



Mi Universidad

Ensayo

Nombre de la alumna: María Fernanda Dearcia Albores

Nombre del tema: Plantas Medicinales

Parcial : III

Nombre de la Materia : Enfermería y practicas alternativas de salud

Nombre del profesor: Felipe Antonio Morales Hernandez

Nombre de la Licenciatura : Enfermería

Cuatrimestre: 8°A

Fecha: 07/03/2025

Ruda



Ruta Graveolens

Propiedades curativas:

Calmar cólicos abdominales

Aliviar dolores de cabeza, musculares y de oído.

Regula la presión arterial

Reducir la sensación de irrealidad.

Fortalece el cabello y las uñas.

Trata problemas de la piel.

Alivia mareos

Preparación:

Hervir el contenido de una taza de agua. Cuando esté en su punto de ebullición, agregar la cucharada de hierbas limpias y dejar a fuego durante 7 minutos. Retirar y dejar reposar.

Hierba de limón



Cymbopogon

Propiedades curativas:

Fortalece los huesos. Ayuda a la digestión.
Ayuda a prevenir y tratar cálculos renales.
Alivia el estrés y la ansiedad.
Ayuda a eliminar toxinas del cuerpo.
Mejora la memoria.
Mejora los problemas urinarios.

Preparación:

Lavar las hojas. Colocarlas en una olla.
Agregar 2-3 tazas de agua.
Agregarlo a la ebullición, bajar el fuego a medio-bajo y dejarlo entre 5-10 minutos.
Retirarlo del fuego y colar el líquido.
Puedes servirlo con endulzante, gotas de limón o miel.

Jengibre



Zingiber Officinale

Propiedades curativas:

Mejora los síntomas de gastroenteritis.
Ayuda a reducir los cólicos, diarreas,
espasmos intestinales, gases e indigestión.
Reduce las náuseas y los vómitos.
Mejora el flujo sanguíneo.
Regula la presión arterial.
Propiedades antiinflamatorias.
Contiene vitamina C, hierro, sodio y fibra.

Preparación:

En una olla pequeña colocar 1 litro de agua y añadir trozos de jengibre (4-5) dejar hervir durante 15 minutos, reposar y añadirle jugo de limón.

Canela



Cinnamomum Verum

Propiedades curativas:

- Prevenir y controlar la diabetes
- Mantener el peso corporal. Antioxidante
- Mejorar la capacidad cognitiva
- Protege la salud del corazón.
- Ayuda a combatir infecciones.
- Mejora el estado de ánimo.

Preparación:

Hierve agua y añade unos palitos de canela o una cucharada de canela molida. Deja que la mezcla hierva a fuego lento durante unos minutos para permitir que los sabores se mezclen bien.

Albahaca



Ocimum Basilicum

Propiedades curativas:

Trata gripes, resfriados y bronquitis.
Combate la ansiedad, depresión y el insomnio.

Regula los niveles de azúcar en sangre.

Alivia la migraña.

Ayuda a la pérdida de peso.

Prevenir infarto y aterosclerosis.

Tratar heridas y picaduras de insectos.

Preparación:

Té de albahaca.

Aceite esencial: Para masajear.

Baño de Inmersión.

Pimienta



Piper Nigrum

Propiedades curativas:

Mejora la digestión Estimular la libido
Capacidad antioxidante Alivia dolores
Prevenir enfermedades cardiovasculares
Evita la diabetes Mejora el humor
Fortalece el sistema inmunológico
Mantiene la salud del cerebro.

Preparación:

Colocar el agua en una olla y llevar al fuego
medio hasta que hierva. Retirar del fuego.
Agregar la pimienta y tapar la olla, dejar
reposar durante 5 minutos.

Orégano



Origanum vulgare

Propiedades curativas:

Ayuda a disminuir dolores de cabeza, muelas, estómago, garganta y articulaciones

Prevenir problemas cardíacos y de estreñimiento. Cólicos

Combate algunas bacterias y virus

Alivia la tos, asma y resfriados.

Preparación:

Poner a hervir $1/2$ litro de agua y añadir las hojas de orégano limpias. Pueden ser secas o frescas, dejar hervir durante 5 minutos, colar las hojas y servir en una taza.

Hierbabuena



Mentha Spicata

Propiedades curativas:

Alivia los mareos y dolores

Ayuda a nivelar lo hormonal

Puede ayudar a tratar el hirsutismo

Combate el mal aliento

Reduce flatulencias Combate el estrés

Preparación:

Dejar hervir el agua cuando alcance el punto de ebullición, añade las **3** hojas de hierbabuena, Dejar hervir durante **5** minutos. Lo recomendable es consumirlo **2** tazas al día.

Laurel



Laurus Nobilis

Propiedades curativas:

- Estimula el apetito y los movimientos intestinales
- Alivia dolores de articulaciones, esguinces y golpes.
- Disminuye el colesterol
- Mejora la capacidad cognitiva
- Promueve la relajación

Preparación:

- Té de Laurel
- Gárgaras
- Inhalaciones de vapor
- Masajes: con aceite esencial
- Compresas
- Aromaterapia

Romero



Salvia Rosmarinus

Propiedades:

Mejora la digestión	Antiinflamatorio
Mejora la memoria	Cicatrizante
Favorece la circulación	Antiséptico
Cuidado del cabello	Mejora el estrés
Protege el hígado	Antioxidante

Preparación:

Poner a hervir un poco de agua, cuando hierva añade las hojas, dejarlo hervir entre **3** y **5** minutos, colar las hojas y servir.

Puedes poner al menos 4 ramas de romero en tu shampoo esto hará que fortalezca el cuero cabelludo.