



# Mi Universidad

## Super nota

*Nombre del Alumno: Ana Paola Lopez Hernández*

*Nombre del tema: NOM 087-SEMARNAT- SSAI-2002*

*Parcial: 3era unidad*

*Nombre de la Materia: Legislación en salud*

*Nombre del profesor: Luis Eduardo Morales Lopez*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 8vo cuatrimestre*

*Fecha y lugar de trabajo: 28/03/2025*

Mioto

Nombre científico:

Myctos communis

Nombre común

Mioto

Propiedades  
colativas

- Antibacteriano y antimicrobiano
- mejora la circulación
- Expectorante
- Antiséptico y cicatrizante

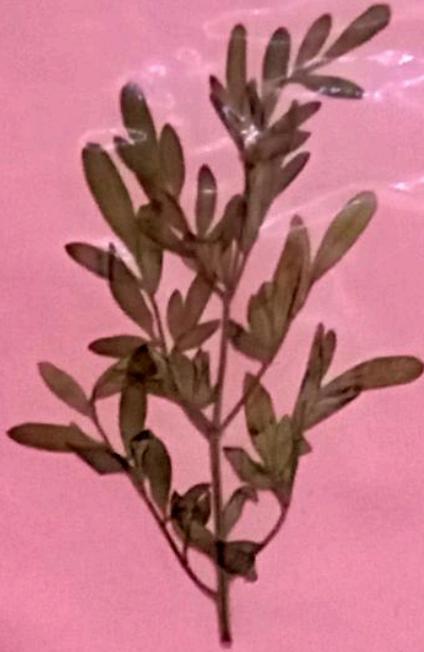
Modo de preparación:

Infusión de mioto

Agregar 4 o 5 ramitas de mioto en una taza de agua hirviendo, se deja reposar 30 minutos y se cuela

es útil para problemas digestivos.

# Ruda



## Nombre científico:

Ruta graveolens

## Nombre común

Ruda

## Propiedades curativas

- Antiinflamatoria
- Antioxidante
- Digestiva
- Antiespasmódica
- Sedante
- Antibacteriana y antifúngica

## Modo de Preparación

### Infusión de ruda

se resquebrajan hojas secas de ruda, aproximadamente una cucharada en taza de agua,

se pone a hervir el agua por lo menos, se retira del fuego y se añade la ruda, para cebar unos 10-15 minutos y pasarla a esa ruda.

➤ ideal para tratar problemas digestivos, ansiedad o dolor menstrual

# FINOJO



**Nombre científico:**

Foeniculum vulgare

**Nombre común:**

Finajo

**Propiedades  
alativas:**

✓ Digestivo:

✓ Antiespasmódico

✓ Dureticia

✓ Antiespasmódico

✓ Dica

✓ Galactogena. se debe a que estimula la producción de leche materna en mujeres lactantes.

**Modo de  
Preparación**

**Infusión de Finajo**

Se coloca en 1 litro de agua una cucharada de semillas de finajo en cada taza de agua, se pone a hervir el agua se añaden las semillas de finajo y se deja reposar durante 30 min.

Esta es una idea para aliviar problemas digestivos, cólicos intestinales y mejorar la lactancia.

# Moringa



## Nombre científico:

Moringa oleifera

## Nombre común

Moringa

## Propiedades de las hojas

- Antioxidante
- Fortalecedora del sistema inmunológico
- Control del azúcar en la sangre

Cardioprotectora: Puede contribuir a la salud cardiovascular al ayudar a reducir el colesterol.

## Modo de preparación:

### Inyección de moringa

Se necesitan 1 cucharada de hojas secas de moringa por una taza de agua, se pone a hervir la taza de agua y añadir los hojas secas de moringa, de-  
jalla reposar 3 minutos

uso ideal para mejorar la digestión, controlar los niveles de colesterol y fortalecer el sistema inmunológico.

# Albahaca



**Nombre científico:**

*Ocimum basilicum*

**Nombre común:**

Albahaca

**Propiedades curativas:**

- Antiinflamatoria
- Antioxidante
- Digestiva
- Antibacteriana y antifúngica
- Relajante y ansiolítica
- Antiespasmódica
- Tranquilizante

**Modo de preparación:**

Infusión de albahaca

Se utilizara unas hojas frescas de albahaca y una taza de agua, se pone a hervir el agua durante 10 minutos, posteriormente se coloca las hojas de albahaca, se deja reposar durante 10 minutos luego se procede a colar.

Su uso es ideal para aliviar problemas digestivos, reducir el estrés y promover la relajación.

# Hoja de Guayaba



## Nombre científico:

Psidium guajava

## Nombre común:

Hoja de guayaba

## Propiedades curativas:

- Antituberculosa y antelmíntica
- Antidiabética
- Antiséptica
- Control del colesterol
- Desintoxicante
- Antiespasmódica

## Modo de preparación:

### Infusión de hoja de guayaba

Se necesita, unas 5 o 7 hojas frescas de guayaba, y una litro de agua, se coloca el agua en una olla y se pone a hervir durante 15 minutos luego agregamos las hojas de guayaba y dejamos reposar durante 15 minutos. Se cuela y se prosigue a tomarla.

su uso es para ayudar problemas digestivos (como diarrea o malestar estomacal), controlar el azúcar en la sangre y mejorar la salud intestinal.

# Lauferl



**Nombre científico:**

Laurus nobilis

**Nombre común:**

Lauferl

**Propiedades  
relativas**

★ Anticancerígena.  
ayuda a aliviar dolores  
musculares, artritis,

Sedante y ansiolítico  
expectorante

Antiespasmódica

**Modo de Preparación**

**Infusión de Lauferl**

se necesita 2 o 3 hojas de  
lauferl y una taza de agua,  
se pone a hervir el agua  
duranete 15 minutos, luego se  
añaden las hojas de lauferl,  
se deja ferver durante 10 min.  
y se procede a colarlo.

Su uso es para  
aliviar problemas digestivos,  
reducir la ansiedad o  
habituarse a los cambios y  
dolores de garganta.

# Perejil



## Nombre científico:

Petroselinum crispum

## Nombre común:

Perejil

## Propiedades curativas:

- Antiinflamatorio
- Diurético
- Digestivo
- Anticancerígeno
- Antioxidante
- Antibacteriano y antifúngico

## Modo de Preparación:

### Infusión de perejil

Se necesitan unas ramitas de perejil fresco y una taza de agua.

Se pone a hervir el agua durante 10 minutos, para cada a eso se le añaden las hojas de perejil y se deja reposando al menos 10 minutos por después colarlo y hacer uso de ello.

Esto es ideal para aliviar la retención de líquidos y mejorar la digestión, así como desintoxicar el cuerpo.

# Estafiate



Nombre científico:

Acmisa tuberosa

Nombre común:

Estafiate

Propiedades  
(curativas)

- Antoagorante
- Digestiva
- Antibacteriana
- Sedante suave: Ayuda a reducir la ansiedad y promover un sueño tranquilo.
- Antigripatoria,

Modo de Preparación:

Te de estafiate  
con limón.

Se necesitan 4 hojas de estafiate, miel y jugo de un limón

Se pone a hervir las hojas de estafiate con una taza de agua, durante 20 minutos, para eso se procede a colar, se le añade miel y el jugo del limón al gusto,

este te ayuda a desintoxicar el cuerpo y a mejorar todos los digestivos.

# Cabello de maíz



Nombre científico:

Zea mays

Nombre común:

Cabello de maíz

Propiedades  
carotínicas

Diurético

Antinflamatorio: Para  
calmar la artritis o  
dolor articular

Propiedades para la salud renal:  
cistitis, ITU.

Regulador de la presión arterial  
control del colesterol

Modo de Preparación

Té de cabello de maíz

Se necesitan 2 cucharadas de cabello de maíz seco y una taza de agua.

Se pone a hervir en agua y luego añadir el cabello de maíz, esto es durante 15 minutos, posterior a eso procedemos a colarlo y dejar enfriar.

Este té ayuda a aliviar  
dolores renales,  
controla la presión  
arterial y mejora  
la función renal.

# Romero



Nombre científico:

Rosmarinus officinalis

Nombre común:

Romero

## Propiedades relativas

Relajante y ansiolítico

Antiséptico

Estimulante del sistema

neurológico: ayuda a mejorar

la concentración y memoria.

Mejora la circulación  
sanguínea.

## Modo de preparación

### Infusión de romero

Se necesitan 4 oz  
ramitas de romero y  
una taza de agua.

Se hace a hervor el  
agua a fuego medio  
durante 15 minutos,  
después se le añaden las  
ramitas de romero,  
se deja reposando al  
menos 10 minutos.

Esto ayuda a mejorar la  
circulación y reducir la  
fatiga mental.

# EPAZOTE



## Nombre científico:

Dysphania ambrosioides

## Nombre común:

Epazote

## Propiedades curativas:

Digestiva: ayuda a aliviar los cólicos, la indigestión y los gases

Anticancerígena:

Expectorante

Analgésica

Antioxidante

## Modo de preparación:

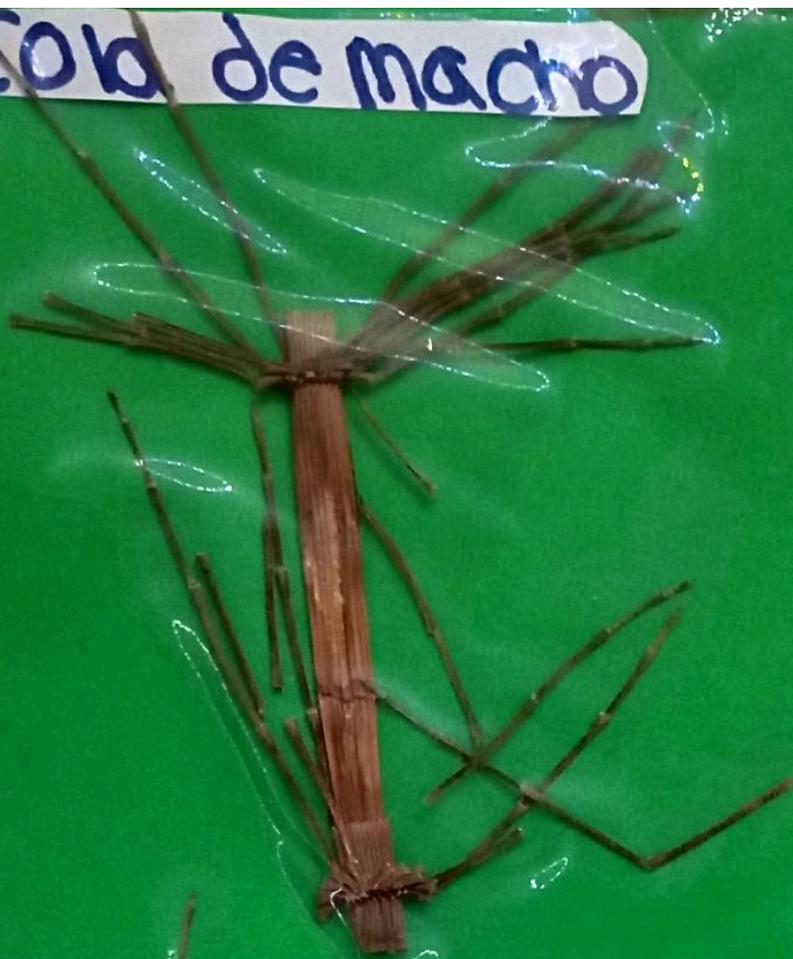
### Infusión de epazote

Se necesita 2 hojas frescas de epazote y una taza de agua.

Se pone a hervir el agua durante 15 minutos, se añaden las 2 hojas de epazote y se deja reposar unos 30 minutos.

Esta infusión es ideal para aliviar los cólicos, la indigestión, también se puede utilizar para tratar infecciones intestinales y eliminar parásitos.

# Cola de macho



Nombre científico:

Equisetum arvense

Nombre común:

Cola de macho

Propiedades  
relativas

- Diurética
- Fortalece los huesos
- Circulatoria
- Mejora la salud de la piel y el cabello
- Ayuda en problemas renales

Modo de Preparación:

Infusión de cola de macho

Se necesitan 2 ramas de cola de macho y una taza de agua.

Se procede a hervir el agua durante 15 minutos. Luego se añaden las ramas de cola de macho y se deja hervir durante 20 minutos.

Esta infusión es útil para eliminar la retención de líquidos, tratar infecciones urinarias y mejorar la función renal.

# Memeiita



## Nombre científico:

Anemopaegma megandum

## Nombre común:

Memeiita

## Propiedades Curativas

Antibacteriana

Diurética

Relajante muscular

Expectorante

Digestiva: ayuda  
a reducir la  
acidez estomacal

## Modo de Preparación:

### Baño de Memeiita

Para esta preparación se  
pasa a través las hojas  
de memeiita en una  
cubeta con agua, durante  
45 minutos, posterior a  
eso se le agrega al  
agua del baño

este baño debe ser útil  
para aliviar dolores  
musculares y mejorar la  
circulación sanguínea.

# Herbabuena

## Nombre científico:

Mentha spicata

## Nombre común:

Herbabuena,

## Propiedades curativas:

- calmante y relajante
- Alivia los dolores de cabeza
- expectorante
- Antiespasmódica

Digestiva: ayuda a relajar los músculos del tracto digestivo favoreciendo la digestión.

## Modo de Preparación:

### Infusión de herbabuena

Se necesitan unas hojas frescas o secas de herbabuena y una taza de agua.

Se pone a hervir el agua y se añaden las hojas de herbabuena, se deja reposando durante 10 minutos.

Esta infusión es ideal para aliviar problemas digestivos como la indigestión, cólicos o malstar estomacal, también para reducir el estrés y la ansiedad.