



Nombre: Jennifer Carbajal Mauricio

Materia: Enfermería y practicas alternativas de la salud

Nombre del tema: Plantas medicinales

Profesor: Lic. Felipe Antonio Morales

Grado: 8vo cuatrimestre

Lic. Enfermería

Canela – (Cinnamomum verum)

¿Qué es?

La canela es una especia popular en la repostería, por su peculiar aporte de sabor y olor a cada platillo. Sin embargo, también tiene fama por sus propiedades medicinales, ya que un té de canela sirve para combatir los síntomas de gripe, el dolor de cabeza y la mala digestión, entre otros beneficios.

Propiedades medicinales.

Ha sido utilizada antiguamente en la España rural para inducir sueño a los niños. Era un relajante que empleaban las madres rurales para dormir a los niños a la hora de ir al campo a trabajar. Su uso es común en las mujeres cuando se les 14 retrasa la menstruación, pero este también trae consecuencias

Como se utiliza.

- Cuando existen abrasiones en la lengua por comer o tomar cosas calientes; la barra de canela se chupa o lame para sedar el dolor y cicatrizar las papilas gustativas.
- la ingesta de canela ayuda a reducir las cifras de azúcar en la sangre en las personas diabéticas.
- media cucharadita puede ayudar a disminuir asimismo los niveles de colesterol y triglicéridos en sangre.



Epazote – (*Dysphania ambrosioides*)

¿Qué es?

Llamada popularmente epazote, apazote o paico, es una especie de planta aromática, que se usa como condimento y como planta medicinal en México y muchos otros países de Hispanoamérica, como Argentina, Bolivia, Chile, Colombia, Ecuador, Guatemala, El Salvador, Paraguay, Perú y Venezuela, así como en el sur de los Estados Unidos.

Propiedades medicinales.

Comúnmente se cree que previene la flatulencia causada por el consumo de 33 frijoles, por eso se utiliza para aromatizarlas. También se utiliza en tratamientos de amenorrea, dismenorrea, malaria, corea, histeria, catarros y asma. Está contraindicado en el embarazo e insuficiencia renal. El aceite esencial puede producir cefaleas, vértigos, náuseas, vómitos sanguinolentos, temblor de pies y de manos. A dosis elevadas, el aceite esencial, puede originar irritación del parénquima renal e incluso la muerte por parálisis de los centros respiratorios bulbares.

Como se utiliza.

Las hojas se pueden aplicarse tópicamente o su jugo puede ser bebido. El fruto puede ser hervido en agua para hacer una decocción o comerse fresco. La planta puede ser tomada sola o en combinación con varias otras plantas curativas



Hinojo – (*Foeniculum vulgare*)

¿Qué es?

Es una especie de planta herbácea de la familia Apiaceae. Se encuentra distribuida por las zonas templadas de todo el mundo

Características de la planta.

La planta es de porte erecto y puede alcanzar los dos metros de altura. Las hojas, de color verde intenso, son largas y delgadas, acabando en segmentos con forma de aguja, que se endurecen exteriormente en el verano para evitar la pérdida de agua. La inflorescencia es una umbela de pedúnculos largos y las flores están organizadas en umbelulas terminales de diez a cuarenta florecillas

Propiedades medicinales.

Se considera una planta con propiedades diuréticas y carminativas. También se le puede dar un uso externo para aliviar las irritaciones de los ojos cansados y la conjuntivitis.

Como se utiliza.

solo se tiene que utilizar una pequeña porción de la planta y posterior mente cocinarlo junto con un litro de agua. • Dejar hervir. • Esperar que repose 20 min. • Tomar por 7 días.



Manzanilla – (Matricaria chamomilla)

¿Qué es?

La manzanilla de Castilla, manzanilla alemana, dulce o cimarrona (Matricaria chamomilla) es una especie de planta herbácea anual de la familia de las asteráceas.

Características de la planta.

La manzanilla alemana es una planta herbácea, de tallo rectangular, erguido, ramoso, de hasta 50 cm de altura. Presenta hojas alternas, bipinnatisectas, con los folíolos. En posición terminal presenta en verano una inflorescencia en forma de capítulo paniculado. Las flores radiales son unos 20 mm.

Propiedades medicinales.

pero se la considera digestiva, carminativa, sedante, tónica, vasodilatadora y antiespasmódica. El aceite esencial se emplea en aromaterapia, y la infusión de las flores se aplica al cabello para incrementar su color dorado, en especial en 66 niños y niñas.

Como se utiliza.

- Se usa un pequeño ramito de las flores ya secas.
- Se cocinan a fuego lento con un litro de agua hasta hervir.
- Dejar reposar por 10 minutos y filtrar el líquido.
- Tomar la infusión 2 veces por 3 días



Ruda – (*Ruta graveolens*)

¿Qué es?

Ruda graveolens, comúnmente llamada ruda, es una especie de la familia Rutaceae, nativa del sur de Europa.

Características de la planta.

Alcanza una altura de entre 70 a 100 cm. Las hojas, algo carnosas y de color verde glauco, son alternas con folíolos oblongos o espatulados. La inflorescencia es un corimbo, con pequeñas flores de cuatro o cinco pétalos amarillos.

Propiedades medicinales.

Se debe emplear las hojas frescas (recién cortadas); las secas son un pobre sustituto. La ruda es una planta con gran contenido de vitamina C y por esta razón se considera antiescorbútica, si bien no es tan apropiada como la del limón. • Amenorrea. • Espasmos gastrointestinales. • Parasitosis. • Varices, hemorroides. • Por vía externa, para tratar el vitiligo y la leucodermia. 74 • Para afecciones de los ojos. • Dolores estomacales

Como se utiliza.

se acostumbra tomar un vaso de caña con ruda "macho" el primer día del mes de agosto (es invierno en esas latitudes). • se planta a la entrada de las casas, por detrás de la puerta. Con ello se aleja a las visitas femeninas indeseadas y que traen mala fortuna.



Clavito – (Syzygium aromaticum)

¿Para qué sirve?

- Tomarlo también ayuda a reducir el nivel de azúcar en la sangre, por lo que es bueno para regular este aspecto, pero los diabéticos deben tener cuidado de no tomarlo frecuentemente o tenerlo muy presente a la hora de administrarse insulina.
- Para curar el pie de atleta u otros problemas fúngicos y prevenir la aparición de hongos en los pies.
- Estimula la circulación de los pies y las piernas, por lo que su aceite esencial se usa en masajes para reducir el síntoma de las piernas y los pies cansados.
- Se usa para aliviar los síntomas producidos por gastroenteritis o diarreas.
- Ayuda a curar y prevenir infecciones bacterianas, por ello su aceite se usa en algunos tipos de heridas y su infusión se toma para problemas de infecciones internas, como las intestinales, ya sean bacterianas o por hongos, como la candidiasis intestinal.

Como se utiliza.

- **Para la gastroenteritis:** prepara una infusión o té de clavo de olor. Añade a un cazo con agua hirviendo de 2 a 3 clavos de olor y déjalos reposar durante al menos unos 10 minutos.
- **Cataplasma para el dolor de cabeza:** para utilizarlo solo tendrás que preparar una pasta con una base de cristales de sal o sal gruesa, clavo de olor y un poco de agua, aunque puedes agregar más plantas que ayuden a aliviar el dolor de cabeza, como la lavanda. Esta la debes de aplicar con gasas sobre la frente y las sienes.
- **Clavo de olor para el dolor de muelas:** haz una mezcla que lleve una cuarta parte de aceite de oliva y a la que se le añade una gota de aceite de clavo de olor. No necesitarás más que aplicarlo sobre la zona con molestias, a ser posible con un algodón, y al poco rato notarás los resultados. También puedes hacer una pasta con un clavo de olor bien molido, algo de aceite de oliva o de agua y colocarlo en la zona afectada con una gasa.
- **Dolor de oídos:** aquí hay que saltear un clavo de olor y usar una cucharada de aceite de sésamo. Mezclas bien hasta que quede una mezcla homogénea y dejamos que se caliente un poco. Después solo tendrás que aplicar un par de gotas en el oído, no más de tres veces al día.
- **Clavo de olor para adelgazar:** para ello vas a necesitar 5 g de clavo de olor, 5 g de canela, un poco de pimienta de cayena y 5 g de semillas de comino. Con todo esto debes preparar una infusión con agua y dejarla reposar unos 20 minutos.



-

- Epazote – (*Dysphania ambrosioides*)

-

- **¿Qué es?**

- Llamada popularmente epazote, apazote o paico, es una especie de planta aromática, que se usa como condimento y como planta medicinal en México y muchos otros países de Hispanoamérica, como Argentina, Bolivia, Chile, Colombia, Ecuador, Guatemala, El Salvador, Paraguay, Perú y Venezuela, así como en el sur de los Estados Unidos.

-

- ***Características de la planta.***

- Es una planta anual o perenne aromática de vida corta, con ramas de desarrollo bastante irregular. Tallo pubescente, simple o ramificado usualmente postrado, de olor fuerte, desde aproximadamente 40 cm hasta 1 m de altura

-

- ***Propiedades medicinales.***

- Comúnmente se cree que previene la flatulencia causada por el consumo de 33 frijoles, por eso se utiliza para aromatizarlas. También se utiliza en tratamientos de amenorrea, dismenorrea, malaria, corea, histeria, catarros y asma. Está contraindicado en el embarazo e insuficiencia renal. El aceite esencial puede producir cefaleas, vértigos, náuseas, vómitos sanguinolentos, temblor de pies y de manos. A dosis elevadas, el aceite esencial, puede originar irritación del parénquima renal e incluso la muerte por parálisis de los centros respiratorios bulbares.

- ***Como se utiliza.***

- Las hojas se pueden aplicarse tópicamente o su jugo puede ser bebido. El fruto puede ser hervido en agua para hacer una decocción o comerse fresco. La planta puede ser tomada sola o en combinación con varias otras plantas curativas



Romero – (*osmarinus officinalis*)

¿Qué es?

El romero es una de las plantas aromáticas más populares en la zona mediterránea, pues este arbusto no solo se usa como ingrediente en gran cantidad de platos, sino que tiene además un buen número de propiedades medicinales beneficiosas para el organismo.

Propiedades medicinales.

- Actúa como digestivo gracias a sus propiedades carminativas, disminuyendo la aparición de gases y flatulencias al hacer la digestión.
- Ayuda a disminuir la retención de líquidos al actuar como diurético.
- Puede actuar como antibiótico natural gracias a sus propiedades medicinales.
- Se utiliza a menudo en tratamientos rejuvenecedores de la piel gracias a sus propiedades antioxidantes.
- Ayuda también a tratar lesiones o afecciones cutáneas y a mantener la piel limpia por su capacidad antiséptica, bactericida, fungicida y cicatrizante.

Como se utiliza.

1. Pon a hervir un poco de agua.
2. Cuando hierva, añade las hojas de romero seco.
3. Déjalo hervir durante entre 3 y 5 minutos.
4. Apaga el fuego y retira el cazo dejando reposar la infusión unos pocos minutos más.
5. Retira las hojas de romero de la infusión colando el líquido.



Laurel (*Laurus nobilis*)

¿Qué es?

Se trata de un árbol con aspecto de mata que pertenece a la familia de las *lauráceas*, a la cual da nombre, y es procedente de la región mediterránea.

Características de la planta.

- Sus hojas de laurel son de color verde oscuro o azuladas, además de contar con una forma de sus hojas es lanceolada.
- Es un árbol de hojas perennes que tiene el tronco liso.
- Tiene la **corteza** delgada y de color gris, acompañado de un aroma muy agradable en sus hojas.
- Sus ramas surgen desde la base y su follaje es denso.
- Puede llegar a medir unos 12 metros de altura, pero su altura estándar oscila entre 2 y 6 metros.
- Sus flores son pequeñas y de color amarillo.

Propiedades medicinales.

- Sirven para eliminar el exceso de gases intestinales, es decir, combaten la aerofagia. Además de que alivian los molestos cólicos, así como cualquier problema estomacal.
- Facilitan que se pueda expulsar la bilis obstruida en la vesícula biliar.
- Combaten los radicales libres gracias a sus propiedades antioxidantes.
- Pueden ayudar a aquellas personas con dolores articulares y reumáticos, así como a los enfermos de artritis.
- Desinflan y desinfectan las heridas, además, pueden ayudar en el proceso de cicatrización.
- Las hojas de laurel son una buena opción para cortar la diarrea.
- Ayudan en los casos de faringitis y bronquitis, ya que facilitan la expulsión de mucosidades y pueden combatir las bacterias.
- Reducen los niveles de glucosa en sangre, por lo que es ideal para los diabéticos.
- Son relajantes, favorecen el sueño y calman el estrés.

Como se utiliza.

Únicamente 3 hojas de laurel secas, así como una taza de agua. Cuando tengas preparados los ingredientes, lleva el agua a ebullición y agrega las hojas de laurel. Después, ya sólo queda esperar 10 minutos y retirar las hojas de laurel antes de tomarlo.



Pelo de maíz (Estigmas)

¿Qué es?

Las barbas de maíz, también conocidas como pelo del maíz es una parte de las espigas femeninas del maíz (mazorca) con excelentes propiedades diuréticas que lleva usándose en la medicina natural americana desde hace siglos por sus excelentes beneficios para las vías urinarias, el hígado y el riñón.

Características de la planta.

La barba de maíz son las fibras largas y brillantes que se encuentran en la parte superior de las mazorcas. También se conocen como «seda de maíz» y se valoran en la medicina natural debido a su composición nutricional.

Propiedades medicinales.

Problemas urinarios y renales: Es muy eficaz en el tratamiento de condiciones relacionadas con los riñones, como micción dolorosa, infección del tracto urinario, infección de la vejiga, inflamación del sistema urinario, pielitis, cálculos renales, etc.

Aumenta la digestión: ayuda a impulsar la digestión y en el tratamiento de problemas digestivos. Es capaz de estimular la secreción de bilis del hígado.

Controla el sangrado: Uno de los muchos beneficios de tomar esta planta, es que nos proporciona una buena cantidad de vitamina K, la cual ayuda a controlar el sangrado.

Como se utiliza.

1. Hervir 1 cucharada de barbas de maíz picadas en 1 taza de agua.
2. Tapar y dejar reposar durante 15- 20 minutos.
3. Cuando se enfríe, tomar con 1 cucharadita de miel cruda si lo desea.
4. Se puede almacenar el té restante en la nevera 2- 3 días.

