



**Mi Universidad**

Nombre del Alumno: Hiber Alejandro Aguilar Hernández

Nombre del tema: Ensayo

Nombre de la Materia: ENFERMERIA Y PRACTICAS ALTERNATIVAS DE SALUD

Nombre del profesor: Felipe Antonio morales Hernández

Nombre de la Licenciatura: enfermería

# Bugambilia



## Bougainvillea glabra Choisy.

• El té de bugambilia sirve para el tx de la tos

### • Ingredientes:

- \* De 6 a 8 flores de bugambilia
- \* 2 taza de agua
- \* Miel para endulzar

### • Modo de preparación:

- \* Se pone a calentar el agua
- \* una vez que se encuentre calentando el agua, agrega las flores y deja hervir a fuego lento por 1 min.

(Es recomendable tomar de 2 a 3 veces a la semana)

\* Retira del fuego y dejar a reposar por 10 min.

\* Colar y endulzar al gusto con la miel.

# Jengibre



## Zingiber officinale

• Alivia los problemas digestivos y las náuseas

### • Ingredientes:

- \* 15 gramos de jengibre fresco
- \* 125 mililitros de agua

(Consumir al día de 1 a 3 gramos. Esto puede variar según el tipo de jengibre).

### • Modo de preparación:

- \* Se pone a calentar el agua
- \* Mientras el agua se calienta, pelar el jengibre y cortarlo en rodajas no muy finas.
- \* Pasado ese tiempo, dejar reposar unos 5 min. (A-21 los aceites del jengibre se infusionaron mejor en el agua,

## Canela



## Cinnamomum verum

\* La infusión de la canela ayuda a combatir la pesadez estomacal, digestión lenta

• Ingrediente:

\* 2 palas de canela

\* 1 taza de agua

• Modo de preparación:

\* Se pone a calentar el agua a fuego medio

\* cuando el agua alcance el punto de ebullición, añadir la canela y dejar hervir por 2 min.

\* tapa y deja reposar durante 5 min. para que el sabor se concentre

(tomar cada vez que sientas pesadez el estómago)

\* una vez transcurrido el tiempo podrá destapar, colar y tomarlo

## MOMON Piper auritum



• El momon se utiliza para el dolor de estómago y diarrea

• Ingredientes:

\* hojas de momon

\* aceite

• Modo de preparación:

\* se toscan las hojas y con aceite se colocan sobre el vientre.

Hinojo



*Poeniculum Vulgare*

• El té de hinojo sirve para la diarrea

• Ingrediente:

\* 1-2 cucharadas de semilla  
o ramitas del hinojo

\* 1 taza de agua

• Modo de preparación:

\* Se pone a calentar el agua

\* Cuando el agua alcance el punto  
de ebullición agregar el hinojo

\* Dejar infusionar durante 5 min.

\* Después calora el líquido y agregarle  
azúcar al gusto

Oregano



*Origanum Vulgare*

• El oregano sirve para la tos

• Ingredientes:

\* Agua                   \* azúcar o miel

\* Oregano fresco o seco

• Modo de preparación:

\* Hervir agua en una tetera o tetera

\* Agregar oregano fresco o seco

\* Verter el agua caliente sobre el  
oregano

\* Dejar reposar durante 5 a 10 min

\* Colar la infusión

\* Endulzar al gusto con azúcar o  
miel

Ruda



*Ruta graveolens*

- Sirve para el dolor de cabeza
- Ingrediente:
  - \* alcohol
  - \* Ruda
- Modo de preparación
  - \* Se hace una maceración con alcohol
  - \* Aplicar en la zona donde masaje

Fomillo



*Thymus vulgaris*

- El té de fomillo sirve para la tos
  - Ingredientes:
    - \* Fomillo
    - \* Agua
    - \* Miel
  - Modo de Preparación:
    - \* Hervir el agua
    - \* Dejar reposar 10 min.
    - \* Colocar 2 cucharadas de hojas picadas en la taza de agua hirviendo
    - \* Colar y si se desea agregar miel al gusto
- (Beber hasta 3 veces al día).

# Guayaba



*Psidium*

- El té de la hoja de guayaba sirve para controlar la diabetes.

- Ingredientes:

- \* 1/2 litro de agua
- \* hojas frescas o secas de guayaba

- Modo de preparación:

- \* Hervir el agua
- \* apagar el fuego y adicionar las hojas de guayaba
- \* Tostar la olla y dejar reposar 5 min o hasta 10

(beber de 2 a 3 veces al día).

\* Cuando este tibio, se deberá colar

# Almendro



*Prunus dulcis*

- Se ve a depurar eliminando toxina y grasas

- Ingredientes:

- \* 1 o 1 1/2 cucharada de almendra
- \* 1 taza de agua caliente
- \* Azúcar

- Modo de preparación:

- \* Se pone a calentar el agua
- \* Una vez que se encuentra calentando el agua, agrega una o 1 1/2 cucharada de almendra en polvo
- \* Revuelve y agrega azúcar al gusto