

Mi Universidad

SUPER NOTA

NOMBRE DEL ALUMNO:

JOSE AIDAN ESPINOSA JUAREZ

NOMBRE DEL LA PROFE:

FELIPE ANTONIO MORALES

NOMBRE DE LA MATERIA:

ENFERMERÍA Y PRÁCTICAS ALTERNATIVAS DE LA SALUD

NOMBRE DEL TEMA:

PRINCIPALES PLANTAS MEDICINALES

LICENCIATURA EN ENFERMERÍA

OCTAVO "A"

almendra

nombre: almendra

Propiedades: ricas en grasas saludables

- Proteínas
- Fibras
- Vitamina E y magnesio.

Para que sirve:

- Puede ayudar a la salud del corazón, la piel
- El cerebro
- Sistema inmunitario

modo de preparación:

- Poner a cocer
- taza de (140 gramos)
- cocinar a fuego lento.

Jamaica

nombre: Jamaica

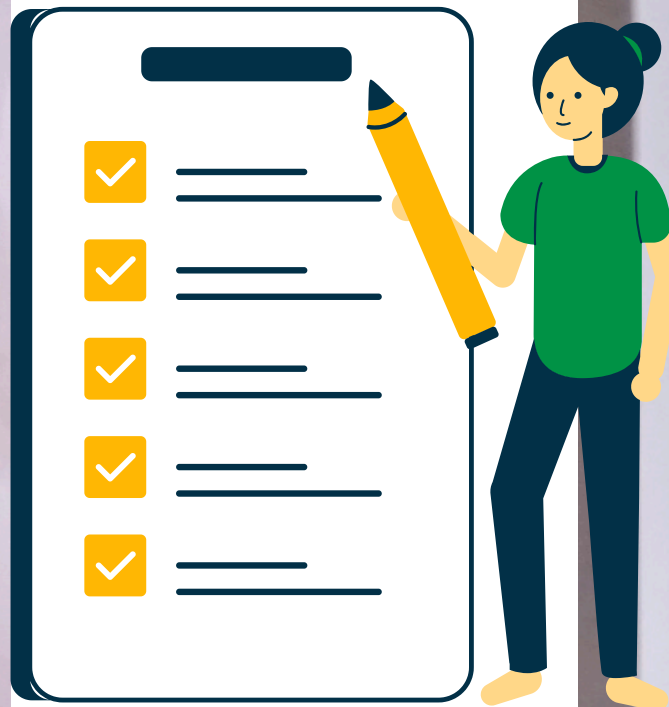
Propiedades: propiedades medicinales diuréticas.

Para que sirve:

- ayuda a bajar la presión arterial
- combate síntomas de la gripe y la tos
- alivia malestares estomacales

modo de preparación:

- 1 litro de agua con azúcar alto. y de ahí añadimos el Jamaica.



Pimienta

nombre: Pimienta

Propiedades: anti-inflamatorias y ayuda al colesterol malo.

Para que sirve:

- Se usa en la cocina para dar sabor a los alimentos y bebidas
- Aromatizante
- desinflamación.

modo de preparación:

- hervir agua de 10 a 15 min
- Poner la pimienta en el frasco
- y de ahí tomar el agua

Sabia

nombre: sabia

Propiedades: anti-inflamatorias, cicatrizantes, hidratantes. Tolo protector.

Para que sirve:

- ayuda a cicatrizar
- trata acné
- alivia inflamación
- suavidad facial.

Buganbilia

nombre: buganbilia

Propiedades: antolisa

Para que sirve: aliviar la tos, reducir la Fiebre
debida en el dolor de cuerpo

metodo de preparacion:

- lavar bien las Flores
- Hervir agua
- agregar agua en las Flores.
- taparlo y dejar reposar las.

Zengibre

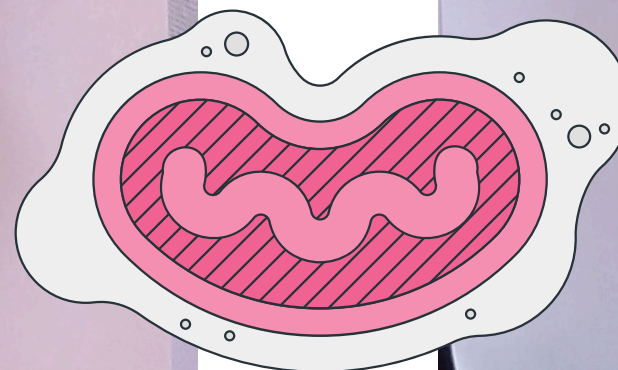
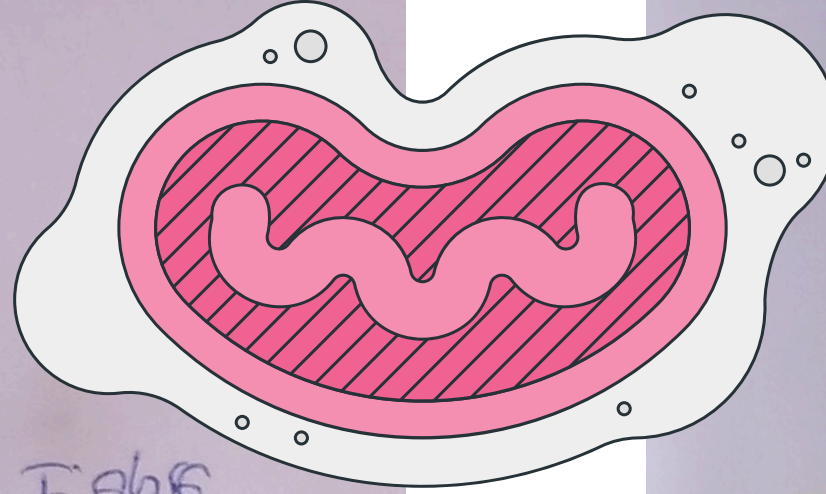
nombre: zengibre

Propiedades: expectorante y descongestionante

Para que sirve: se utiliza desde hace
mucho como el resfriado

metodo de preparacion:

- Pon una cucharada de Zengibre rallado al agua
- deja que infusione unos minutos
- añade zoma



Sacafinta

nombre: sacafinta

Propiedades: anti-Flamatorio

y analgesico.

Para que sirve: se utiliza para aliviar
dolores musculares y articulaciones.

metodo de preparacion:

- se prepara una infucion de una hoja
hasta que tenga un color como moradillo.
- lo tomas a temperatura ambiente.

Yerbabuena

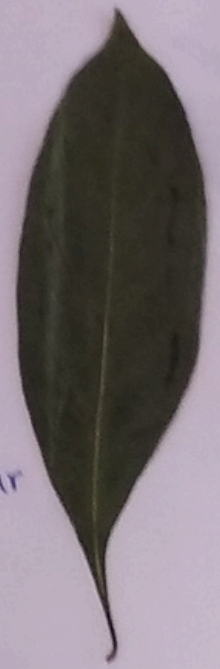
nombre: Yerbabuena

Propiedades: Yerbabuena planta de olor y con sabor
muy apreciado por el aroma.

Para que sirve: se usa para tratar problemas
digestivos, aliviar dolores y mareos.

metodo de preparacion:

- Hervir agua
- retirar del Fuego y añadir las Hojas
de la Yerbabuena
- Taparlo y dejar reposarlo.
- colar la taza.



TOPIA

nombre: topia

Propiedades: puede ayudar a aliviar, el insomnio, la ansiedad, los resfriados, la tos y dolores de cabeza.

para que sirve: esta sirve para tratar diversos problemas de salud, como el insomnio, la ansiedad y también ayuda a relajar, adormecer.

Método de preparación:

- Calentar agua en su punto de ebullición
- agregar los flores sacar de la tela
- herber agua sobre las flores
- dejar reposar entre 5 y 10 min.

AJO

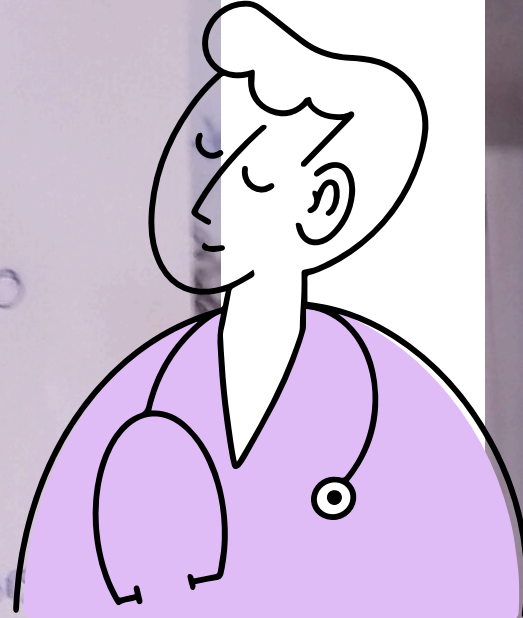
nombre: ajo

Propiedades: ayuda a retrasar el envejecimiento, antiinflamatorio y ayuda a reducir la inflamación, y ayuda a prevenir el cáncer.

para que sirve: alimento, fibras de combustibles y reduce oxígeno.

Método de preparación:

- lavar la cantidad
- machar ajo



Canela

nombre: canela

para que sirve: ayuda con la digestión, controlar la glucosa y reducir el estrés.

Método de preparación de la canela:

una infusión de canela simplemente herber el agua y añadir un pedazo de canela o una cucharadita de canela molida.

INOXO

nombre: Inoxo

Propiedades: diuréticas, anti-fibróticas.

para que sirve:

- aliviar el malestar estomacal
- combatir el estreñimiento
- ayuda a suavizar el síntoma
- reduce inflamación

Método de preparación:

- añadir dos tazas de agua a herber una ramita y una cucharada.
- Tomar en agua de 5 a 7 min.

