



**Mi Universidad**

**Plantas Medicinales**

*Nombre del Alumno: Jesus Alexander Gómez Morales*

*Nombre del tema: Plantas Medicinales*

*Parcial: 3*

*Nombre de la Materia: Enfermería Y Practicas Alternativas De Salud*

*Nombre del profesor: Felipe Antonio Morales Hernández*

*Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en enfermería Grupo B*

*Cuatrimestre: Octavo Cuatrimestre*

Las plantas medicinales han sido utilizadas desde tiempos ancestrales para tratar diversas enfermedades y mejorar el bienestar general. A continuación, se describen diez plantas medicinales, sus nombres comunes y científicos, propiedades curativas y modos de preparación.

1. Manzanilla (*Matricaria chamomilla*) Propiedades curativas: Antiinflamatoria, calmante, digestiva. Modo de preparación: Infusión. Se añaden 1-2 cucharaditas de flores secas en una taza de agua caliente, se deja reposar 5-10 minutos y se cuela.
2. Menta (*Mentha piperita*) Propiedades curativas: Carminativa, analgésica, antiespasmódica. Modo de preparación: Infusión. Se hierven hojas frescas o secas en agua durante 5 minutos y se filtra
3. Aloe Vera (*Aloe barbadensis miller*) Propiedades curativas: Cicatrizante, hidratante, antiinflamatoria. Modo de preparación: Gel. Se extrae la pulpa de la hoja y se aplica directamente sobre la piel.
4. Jengibre (*Zingiber officinale*) Propiedades curativas: Antinauseoso, antiinflamatorio, expectorante. Modo de preparación: Decocción. Se hierve una rodaja de raíz fresca en agua durante 10 minutos.
5. Eucalipto (*Eucalyptus globulus*) Propiedades curativas: Descongestionante, antiséptico, expectorante. Modo de preparación: Inhalación. Se añaden hojas en agua caliente y se inhala el vapor.

6. Valeriana (*Valeriana officinalis*) Propiedades curativas: Sedante, ansiolítica, relajante. Modo de preparación: Infusión. Se vierten 1-2 gramos de raíz seca en agua caliente y se deja reposar.
  
7. Caléndula (*Calendula officinalis*) Propiedades curativas: Antiinflamatoria, cicatrizante, antiséptica. Modo de preparación: Infusión o ungüento. Para infusión, se dejan reposar las flores en agua caliente.
  
8. Diente de León (*Taraxacum officinale*) Propiedades curativas: Diurética, digestiva, depurativa. Modo de preparación: Infusión. Se utilizan hojas o raíces secas en agua caliente.
  
9. Lavanda (*Lavandula angustifolia*) Propiedades curativas: Relajante, analgésica, antiséptica. Modo de preparación: Infusión o aceite esencial. Las flores secas se dejan reposar en agua caliente.
  
10. Romero (*Rosmarinus officinalis*) Propiedades curativas: Estimulante, digestivo, analgésico. Modo de preparación: Infusión o aceite. Las hojas secas se hierven en agua o se maceran en aceite.

