



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

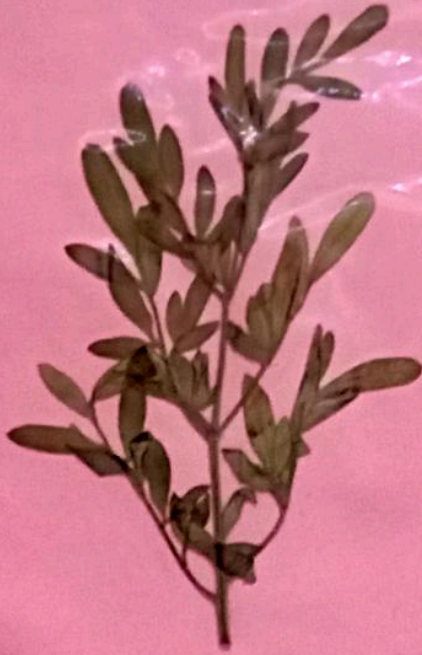
Modo de preparación:

Incusión 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 unas 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

✓ Duretíca

✓ Antiespasmódico

✓ Dica

✓ Galactogena. se cree 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
- Fortalecedor del sistema inmunológico
- Control del azúcar en la sangre

Cardioprotector: 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 las 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 taza de agua, se coloca el agua en una olla y se deja 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 ansiolítica
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
habitar los nervios 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 hacer 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
aliviar 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:

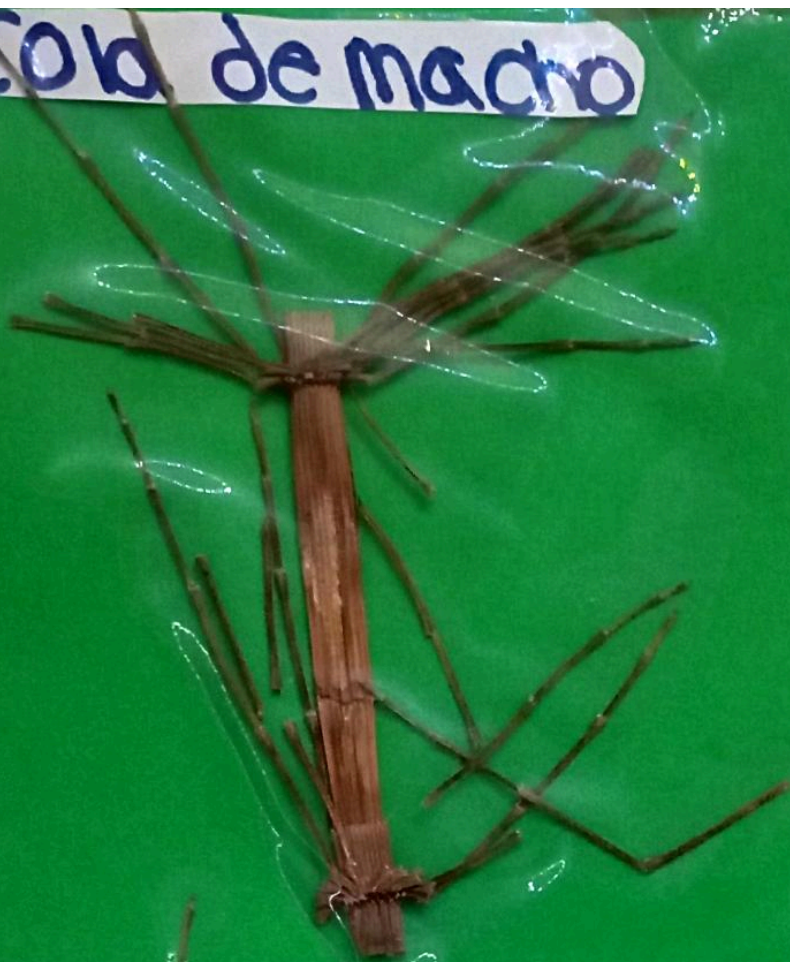
Infusión de epazote

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 cálido
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.