



Mi Universidad

Super nota

Nombre del Alumno: Julio Cesar Domínguez Costa.

Nombre del tema: Plantas medicinales.

Parcial: 4° Unidad

Nombre de la Materia: Enfermería y practicas alternativas en la salud

Nombre del Profesor: Felipe Antonio Morales Hernández

Nombre de la Licenciatura: Enfermería.

Cuatrimestre: octavo 8°.

Jengibre

Zingiber Officinale



Propiedades curativas

- Combate infecciones.
- Mejora las náuseas.
- Ayuda a perder peso.
- Previene el cáncer.
- Antiinflamatorio.

Modo de preparación.

- Se parte en rodajas la raíz y se pela, son 2 rodajas por taza de agua, se pone a hervir, se cola y se bebe.

Té de limón

Cymbopogon Citratus



Propiedades curativas

- Alivia resfriado.
- Reduce secreción nasal.
- Alivia dolor de garganta.
- Calma la irritabilidad.
- Relajante.

Modo de preparación.

- Se hierve el agua con las hojas de té de limón, se endulza, se deja reposar, se cola y se bebe.

Hierba buena

Menta Espicata



Propiedades curativas

- Alivia dolores.
- Alivia la tos.
- Ayuda a bajar de peso.
- Controla el mal aliento.
- Mejora la memoria.

Modo de preparación.

- Se pone agua a hervir y se deja caer hierbabuena y se toma como té o masticar 5 hojas.

Lante

Plantago Major



Propiedades curativas

- Ayuda a curar úlceras.
- Cicatriza heridas.
- Trata el reumatismo.
- Trata bronquitis.
- Reduce inflamación.

Modo de preparación.

- Se hierve el agua con 2 a 3 gr de hojas de lante, se cola y se bebe.

Canela

Cinnamomum Verum



Propiedades curativas

- Alivia la congestión.
- Mejora el estado de ánimo.
- Mantiene el peso.
- Ayuda al corazón.
- Combate la gripe.

Modo de preparación.

- Se pone agua a hervir y se le agrega canela 0,1mg por kg de peso, dosis por día.

Hoja de guayaba

Psidium



Propiedades curativas

- Mejora la salud cardiovascular.
- Alivia dolor de estómago.
- Fortalece el sistema inmunitario.
- Trata el estreñimiento.

Modo de preparación.

- Se pone agua a hervir y se le agregan hojas de guayaba. Que hierva durante 10 min se cola y se bebe.

Sacatinta

Justicia Spicigera



Propiedades curativas

- Trata la anemia.
- Evita el estreñimiento.
- Controla el dolor de estómago.
- Trata la diarrea.
- Ayuda al insomnio.

Modo de preparación.

- Se pone el agua a hervir con unas hojas de sacatinta, hasta que se tome un color purpura se deja reposar y se bebe.

Tila

Tilia



Propiedades curativas

- Previene infecciones.
- Desinfecta.
- Piel saludable.
- Alivia la ansiedad y el estrés.

Modo de preparación.

- Se hierve el agua y se deja caer en una taza encima de las hojas de tila y se bebe.

Bugambilia

Bougainvillea



Propiedades curativas

- Mejora la gripe.
- Trata el asma.
- Previene el acné.
- Desinfecta heridas.
- Trata la tos.

Modo de preparación.

- Se pone agua a hervir 1 litro de agua con un puño de flores de buganvillea con miel, se deja reposar y se bebe caliente.

Pimienta

Piper Nigrum



Propiedades curativas

- Evita daños en la piel.
- Reduce gases.
- Mejora la circulación.
- Reduce los niveles de azúcar.

Modo de preparación.

- Se pone agua a hervir y agregamos 1 puño de clavos en 3 tazas de agua, se endulza al gusto y se bebe.

Hinojo

Foeniculum Vulgare



Propiedades curativas

- Reduce inflamación del vientre.
- Elimina gases.
- Ayuda la digestión.
- Ayuda a cicatrizar.
- Evita cistitis.

Modo de preparación.

- Se pone agua a hervir y se deja caer hinojo, se deja reposar y se bebe.

Tomillo

Thymus Vulgaris



Propiedades curativas

- Disminuye la mucosidad nasal.
- Fortalece las defensas.
- Controla el estornudo.
- Controla el acné.

Modo de preparación.

- Se pone agua a hervir y se agrega 1 cucharada de tomillo, se le agrega miel, se deja reposar y se bebe.

Almendra
Prunus Dulcis



Propiedades curativas

- Fortalece los huesos.
- Mejora el rendimiento intelectual.
- Previene la osteoporosis.
- Combate la diabetes.

Modo de preparación.

- Basta con masticar 10 almendras crudas, esto diario de preferencia por las mañanas.

Jamaica
Hibiscus Sabdariffa



Propiedades curativas

- Ayuda a la digestión.
- Alto vitamina C.
- Antiinflamatorio.
- Controla el colesterol.
- Hidratante.

Modo de preparación.

- Se pone agua a hervir 1 litro de agua con 20 flores de Jamaica se cola y se bebe.

Clavo
Syzygium Aromaticum



Propiedades curativas

- Ayuda a combatir infecciones.
- Trata la congestión nasal.
- Trata resfriados.
- Controla el tránsito intestinal.

Modo de preparación.

- Se pone agua a hervir y agregamos 1 puño de clavos en 3 tazas de agua, se endulza al gusto y se bebe.

Pelo de elote
Stigma Maydis



Propiedades curativas

- Ayuda al catarro.
- Limpia vías urinarias.
- Aumenta la producción de orina.
- Limpia el riñón.

Modo de preparación.

- Se pone agua a hervir y se le agrega pelos de elote un puño por lo menos, se deja reposar, se cola y se bebe.

Lavanda
Lavandula



Propiedades curativas

- Reduce el estrés.
- Reduce el insomnio.
- Controla el acné.
- Evita los mareos.

Modo de preparación.

- Poner flores de lavanda en un frasco con aceite, dejar reposar durante 2 meses, cola y aplica.

Cola de caballo
Equisetum Arvense



Propiedades curativas

- Aumenta la producción de orina.
- Trata fracturas.
- Regenera las uñas.
- Mejora las estrías.
- Regenera el cabello.

Modo de preparación.

- Se pone agua a hervir y se le añade cola de caballo, para 1L utilice 4 cucharadas, deja reposar y bebe.

Perejil
Petroselinum Crispum



Propiedades curativas

- Trata infecciones renales.
- Disminuye problemas óseos.
- Controla la presión.
- Controla el mal aliento.
- Trata la anemia.

Modo de preparación.

- Hervir una taza de agua y agregar perejil, que hierva, dejar reposar, colar y beber.

Orégano
Origanum Vulgare



Propiedades curativas

- Alivia dolor de cabeza.
- Alivia dolor de muelas.
- Trata reumatismos.
- Alivia la tos.
- Combate infecciones.

Modo de preparación.

- Se pone agua a hervir agua con un poco de orégano y se endulza con miel, se cola y se bebe.

Sábila
Aloe Vera



Propiedades curativas

- Hidrata la piel.
- Reduce inflamación.
- Desintoxica la piel.
- Reduce arrugas.
- Combate el acné.

Modo de preparación.

- Corta la hoja en varios trozos, separa la piel y al llegar a la pulpa licua el gel con agua y aplica.

Ajo
Allium Sativum



Propiedades curativas

- Evita infartos.
- Previene la artritis.
- Evita coágulos.
- Reduce el colesterol.
- Protege las arterias.

Modo de preparación.

- Se ingiere el ajo crudo y picado en vez de infusión.

Verbena
Verbena



Propiedades curativas

- Trata la ansiedad.
- Trata el insomnio.
- Mitiga cólicos.
- Mitiga los vómitos.
- Trata la diarrea.

Modo de preparación.

- Calienta 1 litro de agua a 75°C y coloca una cucharada de la verbena, deja reposar y bebe.

Ruda
Ruta



Propiedades curativas

- Reduce dolores de cabeza.
- Reduce inflamación.
- Sedante.
- Disminuye periodo menstrual.
- Disminuye irritabilidad.

Modo de preparación.

- Hervir una taza de agua y agregar ruda seca, que hierva durante 3min, dejar reposar, colar y beber.