



# Mi Universidad

## Super nota

*Nombre del Alumno: Sofía Guadalupe Pérez Martínez*

*Nombre del tema: plantas medicinales*

*Parcial cuarto*

*Nombre de la Materia: Enfermería y practicas alternativas de salud*

*Nombre del profesor: Felipe Antonio Morales Hernández*

*Nombre de la Licenciatura: Lic. En enfermería*

*Cuatrimestre: Octavo cuatrimestre*

# CARBOSANTO

Nombre científico: Escanus benedictus.

Familia: asteraceas

Composición: Cholina, la benedictina, los ácidos fenólicos como el clorogénico y el sinápico y los flavonoides.

Partes utilizadas: Hojas

Uso medicinales: Antiinflamatorias, antibióticas, aperitivas, eupépticas, febrífugas e hipoglucemiantes.

Toxicidad: Si tiene, puede afectar si se consume en grandes cantidades.

Uso tradicional: Se pone a hervir agua con las hojas de carbosanto, cuando hierve poner a reposar unos minutos y después tomar 1 taza o dos al día.



# HOJA MORADA

Nombre científico: Tradescantia spathulifera

Familia: Commelinaceas

Composición: Antioxidantes, ácidos grasos, omega-3 y omega 6, vitamina C y hierro.

Partes utilizadas: Hojas

Usos medicinales: Antiinflamatorio, antioxidante, antimicrobiano, analgésico.

Toxicidad: No tiene.

Uso tradicional: Se pone a hervir agua, una vez hervida, se deja reposar al menos por 5 minutos con una tapa. Luego se retiran las hojas y se puede consumir la coccción, endulzando con azúcar o con miel.

# MANZANILLA DE MONTE

Nombre científico: *Chamaemelum nobile*.

Familia: Plantas aromáticas y medicinales.

Composición: Propiedades digestivas, relajantes y antiinflamatorias.

Partes utilizadas: Flores, hojas

Uso medicinal: Cura heridas y acelera la cicatrización.

Uso tradicional: Se calienta en una olla de agua, cuando empieza a hervir, apaga. Lo pones en una cubeta o tacho y te bañas con el agua de flores.



# ALBAHACA

• Nombre científico: *Acinum basilicum*.

• Familia: Lamiaceae

• Composición: Posee aceite esencial de cineol, eugenol, estragol, saponinas y linanol.

• Partes utilizadas: Hojas.

• Usos medicinales: Internamente ayuda a la lenta digestión, gases intestinales, espasmos gástricos, dolor de cabeza, tos y también es buen auxiliar en casos de depresión.

• Toxicidad: No tóxica.

• Uso tradicional: En dos litros de agua, hacer hervir de 9 a 12 gramos de la planta por 6 minutos hacer beber 4 vasos de infusión al día por 15 días.



# JAMAICA

Nombre científico: Hibiscus Sabdariffa.

Familia: Malvaceas.

Composición: Vitamina A, Vitamina B1, Calcio, Hierro, magnesio, fósforo, vitamina B2 y vitamina C.

Partes utilizadas: Flor de Jamaica.

Uso medicinal: Antimicrobiana, desintoxicante, diurética, cicatrizante, antioxidante, antiinflamatorio y analgésico.

Toxicidad: Consumida en exceso puede generar en ciertas personas dolor de estómago.

Uso tradicional:

Envaga las flores de Jamaica secas con una coladera, hiere las flores durante 5-7 minutos.

Cuela el líquido de la flor en una jarra y agrega en agua restante



# RUEDA

Nombre científico: *Ruta graveolens*

Familia: Rutaceae.

Composición: Alcaloides, Comarinas, psoralenos, aceite esencial, rutósido.

Partes utilizadas: Hojas, tallo y flores.

Uso tradicional: Malestar digestivo, distensión abdominal, calambres musculares, histeria, parásitos intestinales.

Toxicidad: Media, por lo cual no deben consumirlo mujeres embarazadas y niños.

Uso tradicional: En un litro de agua hirviendo, se dejan reposar 2 gramos de planta, colar y beber un vaso 3 veces al día por 10 días.



# HINOJO

Nombre científico: *Foeniculum vulgare*.

Familia: Apiaceas.

Composición: Taninos, alcaloides, saponinas, flavonoides y ácidos grasos esenciales.

Partes utilizadas: Hojas, planta y semillas.

Uso medicinal: Digestión y combatir los gases y cólicos, combatir diarrea y exceso de gases.

Toxicidad: Puede aumentar las contracciones del útero y causar abortos.

Uso tradicional: Colocar 1 cucharadita de las semillas u hojas de hinojo en agua y dejar reposar de 10 a 15 minutos. Luego de que este tibio beber de 1 a 3 veces al día.





# AJO

Nombre científico: *Allium sativum*

Familia: Amaryllidaceae.

Composición: Azúcar, sales minerales, flavonoides, enzimas, terpenos, saponosidos y vitaminas.

Partes utilizadas: Bulbos y tallos.

Uso medicinal: Antisépticos, hipotensor y diuréticos, también posee beneficios rejuvenecedores y sus propiedades son capaces de restaurar las arterias.

Toxicidad: No tiene.

Uso tradicional: Consumir dos dientes de ajo antes de cada alimento o 40 gotas de bulbo, macerado en alcohol, en medio del vaso del agua.



# SABILA

- Nombre científico: Aloe vera
- Composición: Ácidos glutámico, aloético, palmítico, aspártico, aceites esenciales de cineol, cariofileno y pineno.
- Partes utilizadas: Hojas frescas / secas.
- Usos medicinales: Cura llagas y heridas, inflamaciones del intestino grueso, hemorroides, dolores de cabeza ocasionados por trastornos uterinos o gástricos.
- Toxicidad: Media, su mejor uso para consumo es en infusión y no cocida.
- Uso tradicional: En dos litros de agua, se harán hervir 6 gramos de la planta; colocar y beber un vaso de la infusión tres veces al día durante 15 días.



# CLAVO

- Nombre científico: *Eugenia caryophyllata*
- Familia: Myrtaceae.
- Composición: Eugenol, ~~sauvato~~ <sup>taninos</sup> de mentol y
- Partes utilizadas: Flores sin abrir
- Usos medicinales: Internamente es buen expectorante y auxiliar en el tratamiento de la tos y cólicos.
- Toxicidad: En dosis altas es corrosivo
- Uso tradicional!: Infusión, extracto, aceite esencial.

