



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Tania Geraldine Ballinas Valdez

Nombre del tema: PLANTAS MEDICINALES

Parcial: Unidad III

Nombre de la Materia: Enfermería y prácticas alternativas de salud

Nombre del profesor: Felipe Antonio Morales Hernández

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 8-A

Cola de Caballo

*Planta de las familias de las equisetáceas. Posee tallos y ramas verdes y delgadas sin hojas ni flores. La raíz es un rizoma rastrero. Es comestible y su sabor es ligeramente salado y amargo.

*Nombre científico: Equisetum arvense.

*Propiedades: tiene propiedades astringentes y cicatrizantes, por lo que es recomendable para hemorragias y para secar y curar heridas.

-Otras propiedades son: diuréticas, depurativas, antioxidante, antiinflamatorias, remineralizantes, reconstituyentes y revitalizantes.



Modo de Preparación:

*Decocción de uso general: primero hay que dejar reposar una cucharada de cola de caballo por cada taza de agua, durante 1 o 2 horas. Luego, hervir en esa misma agua unos 10 min. y dejar reposarlo otros 10 min. Colar y beber 1 o 2 tazas diarias, apenas calentadas.

*Infusión: hervir un litro de agua a fuego medio durante unos 5-10 minutos, luego cuando ya este lo suficientemente caliente agregamos la cola de caballo bien troceada durante 5 minutos. Una vez pasado el tiempo, apagar el fuego y dejar reposar la infusión y ya después lo podemos tomar y si se quiere le pueden agregar una cucharada de miel.

MALVA

* Hierba anual o Perenne de la familia de las malváceas, su tallo mide unos 60cm. y puede ser trepador o rastrero, las hojas son grandes y lobuladas produce flores lilas y blancas, los frutos son cacas de color amarillo, con fines medicinales. se emplean flores, hojas y raíces.

* Nombre Científico: *Malva sylvestris*.

* Propiedades: Es un remedio muy eficaz contra múltiples enfermedades.

"Modo de Preparación"

* Infusión: Para inflamación bucal de encía ó garganta, en una taza de agua hirviendo ponerle una cucharada de flores, filtrar y emplear para gargaras, varias veces por día.

* Cataplasma: para abscesos, artritis y gola, calentar algunas hojas y raíces frescas, extender sobre una tela y machacar para extraer el jugo, aplicar sobre la zona afectada.

* Decocción: hervir 150g. de hojas y flores en 1 litro de Agua durante 20min. filtrar y endulzar con miel, para la inflamación de vejiga e intestinos.



LAUREL

* Arbusto Perenne de la familia de las Lauráceas, tiene ojas lustrosas duras de color verde oscuro de un lado y opaco del otro, sus frutos son bayas color púrpura oscuro, se emplean para aderezar diversas salsas y comidas, también se usan con fines medicinales igual que las bayas y la corteza.

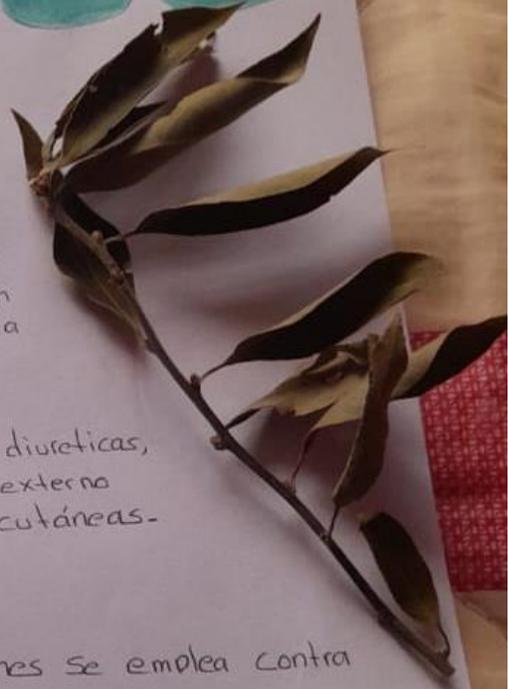
* Nombre Científico: *Laurus nobilis*.

* Propiedades: Aperitivas, digestivas y diuréticas, antidisépticas y carminativas, en uso externo es beneficioso para diversas dolencias cutáneas.

"Modo de Preparación"

* La corteza triturada y sus decocciones se emplea contra las dispepsias y las diarreas.

El aceite esencial de ojas y cortezas se usa contra las tiendres y para la curación de la dermatosis, abscesos y llagas también es excelente para masajes musculares.



ACHICORIA AMARCA

* Planta vivaz de la familia compuestas.
Alcanza una altura media sus tallos son pilosos y sus hojas lanceoladas y dentadas, flores de color azul vivo y surgen en las axilas de las ojas superiores las hojas son comestibles.

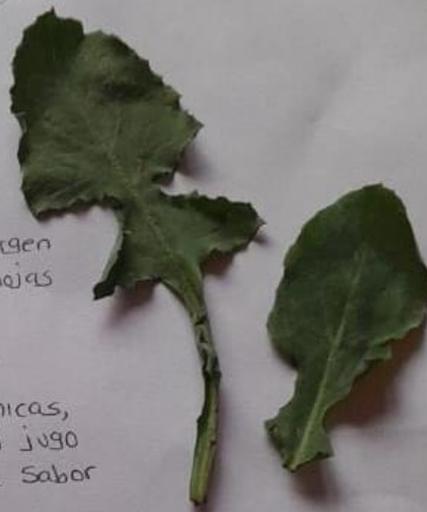
* Nombre Científico: *Chicorium intybus*.

* Propiedades: Posee propiedades tónicas, depurativas, diuréticas y laxativas, su jugo es digestivo y aperitivo, sus hojas de sabor amargo son comestibles.

• Modo de Preparación

* Decocción digestiva: Hervir 10 g. de raíz de achicoria y una cucharada de miel para endulzar tomar tibia en 2 dosis diarias.

* Decocción contra la ictericia: hervir durante 2 minutos 30 g. de raíz de achicoria y 60 g. de hojas y raíces de Derejil, filtrar y beber tres tazas por día.



ROMERO

* Planta de la familia de las ericacias.
Tiene abundantes tallos y numerosas hojas pequeñas con aspectos de espinas blandas produce flores blancas durante primavera y pequeños frutos capsulares, toda planta exala un olor agradable, las ramas tiernas son usadas para saborizar salsas y otras comidas, también con fines terapéuticos.

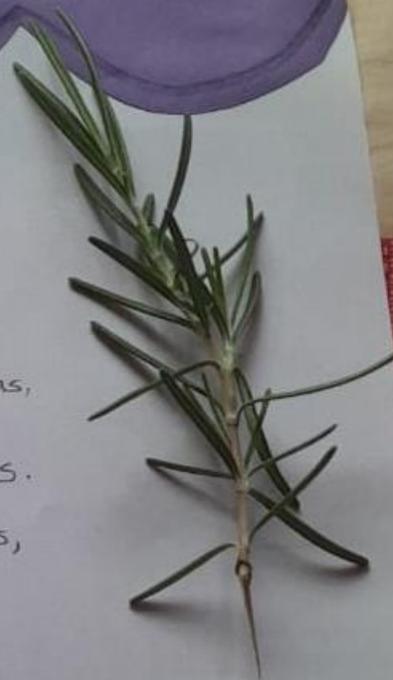
* Nombre Científico: *Rosmarinus officinalis*.

* Propiedades: Astringentes, antirreumáticas, estomacales y estimulantes del apetito.

"Modo de Preparación"

* Puede consumirse como saborizante en diversas comidas, además de las flores se obtiene un excelente aceite que se aplican en masajes y fricciones contra dolores musculares.

* Infusión: utilizar 20g. de hojas y ramas tiernas de romero en 1 litro de agua hirviendo durante 20 min. filtrar y beber durante el día.



RUDA

- * Arbusto Perenne de la familia de las rutáceas, alcanza hasta 1m. de altura, es ramificado y con numerosas hojas bipinadas, con glandulas oleíferas, las Flores son pequeñas y amarillas y el fruto aloja 5 semillas. toda la planta exhala un intenso aroma, con fines medicinales, se emplean las hojas, en lo posible frescas.

* Nombre Científico: Ruta graveolens.

* Propiedades: Tiene propiedades tónicas estimulantes, estomacales es considerada emenagoga y calmante pero tiene contraindicaciones.

"Modo de Preparación"

- * No hay que excederse de las cantidades indicadas y no debe ser empleada por mujeres embarazadas.

Infusión intestinal: Verter 1 cucharada de hojas en una taza de agua fría. dejar reposar todo un día, filtrar y endulzar con miel y tomar.

Cataplasma: Aplastar un puñado de hojas frescas de ruda aplicar sobre el absceso y cubrir con una gasa.

TOMILLO

★ Pertenece a la familia de las labiadas. Es un pequeño arbusto aromático, que alcanza cm de altura. Sus hojas son pequeñas, lanceoladas o lineares, de bordes enrollados y cubiertas de pelos cortos en la parte superior. También se rubre de flores rosas o blancas; lo que se utiliza son las hojas y partes aéreas, frescas o secas.



★ Nombre científico: *Thymus Vulgaris*

★ Propiedades: Tiene propiedades aromáticas y estimulantes, y efecto antiséptico y microbicida. Alivia espasmos musculares y actúa como expectorante. Ayuda a expulsar lombrices y parásitos; también es beneficioso para la dispepsia y problemas digestivos.

“Modo de Preparación”

★ Infusión general: hervir una taza de agua y dejar en infusión dos cucharaditas de hojas de tomillo, durante 5 minutos; luego filtrar. Beber después de las comidas principales.

★ Baños: hervir 100g de hojas de tomillo en dos litros de agua. Filtrar la decocción y agregarla al agua caliente necesaria para un baño de inmersión. Tiene efectos estimulantes y tónico.



VAPORUB

* Es una planta ornamental que se utiliza en la medicina popular, se utiliza la parte vegetativa de la planta ya que la floración es poco frecuente, la planta Vaporub tiene ojos de color verde aterciopelados con un fuerte olor a mentol.

* Nombre Científico: La hoja de Vaporub también conocida como como *Plectranthus Coleoides*.

* Propiedades: Se le atribuyen propiedades antiinflamatorias, antidiabéticas, descongestionantes y ansiolíticas, se utiliza para tratar problemas respiratorios, combate la tos seca, alivia el dolor de cabeza, el ardor en las ojos y el dolor de garganta.



"Modo de Preparación"

* Vaporizaciones: Hierve agua y agrega hojas de Vaporub para descongestionar la nariz.

Pomadas: Machaca las hojas de la planta hasta formar una pasta, luego agrega un poco de vaselina y coloca la mezcla en un frasco.

Limpiaador de Oídos: Machaca las hojas de la planta y mézclalas con unas gotas de aceite de olivo.

MANZANILLA

* La manzanilla es una de las plantas más usadas para la preparación de infusiones de hierbas, son muchas sus aplicaciones medicinales es una planta herbácea, es decir que sus tallos no son leñosos y tienen la misma consistencia de las hojas, sus flores son amarillas y blancas y forman pequeñas cabezuelas, su sabor algo amargo y aroma agradable.



* Nombre Científico: Matricaria Chamomilla

* Propiedades: Posee propiedades preventivas y curativas. es calmante, tónica, febrífuga y sudorífica, además tiene propiedades digestivas carminativas, antiespasmódicas, cólicos intestinales con gases, dolencias renales y de las vías urinarias.

"Modo de Preparación"

* Infusión: hervir una taza de agua y verter en ella dos cucharaditas de flores secas dejar asentar 5 min. y filtrar, endulzar con miel, esta infusión se emplea como digestivo.

Ungüento: mezclar una buena cantidad de flores secas de manzanilla con aceite puro de oliva, o girasol, poner en un frasco de vidrio.

Problemas Menstruales: Preparar un litro de agua hirviendo 15 gramos de manzanilla, hinojo y valeriana, 20g. de Ajenojo 10g. de melisa, beber 3 tazas por día.

OREGANO

- * Planta Perenne de la familia de las Labiadas.
- Tiene raíces rastreras y tallos verdes rojizos de hasta 40 cm. de altura, las hojas son pequeñas, ovales y de color verde oscuro, las flores son purpuras o rosadas, despiden un intenso aroma, se emplean como aderezo de ensaladas y otras comidas.



* Nombre Científico : *Origanum Vulgare*.

- * Propiedades : Estimula las funciones gástricas y biliares, tiene propiedades antiespasmódicas y sedativas, en su uso externo se emplea para calmar la odontalgia.

" Modo de Preparación "

* Decocción antiásmatica y anticatarral : hervir 30 g. de flores y hojas en 1 litro de agua durante 10 min. filtrar y endulzar con miel beber en tacitas durante el día.

Infusión depurativa y digestiva : verter 10 g. de hojas en 1/2 litro de agua filtrar y endulzar con miel.

Odontalgia : Embeber un algodón un algodón o gasa con aceite de oregano y aplicar sobre la zona dental afectada.