan:**

- . Acné
- . Resfriados
- . Desinflamatorios

**Modo de preparación**

Lavar y pelar la hoja de sábila, retirando la piel y la espina y la aloína, colocar el gel de la sábila en la licuadora mezclar con agua, pepino, piña.

Hierbabuena  
(Mentha sativa)



**Lugar donde se produce y crece:** rusia asiática, sur de Europa.

**Propiedades curativas:** ayuda a tratar problemas digestivos, estimula la producción de bilis, ayuda al tratamiento del resfriado ayuda a tratar síntomas de colon irritado.

**Para que patologías se utilizan:**

- . Colitis
- . Tratar dolor
- . Dolores de cabeza

**Modo de preparación**

Justo antes de que comience a hervir se añade la hoja, dejar reposar antes 3 minutos

Jengibre

Sigibert



**Lugar donde se produce y crece:** india con el mayor producto, México con produce cierta cantidad por año

**Propiedades curativas:** Ayuda con la pérdida de peso, ayuda con la osteoartritis, reduce los niveles de azúcar.

**Para que patologías sirve:**

Ayuda a enfermedades gastrointestinales, ayuda a enfermedades antiinflamatorias, para tratar nauseas.

**Modo de preparación**

Lavar y cortar y retirarle la cascara y rayarlo con un rayador.

Lavanda  
(lavándula angustifolia)



**Lugar donde se produce y crece:** es originario del mediterráneo, crece en lugares secos.

**Propiedades curativas:** disminuir la ansiedad y agitación, disminuir la fiebre

**Para que patologías sirve:** ayuda al trastorno nervioso, agente antiespasmódico

**Modo de preparación**

Calentar el agua y echar varias flores en un recipiente para que pueda hervir y dejar reposar.

Guayaba roja  
(psidium)



**Lugar donde se produce y crece:** se da en diferentes partes donde la tierra sea buena

**Propiedades curativas:** antioxidantes, antiinflamatorias.





