

NOM

TEM,

PARC

MATI



Mi Universidad

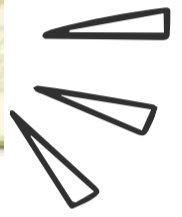
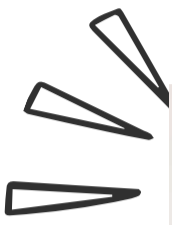
NOMBRE DEL PROFESOR: Lic. Felipe Antonio Hernández Morales

LICENCIATURA: Enfermería

CUATRIMESTRE: octavo "B"



Propiedades del Ruda



Nombre científico

(Ruta
graveolens)

para que sirve

Aliviar cólicos
abdominales

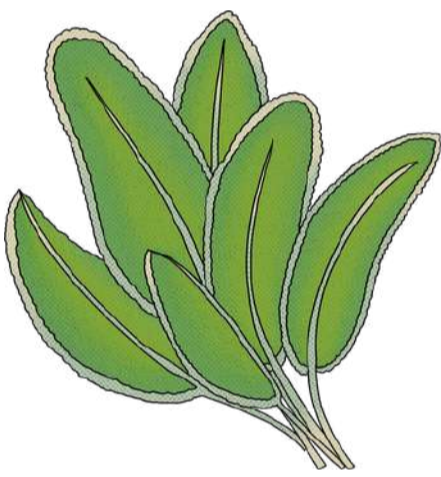
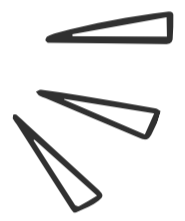
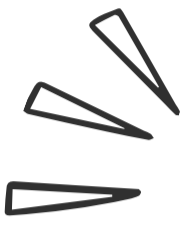
Preparación

- 1..hervir una taza de agua
- 2..retirar del fuego
- 3..agregar una o dos cucharadas de hoja de ruda
- 4..reposar de 5-10 minutos
- 5..colar con un colador
- 6..beber tibio





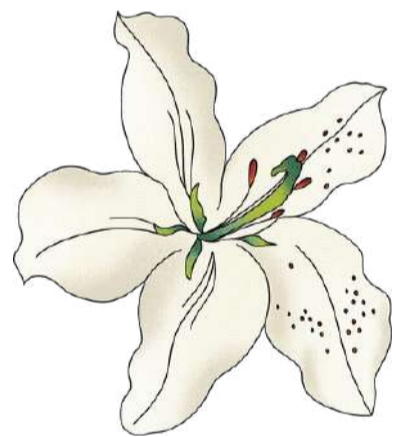
Propiedades del Nispero



Nombre científico
Eriobotrya
japonica

para que sirve

ayudan a regular los
niveles de glucosa en
la sangre



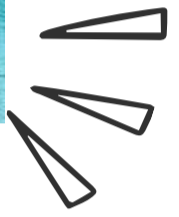
Preparación

1. Lava cuidadosamente las hojas frescas de níspero para eliminar cualquier suciedad o residuos.
2. Hierve el litro de agua en una olla o tetera.
3. Cuando el agua esté hirviendo, agrega las hojas de níspero al agua caliente.
4. Deja que las hojas de níspero hiervan en el agua durante unos 5 minutos.
5. Después de ese tiempo, retira la olla del fuego y deja reposar la infusión durante otros 5 minutos para permitir que las hojas liberen sus compuestos beneficiosos.
6. Finalmente, cuela la infusión para eliminar las hojas de níspero y sirve caliente.





Propiedades del Albahaca



Nombre científico

Ocimum
basilicum

para que sirve

enfermedades cardiovasculares,
trastornos inflamatorios y
disminución del riesgo de
cáncer.

Preparación

se vierte agua hirviendo y se deja reposar hasta diez minutos.
Luego sólo necesitarás colar las hojas una vez transcurrido el tiempo de reposo.
Si eliges hojas secas, una cucharadita de ellas es suficiente. Las hojas secas también se vierten sobre el agua hirviendo y luego se dejan reposar. Luego, se puede endulzar con algo de miel o tomarla tal cual.





Propiedades del hinojo



Nombre científico
Foeniculum
vulgare

para que sirve

alivia el malestar estomacal.

Preparación

se vierte agua hirviendo y se deja reposar hasta diez minutos.

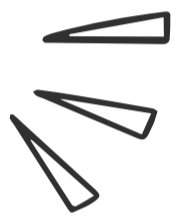
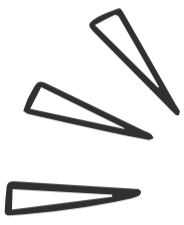
Luego sólo necesitarás colar las hojas una vez transcurrido el tiempo de reposo.

Si eliges hojas secas, una cucharadita de ellas es suficiente. Las hojas secas también se vierten sobre el agua hirviendo y luego se dejan reposar.

Luego, se puede endulzar con algo de miel o tomarla tal cual.



Propiedades del Te Limon



Nombre científico
Cymbopogon
citratu

para que sirve

alivia problemas respiratorios,
como tos y gripa

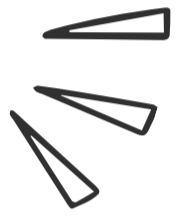
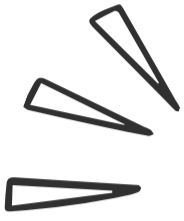
Preparación

1. Pon a hervir el agua y, cuando suelte el primer hervor, agrega las hojas de té.
2. Deja que hierva durante otros cinco minutos, retira del fuego y permite que repose durante diez minutos aproximadamente.
3. Por último cuela y sirve





Propiedades del Hoja de aguacate



Nombre científico

Persea
americana

Para que sirve

Reducen la inflamación

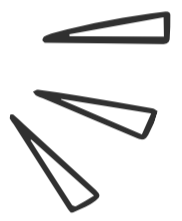
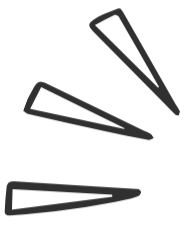
Preparación

1. Hierve el agua: lleva el agua en una olla.
2. Añade las hojas: coloca las hojas en el agua hirviendo y baja el fuego. Dejar durante 5 a 7 minutos.
3. Cuela y sirve: retira las hojas, endulza con miel si lo prefieres, y disfruta de esta bebida cálida



Propiedades del

Verbena



Nombre científico

Verbena

Para que sirve

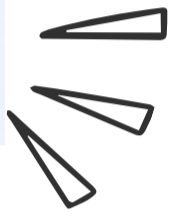
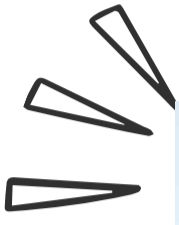
Antipirético: se usa para bajar la fiebre en caso de resfriados

Preparación

1. Hierve el agua: lleva el agua en una cubeta
2. machacamos la verbena lo agregamos al agua
3. revolvemos y movemos todo agregamos un poco de alcohol esperamos 4 minutos
4. empezamos a mojar los pies con el agua y cuando ya este menos caliente sumergimos los pies



Propiedades del Hoja de Guayaba



Nombre científico
Psidium

Para que sirve

para tratar problemas de digestión, como la diarrea

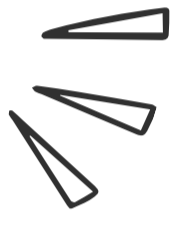
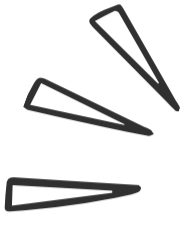
Preparación

1. Lavar bien las hojas de guayaba para eliminar impurezas.
2. Hervir agua en una olla.
3. Añadir las hojas de guayaba al agua hirviendo.
4. Cocinar a fuego lento durante 10-15 minutos.
 - Retirar del fuego y dejar reposar la infusión por 5 minutos.
 - Colar la infusión. ✨
 - Servir en una taza. ✨



Propiedades del

Epazote



Nombre científico

Dysphania
ambrosioides

Para que sirve

Trata heridas superficiales, irritaciones en la piel y picaduras de mosquitos

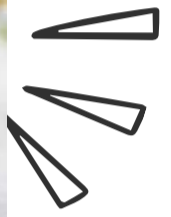
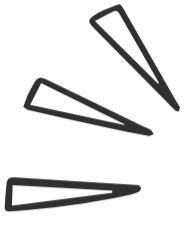
Preparación

requieres 8 hojas frescas de epazote y 1 litro de agua potable; el primer paso será hervir el agua, posteriormente luego que rompa el punto de ebullición añade el epazote dejar 10-20 minutos después entibia y lava la herida utilizando un algodón o una gasa estéril





Propiedades del Hierbabuena



Nombre científico
Mentha spicata

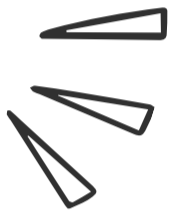
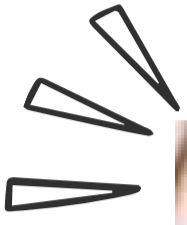
Para que sirve
las náuseas y los
vómitos

Preparación

Vierte en una olla el litro de agua y ponla a hervir. Justo antes de que rompa el hervor, incorpora las hojas frescas de hierbabuena y déjalas durante dos minutos. Apaga el fuego pasado ese tiempo. Tapa la infusión y déjala en reposo 5 o 10 minutos luego agregamos una tostada quemada colamos y tomamos ✨



Propiedades del Manzanilla



Nombre científico
Chamaemelum
nobile

Para que sirve

Para dolores
menstruales

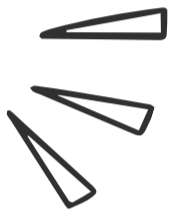
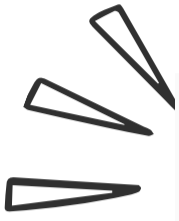
Preparación

- se recomienda poner de dos a cuatro gramos de flores secas por cada taza de agua.
- Deja que hierva, luego retira del fuego y deja reposar unos cinco minutos.
- Finalmente, cuela el líquido y sirve





Propiedades del Genjibre



Nombre científico

Zingiber
officinale

Para que sirve

Para resfriado y
tos

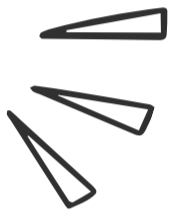
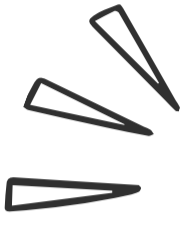
Preparación

- Colocar el agua y el jengibre en una olla y calentar a fuego lento, después de 5 minutos agregar la miel y el limón, deje enfriar un poco y tomar





Propiedades del Oregano



Nombre científico

Origanum vulgare

Para que sirve

- ayudan a disminuir dolores de cabeza, estómago, garganta, articulaciones y muelas.

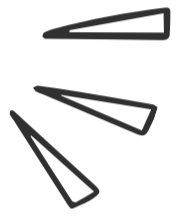
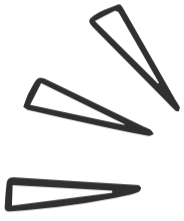
Preparación

- Comenzaremos hirviendo agua en una tetera o en una olla y colocaremos las hojas de orégano en una taza resistente al calor. Verteremos el agua caliente sobre las hojas de orégano y dejaremos que la infusión repose durante 5-10 minutos para permitir que los compuestos medicinales se liberen en el agua y endulzarlo si así lo desee



Propiedades del

Ajo



Nombre científico
Allium sativum

Para que sirve

- ayuda a prevenir inflamaciones estomacales y favorece la eliminación de bacterias dañinas en los intestinos.

Preparación

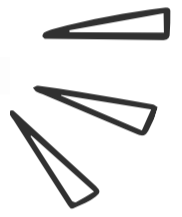
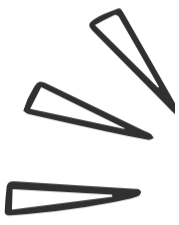
- comer de dos a tres dientes de ajo por las mañanas





Propiedades del

Insencio



Nombre científico

Plectranthus
coleoides

Para que sirve

- Dolor de estomago y cólicos

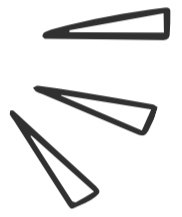
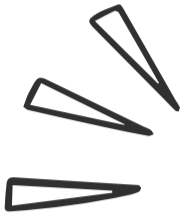
Preparación

- Calienta agua hasta que hierva.
- Agrega una cucharadita de hojas de ajeno al agua hirviendo.
- Retira del fuego y tapa el recipiente.
- Deja reposar entre 5 y 10 minutos.
- Cuela la infusión para retirar las hojas.





Propiedades del Sábila



Nombre científico
Aloe vera

Para que sirve

- Ayuda a tratar gastritis, estreñimiento y diarrea.

Preparación

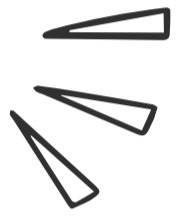
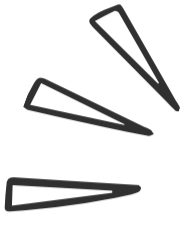
- Colocar la pulpa de la sábila en una licuadora
- agregar agua y miel
- licuamos hasta conseguir una mezcla homogénea
- el jugo no debe ser espeso si esta liquido ya podemos ingerir





Propiedades del

Romero



Nombre científico

Salvia
rosmarinus

Para que sirve

- problemas digestivos, mejorar la circulación, fortalecer el sistema inmunológico

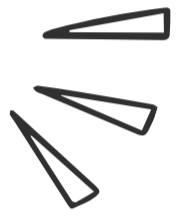
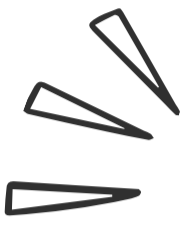
Preparación

- Hervir agua
- Agregar las hojas de romero
- Tapar y dejar reposar entre 5 y 15 minutos
- Colar la infusión
- Servir





Propiedades del Caña de cristo



Nombre científico
Costus pictus

Para que sirve

- regular la presión arterial, tratar la fiebre, aliviar afecciones de las vías urinarias inflamación y eliminar cálculos renales y calma dolores menstruales.

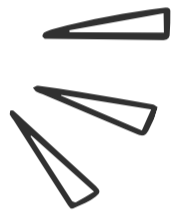
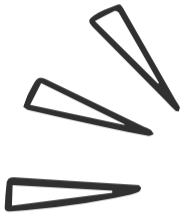
Preparación

- Té: se pone a hervir las hojas, raíces, tallos y flores en 1 vaso de agua y tomar.
- o incluso consumir solo la caña ácima.





Propiedades del Cola de borrego



Nombre científico

Sedum
morganianum

Para que sirve

- Tos, Disentería, Dolores menstruales, Inflamación, Cáncer, Enfermedades gastrointestinales, Gases, Afecciones del hígado, Problemas del riñón, Esterilidad femenina y dolor de oído.

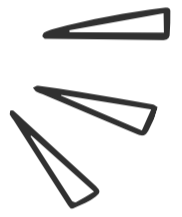
Preparación

- se pone a hervir una ramita en una taza de agua y tomar como te.
- para el dolor de oído solo estripar una frutita y dejarlo ir en el oído.





Propiedades del Malva



Nombre científico
Malva sylvestris

Para que sirve

- Tos con catarro, Bronquitis, estomatitis, Dolor de garganta, Estreñimiento, Colitis, Gastritis, Úlceras en el estómago, Dermatitis o quemadura, dolor estomacal fuerte

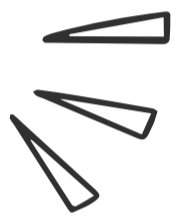
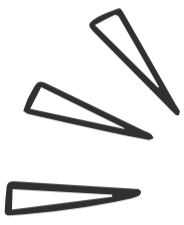
Preparación

- Colocar las flores o las hojas de malva en una taza de agua hervida, y después dejar reposar durante 10 minutos. Colar y beber hasta 3 veces al día. Machacar las hojas y flores secas de malva y adicionar una pequeña cantidad de agua. Luego, aplicar en la región afectada





Propiedades del Maguey morado



Nombre científico
tradescantia
spathacea

Para que sirve

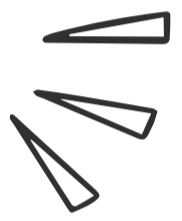
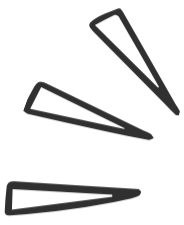
- Lavar heridas, asma y tos, dolor de cabeza, es desinflamatorio y antiséptico y cura la disentería del calor, para el riñon

Preparación

- Para tratar tos, se puede ingerir un té hecho con las hojas del maguey morado, miel y limón,
- Para tratar los síntomas de la gripe, se puede añadir cebollín y hierbabuena al té hervir con poquita agua y agregar los ingredientes.
- Para lavar heridas y llagas, se puede lavar con la cocción de las hojas tres veces al día o hasta que sane la zona afectada ✨



Propiedades del Clavelina



Nombre científico

Dianthus
deltoides

Para que sirve

- La flor se usa para tratar problemas respiratorios como asma, bronquitis y tos, la patita se usa para tratar úlceras, gastritis, disentería normal y con sangre, dolores de cabeza, problemas renales y para controlar los niveles de azúcar en la sangre, el jugo de las hojas se usa para curar la fiebre.

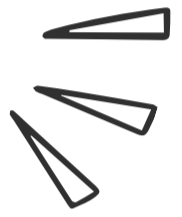
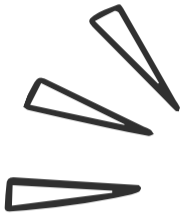
Preparación

- lavar bien hervir en un baso de agua la flor o la patita el cuerpo de la flor dejar por 10 minutos sacar del fuego y esperar 5 minutos colar y tomar como te.





Propiedades del Chicalote



Nombre científico
Argemone
ochroleuca Sweet

Para que sirve

- gingivitis, reumas, mal de orin diarrea, mal de ojoy aire malo, ayuda a combatir la tos, las convulsiones y las afecciones espasmódicas y dolor de muelas o dientes

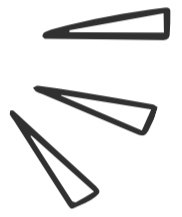
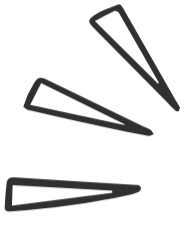
Preparación

- el látex directamente en la zona afectada con un algodón (muelas).
- poner a hervir medio vaso de agua con unas hojas de chicalote por 10 min, dejar reposar 5 min. y tomar como te.
- Sus hojas aplicadas directamente en zona afectada.





Propiedades del Mil derrame



Nombre científico
Derrame

Para que sirve

- Alivia el dolor de corazón cuando sucede algún enojo ayuda cuando no se puede respirar, para la bilis y desinflamar el estómago cuando tiene aire

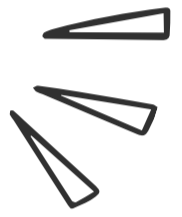
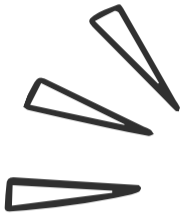
Preparación

- se pone a hervir en una olla las hojas de mil derrame junto con una rama de hinojo y ruda o también licuar las tres plantitas con un poco de agua.





Propiedades del Anís de estrella



Nombre científico

Illicium verum

Para que sirve

- Facilitar la digestión y combatir gases, prevenir la gripe, combatir las infecciones bacterianas y para dolor de vientre

Preparación

- se pone el anís de estrella en un vaso de agua, y esperar a que este hirviendo se retira del fuego y posterior esperar 10 min y sacar el anís y consumir el te.

