



Mi Universidad

SUPER NOTA

Nombre del Alumno: BRENDA MAYARI ALVARADO BRAVO

Nombre del tema: principales plantas medicinales

Parcial: cuarto parcial

Nombre de la Materia: ENFERMERIA Y PRACTICAS ALTERNATIVAS DE SALUD

Nombre del profesor: FELIPE ANTONIO MORALES HERNANDEZ

Nombre de la Licenciatura: LIC. ENFERMERIA

Cuatrimestre: OCTAVO CUATRIMESTRE

Nombre comun: tomillo

Nombre científico: Thymus vulgaris

Propiedades curativas:

El tomillo es una planta con muchas propiedades curativas. Algunas de sus principales propiedades incluyen:

Antibacteriana: Es eficaz contra diversas infecciones bacterianas.

Antiinflamatoria: Ayuda a reducir la inflamación.

Antioxidante: Contiene compuestos que protegen las células del daño por radicales libres.

Expectorante: Ayuda a aliviar la tos y facilita la expulsión de mucosidades.

Digestiva: Mejora la digestión y puede aliviar problemas como la indigestión o los gases.

Antiséptica: Se usa para tratar heridas menores o infecciones cutáneas.

Relajante: Ayuda a reducir la ansiedad y mejora el estado de ánimo.

Antimicrobiana: Eficaz contra diversos hongos y microorganismos patógenos.

Métodos de preparación:

Infusión o té de tomillo:

Coloca 1-2 cucharaditas de hojas secas de tomillo en una taza de agua hirviendo.

Deja reposar durante 5-10 minutos, cuela y bebe.

Usos: Para aliviar la tos, mejorar la digestión o como calmante.

Baños de tomillo:

Hervir un puñado de tomillo en agua y añadirlo al agua del baño para relajar los músculos y aliviar dolores.



Nombre común: Flor de Bugambilia

Nombre científico: Bougainvillea spp

Propiedades curativas:

La bugambilia, aunque más conocida por su belleza ornamental, tiene algunas propiedades medicinales, principalmente en algunas tradiciones populares.

Propiedades antiinflamatorias: Se cree que la bugambilia tiene propiedades que ayudan a reducir la inflamación en el cuerpo.

Propiedades antioxidantes: Las flores tienen compuestos que pueden ayudar a combatir los radicales libres, protegiendo las células del daño.

Propiedades diuréticas: Algunas personas utilizan la bugambilia para aumentar la producción de orina, lo que puede ayudar a limpiar el sistema urinario.

Propiedades relajantes: Tradicionalmente, se ha utilizado en infusiones para aliviar la ansiedad y el estrés.

Método de preparación

Infusión de bugambilia:

Para preparar una infusión, se deben utilizar las flores secas de la bugambilia.

Coloca un par de flores secas en una taza de agua caliente (aproximadamente 200 ml).

Deja reposar durante 5-10 minutos, cuela y bebe.

Usos: Se usa tradicionalmente para calmar la tos, aliviar la fiebre o reducir la ansiedad.

Té para problemas respiratorios:

Las flores secas de bugambilia también se pueden utilizar para hacer un té que se cree que ayuda a aliviar problemas respiratorios, como tos o resfriados.



Nombre común: Hoja de Mar

Nombre científico: Cannabis sativa

Propiedades curativas: Las hojas de cannabis, aunque no son las más utilizadas en la medicina tradicional comparado con las flores, también tienen algunas propiedades medicinales debido a los compuestos activos que contiene, como el tetrahidrocannabinol (THC) y el cannabidiol (CBD). Aquí te dejo algunas de sus propiedades curativas más conocidas:

Alivio del dolor: El cannabis tiene propiedades analgésicas que pueden ayudar a reducir el dolor crónico, especialmente en condiciones como la artritis, el dolor neuropático y el dolor muscular.

Propiedades antiinflamatorias: Los compuestos activos en el cannabis pueden reducir la inflamación, lo que es útil en enfermedades inflamatorias crónicas como la artritis o enfermedades autoinmunes.

Reducción de la ansiedad y el estrés: El CBD, presente en las hojas de cannabis, se utiliza para aliviar la ansiedad, el estrés y la tensión. También puede ayudar a mejorar el estado de ánimo y facilitar el sueño

Método de preparación: Infusión de hojas de cannabis:

Para hacer una infusión, se utilizan las hojas secas de cannabis.

Coloca algunas hojas secas en una taza de agua caliente (aproximadamente 200 ml) y deja reposar durante unos 10-15 minutos.

Si se desea un efecto más fuerte, se puede añadir un poco de leche o aceite (porque el THC y el CBD son solubles en grasa) para mejorar la absorción de los compuestos activos.

Usos: Esta infusión se puede utilizar para aliviar el estrés, la ansiedad, el dolor o incluso para mejorar el sueño.

Tópico de hojas de cannabis:

Las hojas frescas se pueden triturar y aplicar tópicamente sobre la piel para aliviar dolores musculares o articulares, o incluso para aliviar la irritación de la piel en algunas afecciones.



Nombre común: hoja santa

Nombres científicos: Piper auritum

Propiedades curativas: La Hoja Santa es una planta medicinal tradicionalmente utilizada en diversas culturas, especialmente en América Latina y en México. Tiene múltiples propiedades terapéuticas que la hacen muy valorada en la medicina popular:

Digestiva: Ayuda a mejorar la digestión, aliviando problemas como la indigestión, el dolor estomacal y los cólicos. Se dice que favorece la motilidad intestinal.

Antiinflamatoria: Las hojas de Hoja Santa tienen propiedades antiinflamatorias que pueden ayudar a reducir la inflamación en el cuerpo, especialmente en articulaciones y músculos.

Antioxidante: Contiene compuestos antioxidantes que protegen las células de los daños causados por los radicales libres.

Alivio de dolores musculares y articulares: Es utilizada en tratamientos tradicionales para aliviar dolores musculares y articulares. La hoja tiene un efecto relajante en los músculos.

Método de preparación:

Infusión de hoja santa:

Coloca unas hojas de Hoja Santa frescas o secas en una taza de agua hirviendo.

Deja reposar entre 5 a 10 minutos y luego cuela.

Usos: Se puede beber esta infusión para mejorar la digestión, aliviar los cólicos o reducir la tos.

Cataplasma de hoja santa:

Tritura algunas hojas frescas de Hoja Santa y aplícalas directamente sobre la zona afectada para aliviar dolores musculares o articulares.

Usos: Ideal para tratar dolores en músculos, articulaciones o inflamaciones locales.

Baño de hoja santa:

Hervir varias hojas de Hoja Santa en agua y añadirla al agua del baño.

Usos: Utilizado para aliviar dolores corporales, relajación muscular y mejorar la circulación sanguínea.



Nombre común: canela

Nombres científicos: innamomum verum o Cinnamomum cassia

Propiedades curativas: La canela es una de las especias más antiguas y valoradas en la medicina tradicional debido a sus múltiples propiedades curativas. Las propiedades medicinales de la canela se deben principalmente a sus compuestos activos como los polifenoles, el cinamaldehído, y otros aceites esenciales.

Antioxidante: La canela es rica en antioxidantes, como los polifenoles, que ayudan a proteger las células del daño causado por los radicales libres.

Propiedades antiinflamatorias: Tiene un potente efecto antiinflamatorio, lo que la hace útil para reducir la inflamación en el cuerpo, especialmente en condiciones como la artritis.

Reguladora de la glucosa: La canela es conocida por su capacidad para ayudar a controlar los niveles de azúcar en la sangre, lo que la convierte en un aliado para personas con diabetes tipo 2 o prediabetes.

Antimicrobiana: La canela tiene propiedades antibacterianas y antifúngicas, lo que la hace útil para combatir infecciones tanto internas como externas.

Método de preparación:

Infusión de canela:

Coloca una ramita de canela o 1/2 cucharadita de canela en polvo en una taza de agua hirviendo.

Deja reposar durante 5-10 minutos, cuela si usaste una rama y disfruta del té.

Usos: Ideal para mejorar la digestión, reducir la inflamación o controlar el azúcar en la sangre.

Té de canela con miel y limón:

Prepara una infusión de canela como la anterior, y añade miel y jugo de limón al gusto.

Usos: Ayuda a aliviar los resfriados, la tos y el malestar estomacal.

