



**Mi Universidad**

**Super Nota**

*Nombre del Alumno Andrea Guadalupe Romero López*

*Nombre del tema: Plantas Medicinales*

*Parcial: 4*

*Nombre de la Materia: Enfermería y prácticas alternativas de salud*

*Nombre del profesor: Felipe Antonio Morales Hernández*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 8*

# Tila

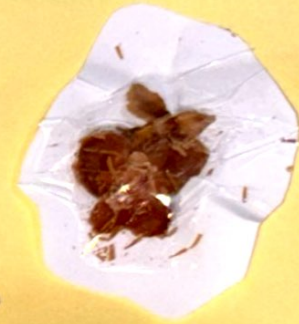
Nombre Científico Tilia

propiedades Fortalecimiento del sistema inmune, relajantes  
diuréticos, diaforéticos

Para que sirve Aliviar ansiedad, estrés, calmar espasmos musculares  
eliminar líquidos del cuerpo, calmar la tos

Modo de preparación

Calentar agua al punto de ebullición, agregar las flores, dejar hervir de  
5-10 minutos, dejar reposar, tomar



# Jamaica

Nombre Científico Hibiscus Sabdariffa.

propiedades Diuréticas, laxantes, digestivas, antiinflamatorias

Para que sirve Ayuda a mejorar la digestión, bajar la presión,  
buena salud del sistema circulatorio

modo de preparación: hervir el agua, agregar las flores, dejar hervir a fuego  
lento, dejar reposar, endulzar y tomar.



# Tomillo



Nombre Científico *Thymus Vulgaris*

Propiedades Antibacterianas, antiinflamatorias, analgésicas

Para que sirve Alivia a picores, malestares respiratorios, tos, expulsión de mocos, tratar golpes, heridas, regeneración celular

Modo de preparación. Calentar agua hasta que hierba, agregar de 1-2 cucharadas de hojas de tomillo, por cada taza de agua, dejar reposar por 10 minutos, colar, servir y tomar

# Sacatinta



Nombre Científico *Justicia spicigera Schitzi*

Propiedades

Para que sirve Ayuda en la circulación de sangre, tratar el dengue, afecciones cardiacas, afecciones respiratorias, elevar el nivel de plaquetas

Modo de preparación.

poner a hervir agua de 4-6 hojas, hasta que el agua tome color morado, dejar reposar, colar y tomar a temperatura ambiente.

# Verbena

Nombre Científico Veribena

Propiedades Analgésicas, antiinflamatorias

para que Sirve Tratar problemas de ansiedad, insomnio, dolores de cabeza, retención de líquidos

Modo de preparación: Hervir el agua, agregar una cucharada de hoja de verbena, tapar, dejar reposar de 5-10 minutos colar endulzar y tomar



# Pimienta Gorda

Nombre Científico Pimienta Disica.

propiedades Asepticas, analgésico local

para que Sirve Mejora la digestión, elimina gases, disminuye niveles de colesterol, efecto antiinflamatorio.

Modo de preparación: Agregar polvo de cascara de pimienta en agua hirviendo, dejar reposar y tomar.



# Almendra



Nombre científico: *Prunus dulcis*

Propiedades: Contiene minerales, como calcio, hierro, magnesio, fósforo, así como vitaminas, E, A, B1, B2, B3, B5.

Para que sirve: Ayuda a controlar el colesterol, diabetes, presión arterial, para mejorar la salud de la piel, huesos, sistema digestivo.

Modo de preparación: Únicamente se come al gusto.

# Orégano



Nombre científico: *Origanum vulgare*

Propiedades: Antisépticas, antiinflamatorias

Para que sirve: Alivia dolor de cabeza, estómago, garganta, articulaciones, muelas, ayuda al asma, tos, resfrios, digestión, lucha contra bacterias y virus.

Modo de preparación:

Poner agua a hervir, agregar las ramas ya hirviendo, dejar endulzar con miel o limón al gusto

# Pelo de elote:

Nombre Científico Stigma Maydis

propiedades Diuréticas, vitamínicas

para que sirve Limpia vías urinarias, de arenillas, mucosidades  
ayuda al catarro, facilita la eliminación de piedras  
del riñón.

Modo de preparación

Hervir un puño de cabellos de elote en un  
litro de agua, tomar como agua de tiento durante  
el tiempo necesario.

# Hoja de plátano:

Nombre Científico Musa

propiedades Antioxidante, analgésico, antiinflamatorio

para que sirve Alivia las picaduras de insectos, herpes, previene  
el desarrollo de arrugas

Métodos de preparación: uso: Machacar o cortar la hoja y tomar el  
Suerro que brota a aplicar en la zona afectada.



# Perejil



Nombre Científico Petro Selinum Crispum

propiedades Diureticas, antiinflamatos, antibacterianas, neuroprotectoras

para que sirve Ayuda a disminuir el riesgo de enfermedades Cardiovasculares

Modo de preparación: lavar el perejil, hervir el agua, añadir el perejil picado dejar hervir y reposar de 10-15 minutos. dejar enfriar y tomar

# Hoja de vaporub



Nombre Científico Plectranthus hadiensis

propiedades Descongestionantes

para que sirve Para descongestionar, tosera, disminuye los síntomas de resfriado

Modo de preparación: En un litro de agua hervir hojas (al gusto) añadir miel y exprimir el jugo