



*Nombre del Alumno: Shady Mariell López Enamorado*

*Nombre del tema: Plantas Medicinales*

*Parcial: 4*

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

*Nombre del profesor: Felipe Antonio Morales Hernández*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 8*

# ANIZ DE ESTRELLA

Nombre Científico: *Illicium verum*

Propiedades curativas:

Ayuda a aliviar la indigestión y los gases.

Alivia el dolor y espasmos intestinales.

Lucha contra infecciones bacterianas.

¿Cómo se prepara?

Se debe hervir un litro de agua con 1/2 taza de anís estrellado. También se puede usar para hacer vaporizaciones para las vías

despejar respiratorias



# AJO

Nombre Científico: *Allium sativum*

## Propiedades Curativas:

Reducen el riesgo de cáncer

Reduce el colesterol y la presión arterial.

Mejora la circulación sanguínea

Fortalece el sistema inmunológico

## ¿Cómo se prepara?

Se debe cortar y machacar uno o dos dientes de ajo, hervir en una taza de agua, introducir el ajo triturado en el agua hirviendo, esperar 5 minutos, se

liquido para cocer los restos luego se en una agua.



cuela. al eliminar del ajo sirve taza de

# JENGIBRE

Nombre científico: Zingiber officinale

Propiedades curativas:

- Reduce las náuseas
- Evita los calambres
- Mejora el flujo sanguíneo
- Combate el envejecimiento prematuro
- Reduce los niveles de estrés

¿Cómo se prepara?

Se debe hervir el agua, añadir el jengibre rallado o en rodajas, cocinar por 5-15 minutos, se deja reposar y colar el agua, añadir limón y miel al gusto.



# MENTA

Nombre Científico: *Mentha*

Propiedades Curativas:

- Acelera la digestión
- Combate parásitos intestinales
- Alivia cólicos, espasmos y náuseas.
- Ayuda a la ansiedad y el estrés.
- Reduce la presión arterial

¿cómo se prepara?

Primero se debe lavar los hojas de menta, se calienta agua hasta que hierva, se agregan las hojas de menta al agua hirviendo, se deja reposar durante 5 a 10 minutos, se cuela la infusión y se sirve.

# CEBOLLA

Nombre científico: *Allium Cepa*

Propiedades Curativas:

- Antiviral
- Antidiabética
- Anticancerígena
- Neuroprotectora
- Hipotensoria
- Antiprotzoaria
- Antioxidante
- Antiinflamatoria
- Prebiótica
- Hipoglucemiante.

¿Cómo se prepara?

Se deben añadir trozos pequeños picados de cebolla al agua hirviendo, luego hay que dejar de reposar y colar para disfrutar de un té caliente.



# MAGUEY Y MORADO

Nombre científico: Tradescantia  
opathacea

Propiedades curativas:

Antiinflamatorio para tratar  
la inflamación y el dolor de  
estómago.

Se usa para lavar heridas y  
tratar el cáncer y la gangrena.

Es un gaso protector.

¿Cómo se prepara?

Se deben hervir 3 hojas de  
maguey en 2 litros de agua,  
se debe beber durante el día  
como agua de tiempo.

# EPAZOTE

Nombre Científico:

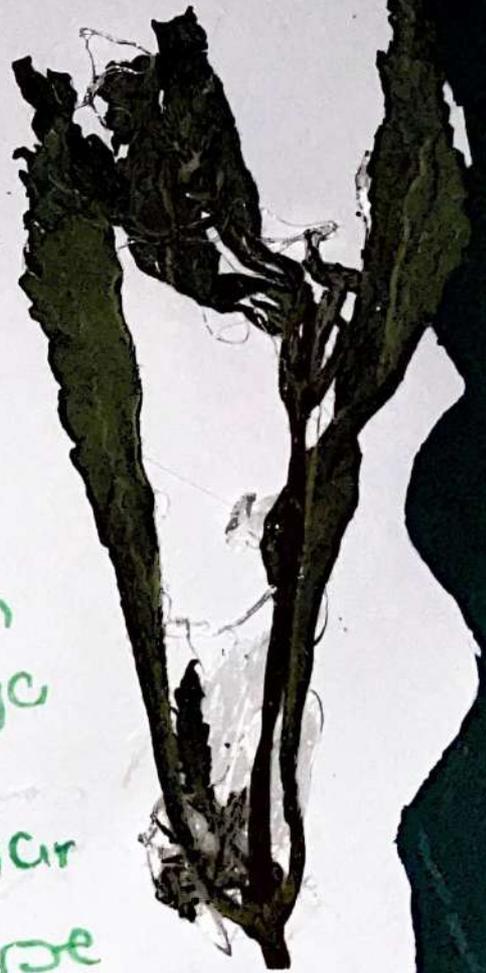
*Dysphania Ambrosioides*

Propiedades Curativas:

- Ayuda a eliminar parásitos
- Tratar problemas respiratorios
- Alivia cólicos menstruales
- Ayuda a tratar la picadura de alacraán y verrugas.

¿cómo se prepara?

Se debe hervir en agua en una olla pequeña, se agregan las hojas de epazote, se deja hervir durante 5-7 minutos, se retira del fuego y colar la infusión, puede endulzarse con miel o añadir gotas de limón.



# APIO

Nombre Científico: *Apium graveolens*

Propiedades curativas:

- Aumenta la secreción y excreción de orina.
- Elimina el ácido úrico
- Estimula la depuración del organismo.

¿Cómo se prepara?

Se lavan 50 g de raíces de apio, se deben poner en un litro de agua, se deja hervir durante 10 minutos, se debe beber el líquido antes de las comidas.

Agrega 5g de apio  
en 300ml, se hierve  
durante 10 minutos,  
se filtra y se bebe.

# CANELA

Nombre científico:  
Cinnamomum verum

## Propiedades Curativas:

- Ayuda a la digestión
- Ayuda a la circulación de la sangre.
- Combate virus bacterias y hongos.

Ayuda a reducir la acidez, náuseas y vómitos.

## ¿Cómo se prepara?

Se debe preparar en el agua, añadir las ramas de canela, se deja infusionar el agua durante 10 minutos, se deja reposar unos 5-10 minutos y se cuela para servir.



# NARANJA

Nombre Científico: Citrus sinensis

Propiedades Curativas: vitamina C

Fortalece el sistema inmunológico  
Ayuda a combatir la anemia.

Ayuda a adelgazar

Previene enfermedades degenerativas

Ayuda a reducir el colesterol.

¿Cómo se prepara?

Hervir el agua en una olla y añadir la cáscara de naranja. Se deja hervir a fuego lento durante 10-15 minutos.

Colar la  
servir la  
o fría  
preferencia.



infusión y  
caliente  
según la

# LECHUGA

Nombre científico: Lactuca sativa

Propiedades curativas:

- Digestión • Antioxidantes
- Insomnio
- Hipertensión y cálculos renales
- Diabetes • Diurético

¿cómo se prepara?

se tiene que hervir las hojas de lechuga en agua, se dejan reposar y después colando el líquido resultante.

se deben dejar hervir durante diez minutos en un litro de agua.



# LIMÓN

Nombre científico: Citrus Limon

Propiedades Curativas:

- Vitamina C
- Fibra
- Antioxidantes
- Desintoxicante
- Digestiva

¿Cómo se prepara?

Se debe de exprimir el jugo del limón en un vaso de agua mineral o natural tibia sin azúcar.



# MANZANILLA

Nombre Científico:  
Matricaria Chamomilla

Propiedades Curativas:

- Digestivas
- Calmantes
- Relajantes
- Antiinflamatorios
- Descongestionantes
- Antioxidantes

¿ cómo se prepara?

Se hierve agua, agregar las flores o bolitas de manzanillas, se deja reposar 5 minutos, se cuela y se endulza al gusto.



# BUGAMBILIA

Nombre científico: Bougainvillea



Propiedades:

- Antiinflamatorias
- Antioxidantes
- Antisépticas
- Cicatrizantes.

¿Cómo podemos?

Prepararla

En té o agua,  
hirviendo las  
flores en agua  
y dejándolo  
reposar.



# HOJA DE LAUREL

Nombre científico°

Laurus Nobilis

Sus propiedades  
son°

- Digestivas
- Antiinflamatorias
- Carminativas
- Hepato protectoras
- Diuréticas



¿Cómo se prepara?

Se puede preparar como té o usarla  
como condimento.

Se le deben de agregar de 3 a 5 hojas  
a una taza.

# COLA DE CABALLO

Nombre científico:  
*Equisetum arvense*

Propiedades:

- Diuréticas
- Antiinflamatorias
- Antioxidantes y cicatrizantes.

¿Cómo se prepara?

- Hervir agua
- Añadir la cola de caballo seca o fresca.
- Dejar reposar la mezcla.
- Colar la infusión



# VAPO RUB

Nombre Científico:

*Plectranthus coleoides* c.v. mintleaf



Propiedades:

- Antinflamatorios.
- Descongestionantes.
- Analgésicas.
- Antisépticas.
- Calmantes.

¿Cómo se prepara?

Se pueden preparar en infusión, vaporizaciones, pomadas o ungüentos.

Se debe agregar dos cucharadas de hojas de vaporub y una cucharada de miel y se exprime un limón.

# RUDA

Nombre Científico: Ruta



## Propiedades:

- Antiespasmódica
- Antihelmíntica
- Antimicrobiana
- Emenagoga
- Abortiva
- Tonifica las arterias

## ¿Cómo se prepara?

- Como infusión, hirviendo agua y agregando hojas de la planta.
- se recomienda usar 1-2 cucharaditas de hojas frescas por taza de agua.

# CUCARACHA

Nombre científico:

Tradescantia zebrina



Propiedades de:

- Laxante
- Antiinflamatorio
- Para tratar enfermedades de la piel.

¿Cómo se prepara?

se debe hervir un puñado de hojas en agua y dejar enfriar.

# ROMERO

Nombre Científico: *Salvia rosmarinus*



Propiedades:

- Antioxidantes
- Antiinflamatorios
- Antimicrobianos
- Antidiabéticos

¿Cómo se prepara?

En infusión con agua hirviendo y hojas de romero secas o frescas.

# SÁBILA

Nombre científico: Aloe vera

## Propiedades:

- Antiinflamatorias
- Cicatrizantes
- Antimicrobianas
- Humectantes
- Tonicante
- Antialérgico

## ¿Cómo se prepara?

Se puede preparar como jugo, té, infusión, o aplicarla tópicamente.



La sábila regula los niveles de azúcar en la sangre.

Ayuda a las infecciones en los ojos.

Ayuda a tratar el síndrome de colon irritable, gastritis, estreñimiento y la diarrea.

# ARRAYÁN

Nombre científico:  
*Luma apiculata*

Propiedades:

- Antinflamatorio
- Antimicrobiano
- Balsámico
- Cicatrizante
- Estimulante
- Antibacteriano
- Hipoglucemiante

¿Cómo se prepara?

Se agrega una cucharada de arrayán para 1 litro de agua recién hervido.

beber 1 taza 3 veces al día.



# DIENTE DE LEÓN

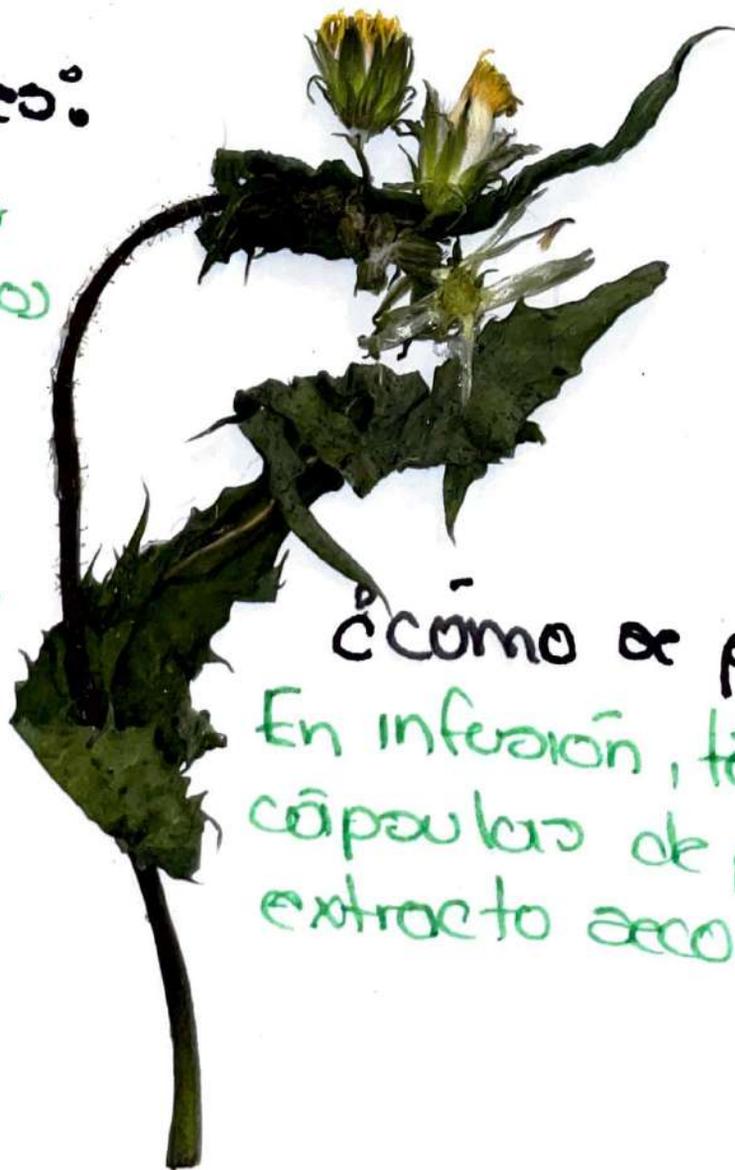
Nombre Científico:

*Taraxacum officinale*

Es una planta herbácea que se utiliza como medicamento natural para tratar los trastornos digestivos.

Propiedades:

Pueden ayudar con trastornos digestivos, problemas de la piel, y problemas de los riñones.



¿Cómo se prepara?

En infusión, té o en cápsulas de polvo o extracto seco.

# NISPERO

Nombre científico: Eriobotrya japonica



## Propiedades:

- Antioxidantes
- Antiinflamatorias
- Mucolíticas
- Drenantes
- Hipoglucémicas

## ¿Cómo se prepara?

Limpia bien las hojas, lavas las y quitarle la pelusa. Para lo cual se prepara un té que se toma en ayunas durante 7 días.