



Nombre del Alumno: Marcia Guadalupe Gordillo Santiago

Nombre del tema: principales plantas medicinales

Parcial: 4

Nombre de la Materia: enfermería y practicas alternativas de salud

Nombre del profesor: felip Antonio morales

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 8^{to}

HERBOLARIA



EPAZOTE



Nombre científico

Dysphania ambrosioides

Tipo: Amarantaceae

Origen: América central

Propiedades curativas

El epazote tiene propiedades antiparasitarias, también tiene propiedades anti-inflamatorias al igual que tiene propiedades antioxidantes.

Modo de preparación

Té: Añade 2-3 hojas de epazote a una taza con agua caliente, deja reposar por 5 minutos. Colar y beber.

Ensalada: Se puede agregar hojas de epazote para sabor y nutrientes.

Aceite: Se mezclan hojas secas o frescas de epazote con aceite vegetal, en un recipiente, se deja reposar durante 2-4 semanas.

HOJA DE LIMÓN



Nombre científico

Citrus x limón

Tipo: Rutaceae

Origen: Asia

Propiedades curativas

El limón es y tiene propiedades antioxidantes que ayudan a proteger las células del daño causado por radicales, también es un antiinflamatorio, ayuda a reducir los gases, es un antiviral, ayuda a la digestión

Método de preparación

Jugo de limón: Se exprime el jugo de limón y bebe directamente o se mezcla con agua.

Té de limón: Se añade jugo de limón a una taza de agua caliente y deja reposar de 5-10 minutos.

HOJA DA AGUACATE

Nombre Científico

Parsea americana

Tipo: Lauraceae

Origen: America central
y sur

Propiedades Curativas

La hoja de aguacate tiene
Propiedades antioxidantes,
antiinflamatorias, antibac-
teriano, antiviral, ayuda al
sistema cardiovascular.

Método de Preparación

Té de aguacate: se añaden 2-3
hojas frescas o secas a una
taza de agua caliente, se
deja reposar por 5-10 minu-
tos

CLAVO

Nombre Científico

Syzygium

Aromaticum

Tipo: Myrtaceae

Origen: Islas Molucas



Propiedades curativas

Es beneficioso para la coagulación sanguínea, previene los problemas del corazón, es un potente analgésico, tiene propiedades microbianas.

Método de preparación

Té de clavo. Se le añade 1-2 clavos al agua caliente, dejamos que suelte sus propiedades, dejamos reposar. Colamos y lo bebemos.

SIN VERGUENZA

Nombre Científico

Mimosa pudica

Tipo: Leguminosae

Origen: Puerto Rico
Asia, Australia

Propiedades Curativas

Tiene propiedades
antidepresivas, es un
ansiolítico, antibac-
teriano, también un antiviral
y ayuda la inflamación

Método de Preparación

Te. Se añade 1-2 hojas secas
o frescas al agua caliente
dejalo reposar



MEJORANA

Nombre Científico

Origanum

Mejorana

TIPO: Lamiaceae

Origen: mediterráneo
oriental.

Asia

Propiedades Curativas

Alivia problemas digestivos
el estrés y ansiedad, tiene
propiedades antibacterianas
antimicrobianas, antioxidantes
y antiinflamatorias.

Modo de Preparación

Té de mejorana: Pon a
hervir agua y agregala las
hojas y lo 2 cucharadas de
mejorana, apaga el fuego y
deja que repose entre 5-10
minutos. Colar y beber.

PEREJIL

Nombre Científico

Petroselinum Crispum

Tipo: Familia Apiaceae

Origen: Central del mediterráneo.

Propiedades Curativas

Es un antioxidante, antiinflamatorio, antibacteriano y diurético, también ayuda a la salud digestiva, a la salud renal, salud ósea y la salud en la piel.

Modos de preparación:

Infusión: Se añaden 1-2 cucharadas de perejil al agua hirviendo y se deja reposar durante 10-15 minutos y se cuece.

Acete: Se mezcla hoja seca con un aceite vegetal en un recipiente se deja secar durante 1 o 2 semanas y se cuece.



AJO

Nombre Científico

Allium Sativum

Tipo: Amarillidaceae

Origen: Asia Central

propiedades Curativas

El ajo puede ayudar a combatir las infecciones bacterianas, es bueno para proteger los riñones, es un antioxidante renal, antimicrobiano, es antifúngico, urinario, antibacteriano, urinario.

metodo de preparación

Te de ajo: Añade, 2-3 dientes de ajo picados a una taza de agua caliente. Se deja reposar de 5 u 10 minutos y se cuece y bebelo



DIENTE DE LEÓN

Nombre científico

Taraxacum

Officinale

TIPO Asteraceae

Origen America del norte.

Propiedades curativas

mejora la salud de los huesos, ayuda al tratamiento de alteraciones hepáticas ayuda a controlar la diabetes prevención y tratamiento de la piel.

Modo de preparación

Jugo de diente de León:
colocar las hojas en una licuadora. Agregar agua de coco. Colar y beber al menos 3 tazas al día.

HINOJO

Nombre Científico

Foeniculum Vulgare

Tipo: Familia Umbelíferas

Origen: Europa, mar mediterráneo, Egipto

Propiedades Curativas

Este vegetal ayuda a regular nuestro sistema digestivo, a disminuir el dolor de estómago y a reducir la inflamación del vientre, también es depurativo.

modo de preparación:

Poner a hervir el agua, luego agrega una cucharada de semillas o de la hoja, deja reposar durante 5 minutos y agrega miel o un poco de limón al gusto.

