



Mi Universidad

Super Nota

Nombre del Alumno Andrea Guadalupe Romero López

Nombre del tema: Medicina tradicional maya

Parcial: I

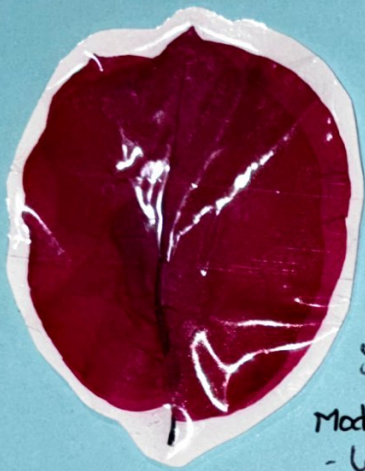
Nombre de la Materia: Enfermería y prácticas alternativas de salud

Nombre del profesor: Felipe Antonio Morales Hernández

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 8





Baganbilia

Nombre Científico: Bougainvillea

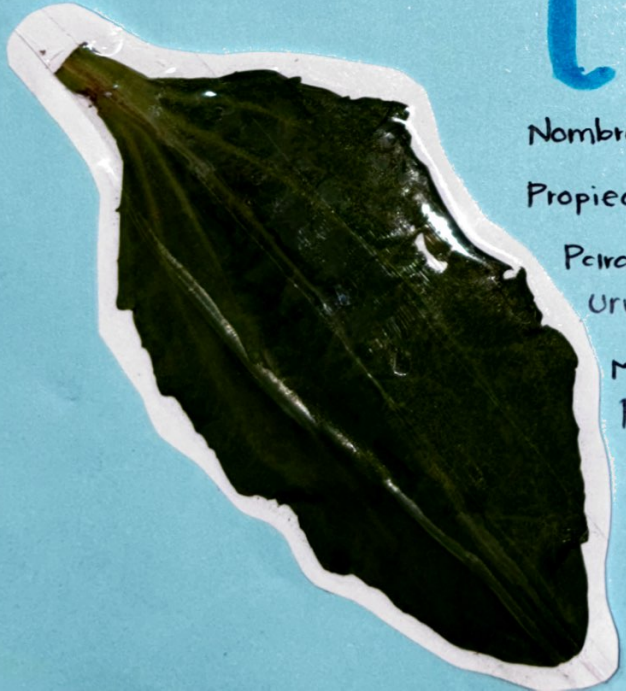
Propiedades: Antitusígena

Para que sirve: Aliviar la tos, reducir fiebre, mejorar la digestión y tratar los problemas respiratorios

Modo de preparación:

- lavar bien las flores con agua abundante para posteriormente poner a hervir las hojas en agua pura durante 5 minutos, dejar reposar la infusión, colar el agua y retirar las flores, se puede tomar como agua de tiempo o caliente en té.

Lanté



Nombre Científico: Plantago Major

Propiedades: Expectorantes, digestivas, hepatoprotectoras, cicatrizante.

Para que sirve: Para tratar infecciones respiratorias, problemas urinarios, padecimientos oculares

Modo de preparación:

Poner a hervir en agua hasta llegar a ver que expulse una coloración verdosa, de 5-7 minutos aproximadamente, colar y dejar enfriar para beberlo

Clavo de olor.

Nombre científico *Eusygium*
aromaticum

Propiedades Digestivas
Carminativas



Para que sirve Aliviar dolor de muela y el dolor durante el trabajo dental, digestión, gases, náuseas, cólicos, tiroides, colesterol

Modo de preparación: Poner a hervir una taza de agua, agregar 3 clavos de olor, dejar reposar de 5-10 minutos y Adicar. o tomar.

Canela.

Nombre Científico: *Cinnamomum Zeylonicum* - Verum

Propiedades: Antiinflamatorias, antioxidantes

Para que sirve Fortalece el Sistema inmunológico, previene enfermedades cardiacas, ayuda a controlar niveles de glucosa alivia dolores de cabeza, reduce la inflamación

Modo de preparación:

Hervir una taza de agua a fuego medio, posteriormente añadir dos ramas de canela, dejar hervir por 2 minutos, reposar durante 5 minutos para concentrar el sabor colar y tomar



Hinojo

Nombre Científico *Foeniculum
vulgare*

Propiedades: Depurativo Natural
Cierta poder antiinflamatorio

Para que sirve: Aliviar malestar estomacal, reducir la inflamación, tratar trastornos estomacales

Modo de preparación: Se pone a hervir agua y cuando alcance el punto de ebullición agregar las hojas de hinojo, dejar hervir de 5-10 minutos colar y dejar enfriar.



Ruda

Nombre científico *Ruta Graveolens*

Propiedades Antiespasmódicas

Para que sirve Para tratar dolor, inflamación, dermatitis, reumatismo, hemorroides, fragilidad capilar
reglas dolorosas

antihelmíntica, antiinflamatoria

Modo de preparación:

Poner a hervir agua y cuando alcance el punto de ebullición agregar las ramas, dejar hervir de 5-10 minutos, retirar del fuego, colar y tomar.





Maguey Morado

Nombre Científico Aloe Vera

Propiedades Analgésicas, antiinflamatorias antisépticas

Para que Sirve Disminuir el dolor de estómago, antiséptico, desinflamatorio, tratar la gangrena, lavar heridas, tos, asma, tétanos

Modo de preparación.

Hervir 3 hojas en 2 litros de agua, agregar al gusto jugo de limón y miel

Hierbabuena

Nombre Científico Mentha Spicata

Propiedades Analgésicas, digestivas,

para que Sirve: Tratar indigestión, gases intestinales infecciones del hígado, aliviar mareos, calar aliento, reducir el estrés y ansiedad

Modo de preparación:

Calentar agua, agregar las hojas, dejar reposar de 5-10 minutos y tomar





Estafiate

Nombre Científico: *Artemisa ludoviciana*

Propiedades: Analgésicas, antiinflamatorias

Para que sirve: Tratar dolores estomacales, cólicos, diarreas, parásitos, intestinales, empujón, infecciones, estomacales

Modo de preparación: En un litro de agua hirviendo agregar de 2-4 cucharadas de té de estafiate, dejar reposar de 3-5 minutos colar y endulzar al gusto.



Cola de caballo

Nombre Científico: *Equisetum arvense*

Propiedades: Diuréticas, antioxidantes, antiinflamatorias

Para que sirve: Reduce la retención de líquidos, dolores del nervio ciático, eliminar toxinas por medio de la orina, congestión nasal y tos.

Modo de preparación: Hervir agua, añadir la planta seca o fresca, verter el agua sobre la planta, dejar reposar la mezcla de 5-15 minutos y tomar ya colada.