



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Hiber Alejandro Aguilar Hernández

Nombre del tema: super nota

Nombre de la Materia: ENFERMERIA Y PRACTICAS
ALTERNATIVAS DE SALUD

Nombre del profesor: Felipe Antonio morales Hernández

Nombre de la Licenciatura: enfermería

Verbena



Verbena.

• Sirve para la fiebre, inflamación y las calambres

• Ingredientes:

- * Verbena
- * Agua

• Modo de preparación:

- * Se pone a calentar el agua
- * Dejaremos hasta que alcance hervor y después lo apagamos
- * Añadiremos el poco de hojas
- * Dejar reposar 5 min.

Cola de Caballo



Equisetum arvense

• El té de cola de caballo se usa para el tratamiento del siste urinario.

(Es recomendable tomar por las mañanas o medio día)

• Ingredientes:

- * 1 taza de agua hirviendo
- * 1 cucharada de cola de caballo

• Modo de preparación:

- * Colocar el fello seco en la taza de agua hirviendo
- * Dejar reposar al menos 5 o 10 min.
- * Colar y beber hasta 2 tazas al día.

Ajo



Allium sativum

• El té de ajo sirve para el sistema inmunológico

• Ingredientes

* 3 dientes de ajo machacado o en pequeñas pedacitas

* 1 cucharada de miel

* 1 cucharada de jugo de limón

* 2 tazas de agua

• Modo de preparación:

* poner a hervir el agua

* y agregar miel al gusto

* después añadir el ajo machacado

* dejar reposar unos 5 min

* añadir el jugo de limón

Geranio rojo

Pelargonium hortorum L.H.



• Se utiliza para controlar del sangrado de las fajas nasales.

• Ingredientes:

* 1ra taza de agua

* 5 flores de geranio rojo

• Modo de preparación

* poner a hervir el agua

* Se agrega las flores al agua

* Se deja hervir por 5 min.

* dejar enfriar media hora
para poder utilizar

Higuera



Ficus carica.

• El té de higuera sirve para afecciones respiratorias

• Ingredientes:

- taza de agua
- hoja de higuera

• Modo de preparación:

- Calentar una taza de agua
- añadir las hojas
- esperar a que hiervan

• retirar del fuego y dejar enfriar

• colar y tomar el té

Eragrostis



Dysphania ambrosioides

• Sirve para aliviar el dolor estomacal y dolor menstrual

• Ingredientes:

- Agua
- hoja de eragrostis
- miel

• Modo de preparación:

- Poner a hervir el agua
- Añadir las hojas del eragrostis
- dejar que hiervan a fuego lento durante 5-7 min
- Retirar del fuego y colar

• añadir miel al gusto

Maravilla



Marabilis Jalapa.

• Sirve para desinflamar enemas en la piel

• Ingredientes

* hojas de maravilla

* Agua

• Modo de Preparación

poner a hervir el agua

* y con un pedazo de tela o torunda frotarlo en el ematoma.

* Agregar las hojas

* dejar enfriar por lo menos media hora

Yacate limon



Cymbopogon citratus

• Sirve para el sistema digestivo (colicos, digestion, tónico)

• Ingredientes:

* 2-3 tallos de yacate limon

* 4 tazas de agua

* miel o limon

• Modo de Preparación:

* poner a hervir el agua

* agregar miel o limon al gusto

* añadir el yacate

* dejar reposar 30-45 min.

* Colar para separar los trozos de yacate

Clavo



Syzygium aromaticum

- Se usa para aliviar el dolor de cabeza, cólicos menstruales, bajar la fiebre

• Ingredientes:

- # 5 clavos
- # 1 taza de agua
- # 1 cucharada de miel

• Modo de preparación:

- # Vierte los clavos en la taza de agua
- # Retirar la olla de la estufa y dejar reposar por 10 min.
- # Colar y endulzar al gusto con miel,

Jamaica



Hibiscus sabdariffa

- Sirve para reducir la presión arterial o mejorar la digestión

• Ingredientes:

- # 4 granos de flor de Jamaica
- # 2 tazas de agua
- # Miel o azúcar

• Modo de preparación:

- # poner a hervir el agua
- # colocar la flor de Jamaica
- # Apagar el fuego y dejar reposar por 5 min.
- # servir caliente o frío
- # endulzar con miel o azúcar al gusto

Pelo de elote



Zean mays Linnaeus

- Sirve para aliviar dolores en los riñones

• Ingredientes:

- * 1 taza de agua
- * 1 cucharada de pelo de elote

• Modo de Preparación:

- * Calentar el agua
- * Agregar las barbas de elote
- * Dejar hervir durante 2 min.
- * Dejar reposar durante 10 min.
- * Colar y verter en una taza

Manganiilla



chamaemelum nobile

- Sirve para aliviar problemas digestivos

• Ingrediente:

- * Manganiilla
- * agua
- * miel o azúcar

• Modo de preparación:

- * poner a hervir el agua
- * Agregar las flores de manganiilla
- * Dejar reposar durante 5 a 10 min.
- * Colar la infusión
- * servir y endulzar con miel o azúcar.

Pimienta gorda



pimienta dioica

sirve para ayudar con las molestias gastrointestinales

Ingredientes:

• 1 litro de agua

• pimienta

• limón o miel

• modo de preparación:

* poner a hervir el agua

* agregar una cucharada de pimienta

* dejar hervir por 10 min.

* dejar reposar durante 1 min.

* colar y agregar miel
o limón al gusto

Sabilla



Aloe

• Se usa para cicatrizar y para quemadura

• Ingredientes:

* Sabilla

• Modo de preparación:

* cortar la sabilla en trozos

* colocarlo en la herida o quemadura

* dejar secar por unos minutos