



Mi Universidad

Super Nota

Nombre de la alumna: María Fernanda Dearcia Albores

Nombre del tema: Plantas Medicinales

Parcial : IV

Nombre de la materia: Enfermería y prácticas alternativas de salud

Nombre del profesor: Felipe Antonio Morales Hernandez

Nombre de la Licenciatura : Enfermería

Cuatrimestre: 8°A

Limón



Citrus x Limón

Propiedades curativas:

- Desintoxica el hígado
- previene los hemorroides
- Refresca el aliento Protege al corazón
- Mejora la memoria Combate resfriados
- Mejora la cicatrización
- Alto contenido de vitamina C.
- Promueve la producción de colágeno
- Combate el cáncer Ayuda a adelgazar
- Limpia los riñones Cuida la piel.

Preparación:

Infusión: Calentar el agua y cuando llegue a ebullición, agregar el limón cortado en varias rodajas o bien el puro jugo, endulzar al gusto.

Bebida fresca: Dejar reposar unos minutos puedes consumirlo 2-3 veces al día.

Maravilla



Marabílis Jalapa

Propiedades curativas:

- Tratar afecciones de la piel como herida y escaldaduras
- Cicatrizante
- Antisépticas
- Parasitocida
- Coleréticas

Preparación:

Infusión, con 2-3 hojas por 1 litro de agua, durante 10 minutos y 2 o 3 veces al día.

Se puede usar como cosmética para la elaboración de un producto destinado a aliviar la piel tras tomar el sol o

Chia



Salvia

Propiedades Curativas:

- Mejora el tránsito intestinal
- Regula los niveles de azúcar
- Propiedades antiinflamatorias
- Elimina toxinas y líquidos
- Ayudan a prolongar la sensación de saciedad.
- Prevenir el envejecimiento prematuro de la piel

Preparación:

poner las semillas de chia en remojo,
agregar el zumo de 1. limón puedes
colocarle endulzante y servir.

Apio



Apium Graveolens

propiedades curativas:

- Reduce la tensión arterial.
- Alivia dolores en el intestino.
- Mejora el aspecto de la piel y del pelo.
- Combate las enfermedades hepáticas.
- Mejora la memoria.
- Reduce el apetito.
- Ayuda a bajar de peso.
- Evita el estreñimiento.
- Protege el hígado.

Preparación:

Crudo: Bocado crujiente y refrescante

Hervido: Se vuelve tierno y suave

Asado: Perfecto para una ensalada

Cocido: Combinado con otras frutas o verduras

Vicks VapoRub



Plectranthus

Propiedades curativas:

- Calmante: Su aroma puede tener un efecto calmante y relajante en el cuerpo.
- Descongestionante de las vías respiratorias.
- Combate la tos seca y disminuye síntomas de resfriado.

Preparación:

Infusión

Vaporización: Colocarse frente a la Infusión y dirigir el vapor hacia la boca y nariz.

Pomada: Agregar un poco de vaselina y colocarla en un frasco.

Hoja Santa



Piper Auritum

Propiedades curativas:

- Disminuye la fiebre
- Alivia dolores de estómago
- Previene la indigestión
- Combate el nerviosismo y el insomnio
- Antiinflamatorio y analgésicos
- Rica en vitaminas A y C
- Trata problemas respiratorios

Preparación:

- ▶ Hervir un litro de agua y disponer de 2 l cuando hierva el agua agregar las hojas, co y dejar reposar para luego servir.
- ▶ Se recomienda tomar la preparación durante...

Cempasúchil



Tagetes Erecta

Propiedades curativas:

- Ayuda con el llamado "empacho", cólicos, la diarrea, afecciones hepáticas, vómito y puede atacar a los parásitos.
- Tratamiento dermatológico para aliviar sarpullido, llagas, verrugas y granos.

Preparación:

- 1 Desinfectar los pétalos
- 2 Hervir agua y agregar los pétalos durante 5 min
- 3 Quitar la infusión del fuego, colar y servir en una taza
- 4 Dejarlo reposar por 3 minutos para después ingerirlo

Perejil



Petroselinum Crispum

Propiedades Curativas:

- Ayuda en la digestión Es diurético
- Es antiinflamatorio Rico en minerales
- Alivia las picaduras Protege los huesos
- Tratamiento de enfermedades renales
- Tratar infecciones urinarias

Modo de preparación:

Agregar el perejil al agua hirviendo; tape y deje reposar durante 10 minutos. Cuele y beba hasta un máximo de 3 tazas por día.

Hoja de Aguacate



Persea Americana

Propiedades curativas:

- Alivia el dolor de cabeza y de dientes
- Combate la fatiga
- Regula la presión arterial
- Mejora la calidad del sueño
- Alivian las infecciones urinarias
- Mejora el sistema inmunológico

Preparación:

Lava las hojas y colóquelas en agua a fuego medio, espere a que hierva, retire y deje infundir por 3 minutos. Se puede agregar unas gotas de jugo de limón o miel.

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

Escurrido con canchali

Hinojo



Foeniculum Vulgare

Propiedades curativas:

- Ayuda a regular la presión arterial y el colesterol.
- Se utiliza para el síndrome premenstrual.
- Combate la halitosis e inflamaciones de encías como la gingivitis.
- Ayuda a la digestión pesada y los gases.
- Suaviza los síntomas de infección urinaria.
- Reduce la retención de líquidos.
- Ayuda a la expulsión de mucosidad.

Preparación:

Crudo: Puedes incluirlo en ensaladas.

Cocido: Hervirlo y comerlo como si fueran espárragos.

Infusión: Tomarlo justo después de comer.

Hoja de Guayaba



Psidium

Propiedades curativas:

- Alivian problemas digestivos como la diarrea, indigestión y gastritis.
- Utilizado como cicatrizante y espasmolítico.
- Controla la diabetes.
- Prevenir enfermedades cardiovasculares.
- Evita la acumulación de grasa en el hígado.
- Combate a la pérdida de peso.

Preparación:

En una olla, llevar el agua a ebullición, apagar el fuego y adicionar las hojas. Tapar la olla y dejar reposar de 5 a 10 minutos. Cuando este tibio, colar y beber de 2 a 3 veces al día.