



Mi Universidad

Super nota

Nombre del Alumno: Michell Guillen Soto

Nombre del tema: Plantas medicinales.

Parcial: 4° Unidad

Nombre de la Materia: Enfermería y practicas alternativas en la salud

Nombre del Profesor: Felipe Antonio Morales Hernández

Nombre de la Licenciatura: Enfermería.

Cuatrimestre: octavo 8°.

SACATINI



Justicia Spicigera

- **Propiedades Curativas.**
 - Trata la diabetes.
 - Trata anemia.
 - Presión alta.
 - Insomnio
 - Dolor de estómago
 - Diarrea.
 - Estreñimiento.
 - Cólicos menstruales.
- **Modo de Preparación.**
 - Las hojas se ponen a hervir con agua, el agua se toma un color púrpura intenso, se deja reposar y se toma.

HINOJO



Foeniculum Vulgare

- **Propiedades Curativas.**
 - Reduce inflamación del vientre.
 - Alivia molestias estomacales.
 - Elimina gases.
 - Ayuda a la digestión
 - Ayuda a adelgazar
 - Evita cistitis o vómitos.
 - Ayuda a coagular
 - Previene los cuadros anémicos.
- **Modo de Preparación.**
 - Para obtener estas propiedades se crea una infusión de hinojo, se pone a hervir agua y se deja caer un manojo de hinojo y se deja reposar y se filtra.

AJO



Allium Sativum.

- **Propiedades Curativas.**
 - Evita infartos.
 - Protege las arterias.
 - Reduce el colesterol.
 - Evita coágulos.
 - Previene el cáncer.
 - Previene la artritis.
 - Combate la hipertensión.
 - Fortalece el sistema inmunológico.
 - Regula niveles de glucosa.
- **Modo de Preparación.**
 - Para disfrutar de este beneficio debes ingerir el ajo crudo y picado en vez de suplementos. Polvos o cápsulas de ajo.

OREGANO



Origanum Vulgare

- **Propiedades Curativas.**
 - Alivia dolor de cabeza.
 - Alivia dolor de estómago.
 - Alivia dolor de muelas.
 - Ayuda con dolores menstruales.
 - Ayuda a combatir infecciones.
 - Puede aliviar la tos.
 - Ayuda a reducir la tos.
 - Ayuda a tratar reumatismos.
- **Modo de Preparación.**
 - Se pone a hervir agua, se agregan hojas de oregano, se deja reposar, se cuele y se endulza con miel o limón al gusto.

HOJA DE GUAYABA



Psidium

- **Propiedades Curativas.**
 - Enfermedades de la piel.
 - Ayuda a disminuir la diarrea.
 - Dolor de estómago.
 - Trata el estreñimiento
 - Mejora salud cardiovascular.
 - Previene enfermedades respiratorias.
 - Fortalece el sistema inmunológico.
- **Modo de Preparación.**
 - Se comienza lavando las hojas, se pone a hervir agua, se le agregan las hojas y se cocina durante 10-15 min., se deja reposar 5 min antes de colarla y Bebe.

JAMAICA



Hibiscus Sabdariffa

- **Propiedades Curativas.**
 - Digestión.
 - Presión arterial.
 - Pirociana VC.
 - Contribuye al sistema inmunológico
 - Combate infecciones.
 - Antiinflamatoria.
 - Controla el colesterol.
 - Baja niveles de azúcar.
 - Buen hidratante.
- **Modo de Preparación.**
 - Para obtener beneficios, se pone a hervir 5 tazas de agua con 10 flores de Jamaica, se filtra y se toma.

BERBENA



Verbena

- **Propiedades Curativas.**
 - Trata el insomnio.
 - Trata la ansiedad.
 - Trata dolor de cabeza
 - Dolores por el resaca
 - Trata problemas digestivos.
 - Mitiga los cólicos
 - Mitiga los vómitos
 - Trata la diarrea.
- **Modo de Preparación.**
 - Calienta agua a 75-95°C con un L de agua y agrega una cucharada de la planta cortada, se deja reposar 10 min y a beber.

TE DE LIMON



Cymbopogon Citratus

- **Propiedades Curativas.**
 - Alivia el dolor de estómago.
 - Previene infecciones.
 - Alivia el estrés.
 - Alivia la ansiedad.
 - Desinfecta.
 - Disminuye el colesterol.
 - Combate convulsiones.
 - Piel saludable.
- **Modo de Preparación.**
 - Se calienta agua hasta el punto de ebullición, se vierte el agua hirviendo sobre las hojas y se deja reposar 10 min.

HIERBA BUENA



Menta Espicata

- **Propiedades Curativas.**
 - Alivia dolores de cabeza
 - Favorece la digestión
 - Reduce los gases
 - Combate Halitosis
 - Descongestiona
 - Alivia la tos
 - Ayuda a bajar de peso
 - Alivia garganta irritada
 - Mejora la memoria.
- **Modo de Preparación.**
 - Se debe tomar en infusión, poner a hervir unas hojas en una taza de agua, o masticar 5 hojas de hierba buena.

BUGAMBILIA



Bougainvillea glabra Chosiy

- **Propiedades Curativas.**
 - Trata infecciones respiratorias.
 - Trata asma.
 - Trata los
 - Ayuda a la bronquitis.
 - Mejora la gripe.
 - Trata padecimientos en la piel.
 - Previene el ácaro
 - Desinfecta heridas y
- **Modo de Preparación.**
 - Se pone a hervir 1L de agua con 2 puños de hojas. Para maximizar los efectos se le puede agregar miel y gotas de limón, se deja reposar y beber.

RUDA



Ruta

- **Propiedades Curativas.**
 - Reduce dolores de cabeza.
 - Disminuye irritabilidad.
 - Disminuye periodo menstrual.
 - Disminuye síndrome menstrual.
 - Disminuye dolor
 - Sedante
 - Dolores de aire
 - Reduce inflamación.
- **Modo de Preparación.**
 - Hervir una taza de agua, agregar una cucharada de ruda seca, dejar a fuego lento durante 3 min. Retirar del fuego, dejar reposar, colar y beber.

ALMENDRA



Prunus dulcis

- **Propiedades Curativas.**
 - Combate la diabetes.
 - Reduce la tasa de colesterol.
 - Previene la osteoporosis.
 - Fortalece los huesos
 - Fortalece el SNC.
 - Mejora rendimiento intelectual.
 - Previene trastornos.
 - Nutre a la mujer embarazada.
 - Nutre a la mujer lactante.
- **Modo de Preparación.**
 - Para obtener el beneficio de los almendros basta con masticar 10 almendras diarias por la mañana.

LAVANDA PIMIENTA



Lavandula

- Propiedades Curativas.**
 - Ayuda a reducir el estrés.
 - Reduce la ansiedad.
 - Reduce el insomnio.
 - Calma dolores de cabeza.
 - Calma dolores musculares.
 - Evita los mareos.
 - Ayuda a combatir y controlar el acné.
 - Ayuda a limpiar poros.
 - Regula el PH del cuero cabelludo.
- Modo de Preparación.**
 - Con flores de lavanda secas en un frasco con tapa, llena el frasco con aceite natural con losa de lavanda, deja que la mezcla se maree al menos 2 meses. Cuela y aplica.

PIMIENTA



Piper nigrum

- Propiedades Curativas.**
 - Ayuda a combatir infecciones.
 - Combate gripe.
 - Trata congestión nasal.
 - Trata resfriados.
 - Promueve la salud arterial.
 - Regula el tránsito intestinal.
 - Controla la obesidad.
 - Combate el estreñimiento.
- Modo de Preparación.**
 - En una cacerola, agrega una cucharada de pimienta negra y un vaso de agua, que hierva a fuego bajo durante 10 min y sirve.

CANELA



Cinnamomum Verum

- Propiedades Curativas.**
 - Combate síntomas de la gripe.
 - Alivia dolor de cabeza.
 - Alivia la congestión.
 - Controla la diabetes.
 - Salud del corazón.
 - Mantiene el peso.
 - Mejora el estado de ánimo.
 - Antiinflamatorio.
- Metodo de Preparación.**
 - Se pone a hervir el agua y se le agrega 0.1 miligramos por kilogramo de peso corporal esto por día.

CLAVO



Syzygium Aromaticum

- Propiedades Curativas.**
 - Combate bacterias, hongos y virus.
 - Antiséptico bucal.
 - Ayuda a evitar daños en la piel.
 - Frena el desarrollo de enfermedades.
 - Mejora la digestión.
 - Reduce gases intestinales.
 - Mejora la circulación sanguínea.
 - Regula los niveles de azúcar en la sangre.
- Modo de Preparación.**
 - Comenzamos hirviendo agua, agregamos 3 clavos de olor por cada taza de agua, dejar hervir y endulzar al gusto, colar y beber.

LANTE



Plantago Mayor.

- Propiedades Curativas.**
 - Ayuda a tratar enfermedades respiratorias.
 - Cura el dolor de garganta.
 - Cura la irritación de la boca.
 - Reduce inflamación.
 - Ayuda a curar úlceras gastrroduodenales.
 - Cicatiza heridas.
 - Ayuda a tratar reumatismo.
 - Trata bronquitis.
 - Reduce inflamación glandular.
- Modo de Preparación.**
 - Se prepara con 2-3 grs de hojas secas de lante por una taza de agua de 150mls. se ingiere 3 veces al día.

PEREJIL



Petroselinum crispum

- Propiedades Curativas.**
 - Afecciones renales.
 - Infecciones urinarias.
 - Evita calculos renales.
 - Controla la presión.
 - Ayuda a la anemia.
 - Controla la hipertensión.
 - Problemas óseos.
- Modo de Preparación.**
 - Hervir agua y agregarle hojas frescas o secas de perejil, luego deja reposar por 10 min y cuela la preparación.

COLA DE CABALLO



Equisetum arvense

- Propiedades Curativas.**
 - Aumento la producción de orina.
 - Combate infecciones urinarias.
 - Trata fracturas.
 - fortalece huesos.
 - Regenera la piel.
 - Regenera las uñas.
 - Regenera el cabello.
 - Trata quemaduras.
 - Mejora los estrías.
- Modo de Preparación.**
 - Hervir agua, se le añade cola de caballo, se deja reposar la mezcla y se cuela la infusión para 1L puede usar 4 cucharadas de hojas de cola de caballo.

JENGIBRE



Zingiber Officinale

- Propiedades Curativas.**
 - Combate infecciones.
 - Antiinflamatorio.
 - Mejora las náuseas.
 - Mejora dolor menstrual.
 - Baja niveles de colesterol.
 - Ayuda a perder peso.
 - Mejora la digestión.
 - Combate la osteoartritis.
 - Previene el cáncer.
 - Mejora la función cerebral.
- Modo de Preparación.**
 - Se prepara una infusión, primero se parte en rodajas la raíz y se pela.
 - 2 rodajas por cada taza de agua.

TILA



Tilia

- Propiedades Curativas.**
 - Alivia el resfriado.
 - Alivia el estado gineal.
 - Reduce secreción nasal.
 - Alivia congestión.
 - Disminuye el dolor.
 - Calma la tos.
 - Calma la irritativa.
 - Disminuye el dolor de garganta.
 - Contiene propiedades relajantes.
- Modo de Preparación.**
 - Se calienta agua hasta el punto de ebullición, se vierte el agua hirviendo sobre las flores de tila, se tapa y se deja reposar 5 y 10 min y se filtra.

SAVILA



Aloe Vera

- Propiedades Curativas.**
 - Hidrata la piel.
 - Calma la irritación.
 - Reduce inflamación.
 - Acelera la cicatrización.
 - Combate el acné.
 - Reduce arrugas.
 - Desintoxica la piel.
 - Disminuye el dolor.
 - fortalece el cabello.
- Modo de Preparación.**
 - Corta la hoja en varios trozos y corta también ambos lados y la pila de arriba para separar la piel y llegar a la pulpa, lava el gel con agua, y aplica.

TOMILLO



Thymus Vulgaris

- Propiedades Curativas.**
 - Ayuda a aliviar la tos.
 - Ayuda a expulsar flemas.
 - Previene la tos.
 - Controla el acné.
 - Ayuda con la presión arterial.
 - Fortalece las defensas.
 - Disminuye la mucosidad nasal.
 - Mejora funciones inmunitarias.
 - Controla los calambos.
- Modo de Preparación.**
 - Se calientan 250ml de agua, hasta que empieza a hervir, cuando el agua este hirviendo se agrega y se añade 1 cucharada de tomillo y miel y sirve.

PELO DE ELOTE



Stigma Maydis

- Propiedades Curativas.**
 - Limpia las vías urinarias.
 - Facilita la eliminación de piedras en el riñón.
 - Mejora la angina de pecho.
 - Aumenta la producción de orina.
 - Ayuda al colostro.
 - Ayuda a eliminar mucosidades.
- Modo de Preparación.**
 - Se deja hirviendo un puñado de pelos de elote en suficiente agua durante 10 min, se deja reposar y se cuela antes de beber.