



Mi Universidad

NOMBRE DEL ALUMNO: Carlos César López Ramírez

NOMBRE DE LA MATERÍA: Enfermería y prácticas alternativas de la salud

NOMBRE DEL PROFESOR: Felipe Antonio Morales

LICENCIATURA: Enfermería

CUATRIMESTRE: Octavo

GRUPO: B

LUGAR Y FECHA DE ELABORACIÓN;

COMITAN DE DOMÍNGUEZ, CHIAPAS A 02 DE ABRIL 2024

COLA DE CABALLO

Equisetum arvense

La cola de caballo ha gozado por largo tiempo de la bien merecida reputación de ser "un verdadero portento" entre las hierbas medicinales. Tiene efecto astringente, diurético y vulnerario (propiedad curativa de las heridas). Es un astringente muy eficaz para el sistema genitourinario; reduce hemorragias y sana las heridas. Aunque actúa como diurético suave, su acción tónica y astringente convierte a esta planta en una ayuda muy valiosa contra la incontinencia de los niños (enuresis, mojar la cama). Es un remedio específico para la inflamación o hipertrofia benigna de la próstata

Para hacer bien la infusión de cola de caballo se tiene que hervir un litro de agua, infundir las hojas de cola de caballo durante unos diez minutos, pasado ese tiempo, se debe filtrar la tu mezcla on cuidado antes de beberla



VERBENA

Verbena litoralis



Se toma en casos de fiebres, diarreas, úlceras estomacales y dolencias hepáticas; externamente la decocción se utiliza para lavar y cicatrizar heridas.

1 taza de agua hirviendo dejar caer 1 a 3 cucharadas de hojas y dejar reposar

MANZANILLA

Matricaria chamomilla

Descongestiona las vías respiratorias, es auxiliar en enfermedades como gripa y catarro, desinflama los intestinos y ayuda en trastornos digestivos, afecciones de las vías urinarias y en dolores menstruales.



1 taza de agua hirviendo sobre 2 cucharadas de manzanilla y dejar reposar

BERENJENA

Solanum melongena

Se la recomienda para bajar el colesterol, con sus semillas se prepara un reconstruyente cerebral. El jugo de la berenjena se usa en el tratamiento de las enfermedades de los riñones, en infusión o cocimiento es útil para combatir el alcoholismo.



Cortar 1/2 taza de trozos o rebanadas y hervir en 1 litro de agua, después se cuele y se guarda para tomar varias veces al día.

LINO

Linum usitatissimum

Es emoliente y laxante, puede usarse para la tos, catarro, problemas del pecho y pulmones, para desordenes digestivos y urinarios



Únicamente semillas maduras, 1 cucharadita de semillas en 1 litro de agua, hasta que se consuma a 1/2 litro.



CÁSCARA SAGRADA

Rhamnus purshiana

Laxante. Se usa para estreñimiento crónico y agudo.



Se prepara en cocimiento a razón de una cucharadita de corteza triturada bien seca por 3 tazas de agua, hervir durante 30 minutos. Su sabor es bastante amargo. También se puede encontrar comercialmente en forma de tintura, cuyo uso es más popular por tener mejor sabor.

AMARANTO

Amaranthus hypochondriacus

Además del valor nutritivo de sus hojas como fuente importante de vitamina A, la infusión de las hojas es útil para combatir la diarrea, la disentería, la hemorragia intestinal y la menstruación excesiva. Se emplea también en compresas para aliviar las ulceraciones de la piel. En forma de gargaras, se usa para combatir las irritaciones de la garganta.



La infusión se prepara vertiendo 1 taza (8 onzas) de agua hirviendo en una taza que contenga 1 cucharadita de hojas trituradas

CILANTRO

Coriandrum sativum

La infusión preparada a partir de la planta o las semillas tiene un efecto antiflatulento y sirve como tónico digestivo. Se usa en las infecciones gastrointestinales. Externamente se puede usar como antirreumático.

En infusión,
2 cucharadas
de semillas y flores
en 1 taza
(8 oz) de agua.



TRIGO

Triticum aestivum



Su rico contenido de nutrientes aumenta la inmunidad, mata las bacterias dañinas del sistema digestivo y libera los desechos del cuerpo

Poner a hervir una cantidad suficiente de salvado durante 45 minutos.

MAGUEY

Agave americana



Se utiliza para disminuir el dolor de estómago. También es antiséptica y desinflamatoria

Hervir 3 hojas de maguey en 2 litros de agua

DIENTE DE LEÓN

Taraxacum officinale

Protege el hígado, prevenir enfermedades del corazón, estimular la pérdida de peso, ayudar a controlar la diabetes y favorecer la salud gastrointestinal.

Para preparar el té, vierta el agua hirviendo sobre la raíz triturada y dejar reposar durante 10 minutos. Colar y beber tibio hasta 3 veces al día.



TREVOL DE ROJO / *Trifolium pratense* L.

Reduce los síntomas de la menopausia, alivia problemas respiratorios actúa como antitusígeno y trata la bronquitis, reduciendo flemas y calmando espasmos bronquiales. Mejora la piel: Calma y cicatriza llagas, eczemas y úlceras. Regula los niveles de colesterol: Sus propiedades hipolipemiantes contribuyen a reducir el colesterol malo. Mejora la digestión, aumenta la producción de orina y facilita la secreción de la bilis.

Use de 1 a 3 cucharaditas de hierba de trébol rojo seco por cada taza de agua hirviendo a fuego lento (no hirviendo). Déjalo reposar durante 15 minutos.

TOMILLO

Thymus vulgaris

Actúa como un eficaz y seguro antitusígeno, limpia las vías respiratorias, inhibe el crecimiento bacteriano y ejerce un efecto antiespasmódico sobre éstas.



Calienta en un recipiente 250 mililitros de agua hasta que empiece a hervir. Cuando el agua esté hirviendo, apaga el fuego, añade una cucharada pequeña de tomillo y deja reposar.

TAMARINDO

Tamarindus indica

Propiedades laxantes, diuréticas, astringentes, antipiréticas y antisépticas. Con sus ramas, raíces, hojas, semillas y fruto se elaboran remedios para enfermedades del hígado, fiebre, asma, intoxicación alcohólica y problemas digestivos.



Calentar un litro de agua y añade los tamarindos previamente pelados. Deja hervir hasta que notes que la pulpa se desprende de las semillas o se encuentra lo más blanda posible. Agregar un 1 litro de agua

SAVILA

Aloe feros, aloe vera

Antiséptico y antibacteriano:
Útil para afecciones de
la piel y quemaduras.

Hidratante: A nivel cosmético es ideal para hidrata
las pieles secas y también las sensibles y para atenuar
las arrugas.

Depurativo y laxante: Incorporado en productos para el
estreñimiento y para favorecer el tránsito intestinal.

Calmante: Por su efecto analgésico alivia el dolor e
inflamación de la piel.

Cicatrizante y regenerador: Ayuda a que la piel vuelva a su
estado normal tras una lesión ya que estimula
la producción
de colágeno y la formación de
nuevos vasos.



PINO

Pinus strubus, pinus sylvestris



Se usa en forma interna en trastornos respiratorios (catarros, sinusitis, bronquitis, etc) e infecciones urinarias; externamente, en neuralgias y reumatismo; es frecuente el uso de inhalaciones (“vahos”) de vapores de hojas y brotes de pino en casos de tos y obstrucción nasal.

Pica finamente ½ taza de agujas de pino. Añádelas al agua hirviendo en la cacerola, disminuye el fuego y cocínalo a fuego lento por 20 minutos, retira del fuego y déjalo reposar por otros 20 minutos o toda la noche.

SAUCO

Sambucus mexicana

Verter 1 taza de agua hirviendo sobre una cucharada de cualquier parte de la planta.

Indicada en caso de resfriados, gripe, fiebre, reumatismo y como depurativo de la sangre.



OLIVO / *Olea europea*

Mantiene la glucosa en sangre.
Ayuda a reducir las inflamaciones.
Cuida nuestra salud cardiovascular.
Tiene propiedades antifúngicas.
Antioxidante

Echa en un cazo 2 litros de agua y, antes de que el agua entre en ebullición, agrega 3 hojas de olivo. Ahora debes reducir el fuego y dejar que las hojas se cuezan durante 15 minutos.

APAZOTE

Chenopodium ambrosoides



Se emplea contra las lombrices para alejar pulgas y otros insectos dañinos se frota contra la piel

La infusión se prepara con 1/2 cucharada de planta fresca con o sin semillas, para 1/2 taza de agua.

CAÑA AGRIA *Costus spicatus*

Los tallos de esta planta se usan como diurético eficaz, es útil en afecciones e inflamaciones de vías urinarias y para la eliminación de cálculos renales.

Se hierven 5 cucharaditas de tallos de esta planta cortados en trocitos, en 1 litro de agua



RUDA

Chalepensis

Cuando el agua comience a hervir agrega la cucharada de ruda seca y deja al fuego durante 3 minutos.

Es una planta medicinal que se usa para trastornos digestivos, como dolor de estómago y gastritis. También para calmar el dolor de cabeza y el estrés.



VALERIANA

Valeriana officinalis

Sedante nervioso, en malestares tales como dolor de cabeza, ansiedad, insomnio, colon irritable, cólicos gastrointestinales, asma y trastornos asociados a la menopausia.

Basta con utilizar dos cucharadas de valeriana por cada litro de agua a punto de hervir. Se deja reposar la infusión durante mínimo cinco minutos



CANELA

Cinnamomum zeylanicum

La canela tiene acción antiséptica, estomacal, digestiva, tónica, estimulante y diurética.



Coloque en el vaso el agua y las ramas de canela, caliente 40 minutos
Sirva caliente o guarde y consuma frío.

COMINO

Cominum cuminum

Propiedades excitantes del estómago, antifatulentas, digestivas y diuréticas. Uso habitual para dolores de vientre, las indigestiones lentas y pesadas y los gases intestinales.



Verter 1/2 taza de agua hirviendo sobre 1/2 cucharadita de semillas dejar en reposo 10 minutos y colar

Alcachofa *Cynara scolymus* L.



Esta planta favorece la eliminación de la orina y la producción de bilis, bajar el colesterol y combatir las arteriosclerosis, remedio contra la ictericia y la hidropesía. Útil para insuficiencia hepática y la albuminuria.

Las hojas y el tallo cocidos se comen en salsa con limón y aceite.
Pueden prepararse machacando o triturando se usa 1/2 taza de agua y se deja en maceración durante 8 horas

CÁLAMO AROMÁTICO *Acorus calamus*

Antiflatulento,
diaforético,
induce la
menstruación,
febrífugo, sedante
leve, digestivo

Remoje una cucharadita del rizoma en media taza de agua por 5 minutos cocimiento, agregue una cucharadita del rizoma triturado a una taza de agua caliente y hierva por poco tiempo



ACHIOTE / *Bixa orellana*



Aliviar problemas de riñón, patologías estomacales, quemaduras, malestares de garganta, problemas respiratorios, conjuntivitis, dolor de cabeza y heridas.

Hervir 10 hojas en un litro de agua por 5 minutos agregar una cucharadita de semillas dejar enfriar antes de tomar

ALMENDRO *Amygdalus communis*



Útil para la picazón y las erupciones infecciosas de la piel, poderoso astringente en caso de diarrea, hemorragias uterinas, sangrados digestivos y hemorroides.

El cocimiento de las hojas y la corteza se prepara hirviendo 1/2 taza en 1 litro de agua

ABEDUL / Betula alba

Es diurético,
antiséptico y
tónico.

Las hojas y
las yemas son
un remedio
eficaz en caso
de cistitis.

Verter una taza de agua
hirviendo sobre
1 o 2 cucharadas
de hojas
trituras y dejar
reposar por 10 minutos



AVENA

Avena sativa

Tónico nervioso,
ejerce acción
antidepresiva,
nutritiva
suavizante y
protectora de los
tejidos nerviosos
irritados e
inflamados de
la piel.



Hervir 6 cucharadas
por litro de agua durante
15 minutos.