



Nombre del Alumno: Erika Del Roció Martínez Hernández

Nombre del tema: plantas medicinales

Parcial: tercero

Nombre de la Materia: medicina alternativa

Nombre del profesor: Felipe Antonio Morales Hernández

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 8°B

Orégano



Nombre científico: *Origanum vulgare*

Propiedades curativas: tiene propiedades que pueden ayudar a aliviar dolores, prevenir enfermedades y tratar infecciones.

aliviar dolores

- Dolores de cabeza, estómago, garganta, articulaciones y muelas
- Dolores menstruales
- Dolor de oído
- Dolor de rodilla

Previene enfermedades, problemas cardíacos, problemas digestivos, estreñimiento, asma, resfriados.

Trata infecciones bacterianas y virales en la garganta, infecciones en heridas.

Otros beneficios: alivia la tos, ayuda a generar colágeno, favorece las articulaciones, ayuda a conciliar el sueño, reduce los síntomas de ansiedad y estrés.

modo de Preparación:

- Poner a hervir 1/2 litro de agua
- añadir las hojas de orégano limpias pueden ser secas o frescas
- Dejar hervir durante 3 minutos del fuego
- Dejar reposar 5 minutos
- colocar las hojas y servir en una taza

magüey morado



Nombre científico: Aloe vera (Tradescantia spathacea)

Propiedades curativas: Tiene propiedades antiinflamatorias, antisépticas y gastro protectoras. se utiliza para tratar el dolor de estómago, la tos, la gripe, el asma, las heridas y otras afecciones

- **antiinflamatorio:** se utiliza para tratar el dolor de cabeza, la tos, la gripe, el asma y las inflamaciones
- **antiséptico:** se utiliza para lavar heridas y tratar el cáncer y la gangrena
- **Gastro protector:** se utiliza para tratar la gastritis y las úlceras gástricas
- se utiliza para disminuir el dolor de estómago
- se usan las hojas para tratar la hemorragia menstrual y el cáncer uterino
- se utiliza para tratar enfermedades del sistema digestivo, endocrino, respiratorio y cutáneo
- se utiliza para tratar desórdenes del sistema prostático

modo de preparación: infusión

- Hervir 3 hojas de magüey en 2 litros de agua
- agregar jugo de limón y miel al gusto
- Tomar durante el día

Decocción:

- Hervir un gramo de hojas por cada taza de agua
- TAPAR la olla para no perder los compuestos volátiles
- colar y tomar

Lavanda

Nombre científico: *Lavandula*

Propiedades curativas: es sedante: provoca un efecto calmante reduciendo la tensión nerviosa, las palpitaciones, estados de ansiedad y el insomnio.

• es aperitiva, digestiva y carminativa. Tiene propiedades colevéticas, estimula la producción de la bilis por el hígado y colagoga por facilitar la expulsión de bilis de la vesícula biliar, por lo que resulta adecuado en digestiones pesadas por falta de secreciones. También ayuda a abrir el apetito, prevenir flatulencias y mitigar náuseas y mareos.

• es antiespasmódica y ligeramente analgésica y antineurálgica. Reduce y alivia los dolores de cabeza, musculares, artríticos y muchos otros achaques que cursan con dolor.

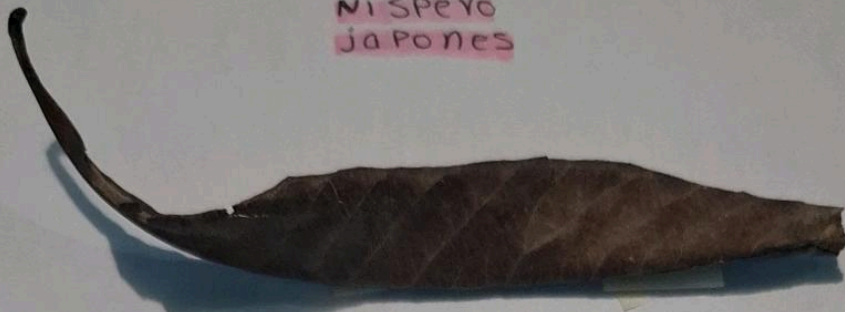
• es antiinflamatoria, antiséptica y moderadamente diurética. Se indica en casos de inflamación o infección de las vías urinarias para estimular la orina.

• A nivel externo, como antiséptico y cicatrizante. Tiene la capacidad de destruir microorganismos e inhibir su reproducción ayudando a cicatrizar mejor.

Modo de preparación: Para preparar una infusión de lavanda, puedes seguir estos pasos: - secar la lavanda fresca durante unos días.

- Desmenuzar la parte de la flor
- Poner la lavanda desmenuzada en un infusor de te
- Verter agua caliente sobre la lavanda
- Dejar reposar por unos 5 minutos
- Retirar el infusor y disfrutar el te

Nispero japonés



Nombre científico: Eriobotrya japonica

Propiedades curativas: El nispero tiene muchas propiedades curativas, entre ellas:

- **Regula la glucosa:** Se usan para hacer infusiones que ayudan a controlar los niveles de glucosa en sangre
- **Protege el hígado:** contiene flavonoides y ácidos ursólicos, que ayudan a tratar el hígado graso, la fibrosis, la cirrosis y la hepatitis
- **mejora la digestión:** contiene fibra, que ayuda a aliviar el estreñimiento y a mejorar el tránsito intestinal
- **Previene el cáncer:** Protege la mucosa intestinal de sustancias tóxicas
- **Retrasa el envejecimiento:** contiene vitaminas A, B2, C, que ayudan a retrasar el envejecimiento prematuro de la piel
- **mejora la salud renal:** su capacidad diurética ayuda a mejorar la retención de líquidos y a prevenir la formación de arenillas
- **Previene la formación de piedras en los riñones:** ayuda a prevenir piedras en los riñones y las infecciones urinarias

modo de Preparación: Para preparar té:

- lavar las hojas para eliminar la suciedad
- Hervir agua en una olla
- Agregar las hojas al agua hirviendo
- Dejar hervir por 5 minutos
- Retirar la olla del fuego, dejar reposar 5 minutos
- colar
- servir caliente

Albahaca



Nombre científico: *ocimum basilicum*

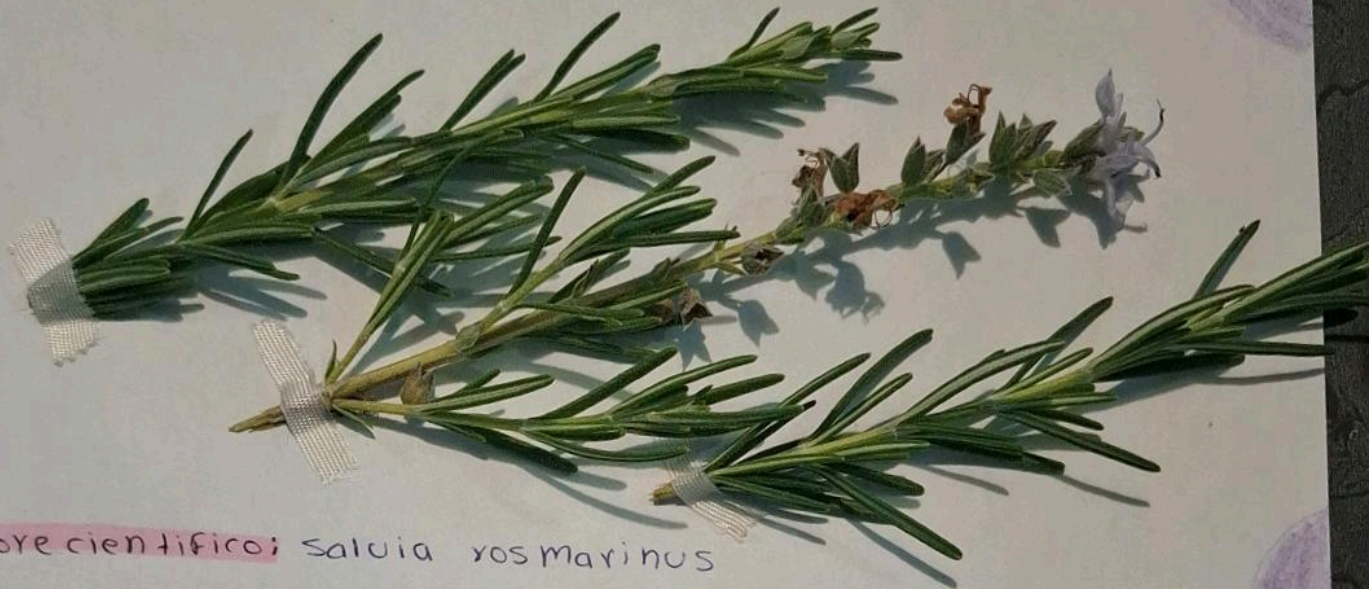
Propiedades curativas: tiene propiedades antiinflamatorias, antioxidantes, antibacterianas y antimicrobianas. Propiedades digestivas ayuda a la digestión, reduce la hinchazón, alivia el malestar gastrointestinal.

- Propiedades antiinflamatorias: reduce la inflamación y el dolor articular
- Propiedades antibacterianas: Puede destruir bacterias que generan infecciones urinarias y digestivas; puede tratar aftas o postemillas, gingivitis, dolor de garganta y amigdalitis
- Propiedades antioxidantes: ayuda a combatir el estrés oxidativo en el cuerpo, contribuye a la prevención de enfermedades y al envejecimiento saludable

Modo de Preparación:

- poner agua a hervir
- colocar 10 hojas frescas o secas de albahaca en una taza de agua hirviendo
- Tapar la taza y dejar reposar de 3 a 10 minutos
- colar y beber

Romero



Nombre científico: *Salvia rosmarinus*

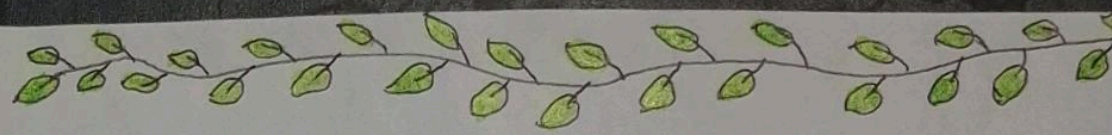
Propiedades curativas: puede ayudar con problemas digestivos, circulatorios, respiratorios, de piel y pelo. También se le atribuyen propiedades antioxidantes, antibacterianas, antifúngicas e insecticidas.

- Digestivas: alivia trastornos digestivos como dispepsias, aerofagia, flatulencias y espasmos abdominales
- circulatorio: alivia trastornos circulatorios
- Respiratorias: alivia la tos y controla problemas respiratorios
- De piel y pelo: cicatriza heridas, aftas y sarampión; evita la caída de pelo y trata la caspa
- antioxidantes: contiene ácido carnósico, un compuesto con propiedades antioxidantes

modo de preparación:

- Hervir agua
- Agregar 2 a 5 gramos de hojas de romero secas o frescas
- Dejar reposar entre 5 y 15 minutos
- colar la infusión
- Hervir

si el romero es utilizado para la caída de cabello se aplica la infusión en el cuero cabelludo



Clavo



Nombre científico: *Syzygium aromaticum*

Propiedades curativas: Tiene propiedades antiinflamatorias, carminativas, antibacterianas y antiespasmódicas. Se utiliza para tratar problemas estomacales, dolor de muelas, resaca y más.

Propiedades estomacales

- alivia la indigestión, náuseas, gases y malestar estomacal
- reduce la formación de gases intestinales
- combate infecciones estomacales
- reduce el dolor de cólicos

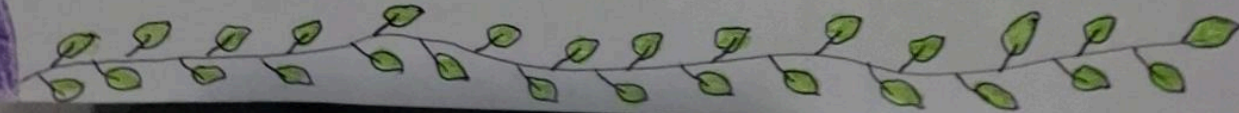
Propiedades antiinflamatorias


- Alivia molestias estomacales, gases e indigestión
- es beneficioso para personas con problemas cardiovasculares

Otros usos

- puede ayudar a reducir los niveles de azúcar en sangre
- estimula el sistema inmunológico
- atenúa los malestares de la gripe
- combate las infecciones, los virus e incluso las bacterias que pueden afectar la salud pulmonar

modo de preparación:

- Hierve una taza de agua
 - agrega 3 clavos de olor
 - dejar reposar 10 minutos
 - sirve y endulza con el jugo de 1 limón / endulza con 1 cucharadita de miel
- 



Eucalipto



Nombre científico: Eucalyptus

Propiedades curativas: Tiene propiedades antisépticas, antiinflamatorias y antibacterianas. Se usa para tratar afecciones respiratorias, la piel y para aliviar dolores - propiedades antisépticas

- mata ciertos parásitos y virus
- es adecuado para el cuidado dental y oral
- se puede usar para tratar la piel con heridas y para aliviar quemaduras

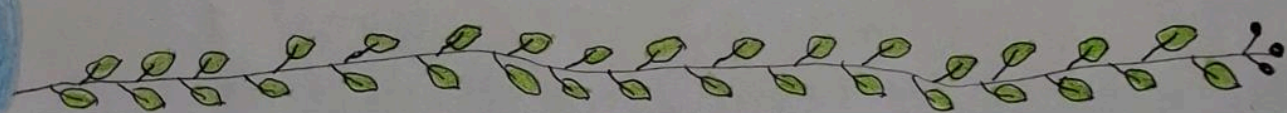
• se puede aplicar sobre las espinillas o el acné

modo de preparación: se puede preparar como infusión, vahos o frotado en el pecho y la garganta con aceite de eucalipto

- infusión

- colocar las hojas de eucalipto en una tetera o taza
- verter agua caliente sobre las hojas
- Dejar reposar por 10 a 15 minutos
- colar las hojas
- servir la infusión caliente

- vahos

- hervir agua
 - agregar unas hojas de eucalipto
 - tapar y dejar reposar el agua unos minutos
 - acercar el rostro al recipiente e inhalar el vapor
 - repetir varias veces el proceso
- 

AJO



Nombre científico: *Allium sativum*

Propiedades curativas: Tiene propiedades antibacterianas, antivirales, antioxidantes y antiinflamatorias.

- cardiovascular: puede ayudar a reducir la presión arterial y el endurecimiento de las arterias
- colesterol: puede ayudar a reducir los niveles de colesterol total y los triglicéridos en la sangre
- Diabetes: puede ayudar a aumentar la sensibilidad del cuerpo a la insulina
- infecciones: puede ayudar a prevenir y tratar infecciones intestinales y de la piel
- Cáncer: puede ayudar a reducir el riesgo de cáncer, en particular el cáncer gastrointestinal
- Artritis: puede ayudar a reducir la probabilidad de padecer osteoartritis
- Hipertensión: puede ayudar a reducir la presión sanguínea
- obesidad: puede ayudar a disminuir la circunferencia de la cintura

Modo de preparación:

Para consumirlo e igualmente beneficiarte de todas sus propiedades es hacerlo crudo. se recomienda comer de dos a tres dientes de ajo por las mañanas.

De igual manera puedes coger unos 3 o 4 dientes de ajo y ponerlos a hervir en un litro de agua

Hierbabuena



Nombre científico: *Mentha spicata*

Propiedades curativas: Tiene propiedades medicinales, aromáticas y culinarias. Se utiliza para tratar problemas estomacales, aliviar dolores, reducir la ansiedad y combatir infecciones.

Modo de preparación: La hierbabuena se puede preparar como té o como ingrediente en otras bebidas y platillos.

Para preparar té de hierbabuena, puedes seguir estos

pasos:

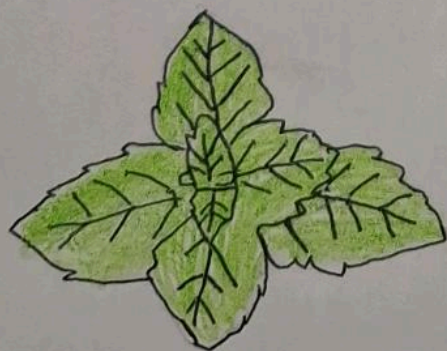
- Hervir agua

- Añadir las hojas de hierbabuena

- Tapar y dejar reposar

- Colar

puedes usar hojas secas o frescas. Se recomienda agregar 30 gramos de hojas por cada litro de agua.



Guayaba



Nombre científico: Psidium

Propiedades curativas: La guayaba tiene propiedades curativas que ayudan a mejorar la digestión, la salud cardiovascular, y a combatir la diarrea y el estreñimiento.

Propiedades curativas.

- **Digestión:** es rica en fibra, lo que ayuda a mejorar la digestión y prevenir el estreñimiento.
- **salud cardiovascular:** La guayaba contiene potasio y fibra, que ayuda a regular la presión arterial, a mantener el colesterol bajo control.
- **inmunidad:** La guayaba es rica en antioxidantes, que ayudan a mejorar la inmunidad y a proteger contra enfermedades.
- **cáncer:** La guayaba contiene antioxidantes como el licopeno, que ayuda a prevenir el cáncer de próstata.

Modo de preparación: Preparar té con hojas de guayaba secas o frescas. Para ello se deben hervir entre 5 y 10 hojas en un litro de agua durante unos 10-15 minutos. Dejar reposar antes de consumir. Para obtener sus beneficios se recomienda beber entre 1 y 2 tazas al día.

- **extracto:** se pueden encontrar extractos de hojas de guayaba en capsulas o en forma líquida como suplemento dietético.
- **masticar:** masticar directamente las hojas puede tener beneficios para la salud bucal.

Tomillo



Nombre científico: *Thymus vulgaris*

Propiedades curativas: El tomillo tiene propiedades medicinales que pueden ayudar a tratar enfermedades respiratorias, digestivas y menstruales.

Algunas propiedades curativas son:

- **Antibacteriana:** Puede combatir bacterias y hongos, por lo que es útil para tratar infecciones menores o resfriados.
- **Antifúngica:** ayuda a conservar los alimentos y a limpiar heridas.
- **Antiséptica:** Puede ayudar a controlar los espasmos de la musculatura lisa, como la braquial e intestinal.
- **Analgésica:** ayuda a aliviar el dolor de garganta y las molestias de la gripe.
- **Expectorante:** ayuda a expulsar flemas.

Modo de preparación: Para preparar una infusión de tomillo, puedes seguir estos pasos:

- calienta agua en un recipiente hasta que hierva.
- agrega una o dos cucharaditas de tomillo seco por cada taza de agua.
- apaga el fuego y deja reposar.
- cuela la infusión.
- Bebe la infusión caliente o fría.

Canela



Nombre científico: *Cinnamomum verum*

Propiedades curativas:

- **Antiinflamatoria:** Puede ayudar a controlar la inflamación crónica, que está relacionada con enfermedades crónicas y cáncer.
- **Antioxidantes:** Protege al organismo de los daños causados por los radicales libres.
- **Antimicrobianas:** Puede ayudar a combatir bacterias, hongos y virus.
- **Antibacterianas:** Puede ayudar a combatir infecciones.
- **Analgésicas:** Puede aliviar el dolor muscular y articular.

Modo de Preparación: Para hacer una infusión de canela

necesitarás:
- 2 Palos de canela
- 1 taza de agua

- Para hacer la infusión de canela pon a hervir una taza de agua a fuego medio. cuando el punto de ebullición llegue añade los dos palos de canela y deja hervir durante 2 minutos.
- Apaga el fuego, tapa y deja reposar durante 5 minutos para que el sabor se concentre. Pasando los 5 minutos colalo y podrás tomarlo.