



Súper nota

Nombre del Alumno: Hannya Eunice Domínguez Santiago

Nombre del tema: plantas medicinales

Parcial: IV

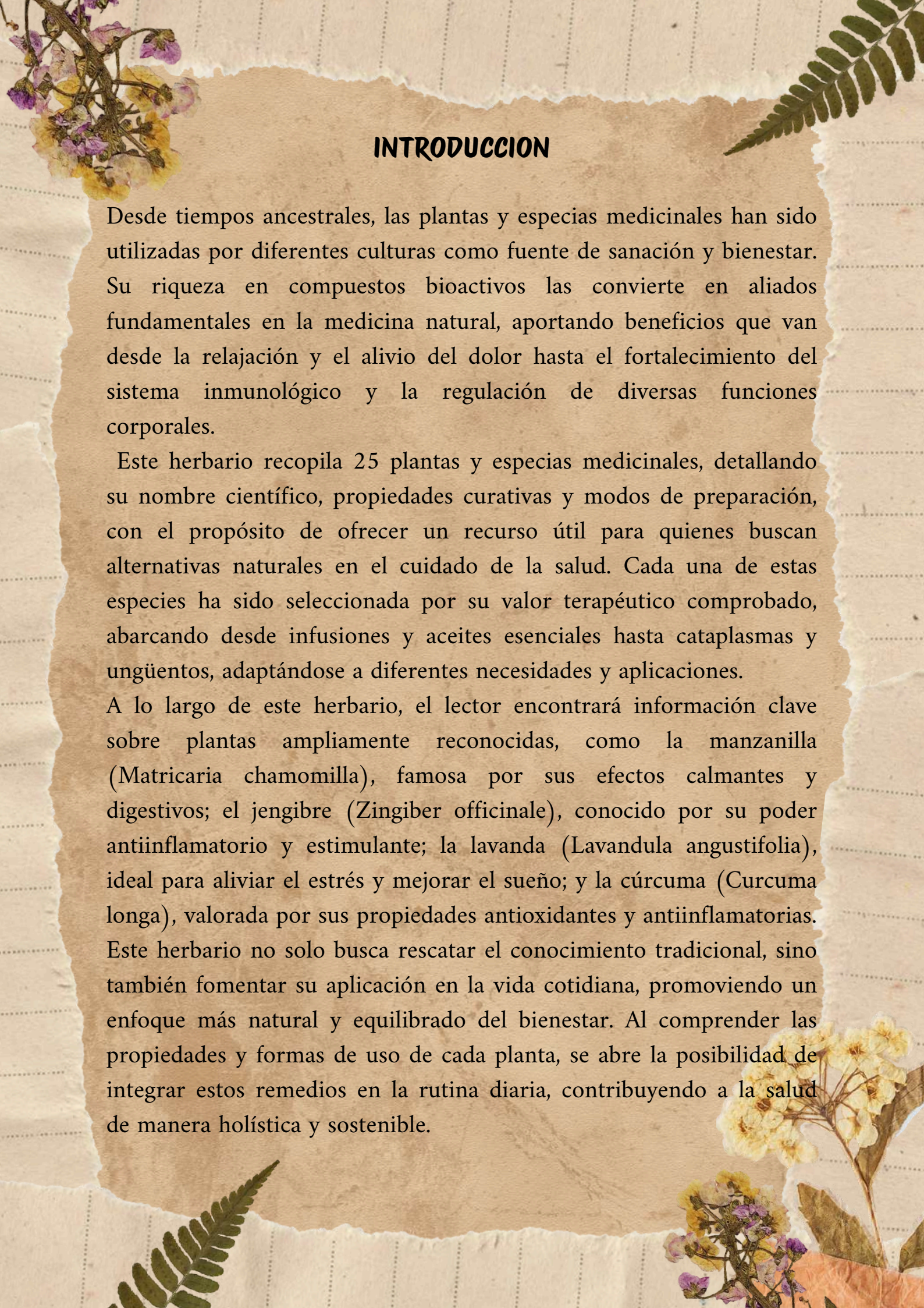
Nombre de la Materia: Enfermería y practicas alternativas

Nombre del profesor: Felipe Antonio Morales Hernández

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 8° "B"

Comitán de Dominguez, 25 de marzo 2025

The page features a central brown paper background with a deckled edge, set against a light-colored, textured background. In the top-left corner, there are dried purple and yellow flowers. In the top-right corner, a green fern frond is visible. In the bottom-left corner, another green fern frond is present. In the bottom-right corner, there are dried yellow and purple flowers.

INTRODUCCION

Desde tiempos ancestrales, las plantas y especias medicinales han sido utilizadas por diferentes culturas como fuente de sanación y bienestar. Su riqueza en compuestos bioactivos las convierte en aliados fundamentales en la medicina natural, aportando beneficios que van desde la relajación y el alivio del dolor hasta el fortalecimiento del sistema inmunológico y la regulación de diversas funciones corporales.

Este herbario recopila 25 plantas y especias medicinales, detallando su nombre científico, propiedades curativas y modos de preparación, con el propósito de ofrecer un recurso útil para quienes buscan alternativas naturales en el cuidado de la salud. Cada una de estas especies ha sido seleccionada por su valor terapéutico comprobado, abarcando desde infusiones y aceites esenciales hasta cataplasmas y ungüentos, adaptándose a diferentes necesidades y aplicaciones.

A lo largo de este herbario, el lector encontrará información clave sobre plantas ampliamente reconocidas, como la manzanilla (*Matricaria chamomilla*), famosa por sus efectos calmantes y digestivos; el jengibre (*Zingiber officinale*), conocido por su poder antiinflamatorio y estimulante; la lavanda (*Lavandula angustifolia*), ideal para aliviar el estrés y mejorar el sueño; y la cúrcuma (*Curcuma longa*), valorada por sus propiedades antioxidantes y antiinflamatorias. Este herbario no solo busca rescatar el conocimiento tradicional, sino también fomentar su aplicación en la vida cotidiana, promoviendo un enfoque más natural y equilibrado del bienestar. Al comprender las propiedades y formas de uso de cada planta, se abre la posibilidad de integrar estos remedios en la rutina diaria, contribuyendo a la salud de manera holística y sostenible.

AJO

NOMBRE CIENTIFICO: Allium sativum

PROPIEDADES CURATIVAS: Sí, el ajo combate: la diabetes, baja la tensión arterial y regulariza el nivel de colesterol. Además, es antibiótico, antiséptico, regulador de la flora intestinal, purgante, estimulante, y regulador de las glándulas endocrinas.

También el ajo contiene antioxidantes que sostienen los mecanismos de protección de cuerpo contra la oxidación, así nos protege contra el daño celular y el envejecimiento, por tanto, puede disminuir el riesgo de sufrir Alzheimer y demencia.

MODO DE PREPARACION:

Infusión:

- Machacar 1 diente de ajo.
- Hervir en 1 taza de agua durante 5 minutos.
- Dejar reposar y beber con miel y limón.

Aceite de ajo:

- Triturar varios dientes de ajo y mezclarlos con aceite de oliva.
- Dejar reposar 1 semana y aplicar en la zona afectada.

Jarabe de ajo y miel (para tos y congestión):

- Machacar 3-4 dientes de ajo y mezclarlos con miel pura.
- Dejar reposar por 12 horas y tomar 1 cucharadita 2-3 veces al día.



MENTA

NOMBRE CIENTÍFICO: Mentha spp. (Las especies más comunes son Mentha piperita y Mentha spicata).

PROPIEDADES CURATIVAS: Digestiva: Alivia indigestión, gases, cólicos y náuseas. Antiespasmódica: Relaja los músculos del tracto digestivo. Analgésica: Ayuda a reducir dolores de cabeza y musculares. Expectorante: Descongestiona vías respiratorias y alivia la tos. Antiséptica: Combate bacterias en la boca y ayuda con el mal aliento. Relajante: Reduce el estrés y mejora la concentración.

MODO DE PREPARACIÓN:

Infusión:

- Hervir 1 taza de agua.
- Agregar 5-10 hojas de menta fresca o 1 cucharadita de menta seca.
- Tapar y dejar reposar 5-10 minutos.
- Colar y beber, opcionalmente endulzar con miel.

🌿 Vapor para la congestión:

- Hervir agua en una olla y agregar hojas de menta.
- Inhalar el vapor cubriendo la cabeza con una toalla.

Aceite esencial para masajes:

- Diluir en aceite portador y aplicar en sienes para aliviar dolores de cabeza.



JENGIBRE

NOMBRE CIENTÍFICO: Zingiber officinale

PROPIEDADES CURATIVAS: Digestivo: Alivia indigestión, náuseas, vómitos y mareos. Antiinflamatorio: Reduce dolores articulares y musculares. Analgésico: Ayuda con migrañas y cólicos menstruales. Expectorante: Descongestiona vías respiratorias y combate la gripe. Antioxidante: Refuerza el sistema inmunológico. Termogénico: Estimula el metabolismo y ayuda a la pérdida de peso.

MODO DE PREPARACIÓN:

Infusión:

- Hervir 1 taza de agua.
- Agregar 1 rodaja de jengibre fresco o 1 cucharadita de jengibre en polvo.
- Dejar reposar 5-10 minutos y colar.
- Opcional: añadir miel y limón para potenciar efectos. Jarabe para la tos:
 - Mezclar 2 cucharadas de jengibre rallado con miel.
 - Tomar 1 cucharadita 2-3 veces al día. Vapor para la congestión:
 - Hervir agua con jengibre rallado.
 - Inhalar el vapor cubriendo la cabeza con una toalla.



HIERVABUENA

NOMBRE CIENTÍFICO: Mentha spicata

PROPIEDADES CURATIVAS: Digestiva: Alivia indigestión, cólicos, gases y náuseas. Antiespasmódica: Relaja los músculos del tracto digestivo. Expectorante: Ayuda a descongestionar vías respiratorias y aliviar la tos. Antiséptica: Combate bacterias bucales y refresca el aliento. Analgésica: Reduce dolores de cabeza y musculares. Relajante: Disminuye el estrés y la ansiedad.

MODO DE PREPARACIÓN:

Infusión:

- Hervir 1 taza de agua.
- Agregar 5-10 hojas frescas o 1 cucharadita de hojas secas de hierbabuena.
- Tapar y dejar reposar 5-10 minutos.
- Colar y beber, opcionalmente endulzar con miel.

🌫️ Vapor para la congestión:

- Hervir agua con un puñado de hojas de hierbabuena.
- Inhalar el vapor cubriendo la cabeza con una toalla.

Aceite esencial para masajes:

- Diluir en aceite portador y aplicar en sienes para aliviar dolores de cabeza.



ROMERO

NOMBRE CIENTÍFICO: Rosmarinus officinalis

PROPIEDADES CURATIVAS: Estimulante y energizante: Mejora la concentración y combate la fatiga. Digestivo: Alivia indigestión, gases y cólicos. Antiinflamatorio: Reduce dolores musculares y articulares. Antioxidante: Protege las células del daño oxidativo. Expectorante: Ayuda a despejar las vías respiratorias. Circulatorio: Favorece la circulación sanguínea y alivia piernas cansadas. Antiséptico y cicatrizante: Acelera la curación de heridas y combate infecciones cutáneas.

MODO DE PREPARACIÓN:

Infusión:

- Hervir 1 taza de agua.
- Agregar 1 cucharadita de hojas secas o 2 ramitas frescas de romero.
- Tapar y dejar reposar 5-10 minutos.
- Colar y beber. Opcional: endulzar con miel

Baño o compresa para dolores musculares y circulación:

- Hervir 2 litros de agua con un puñado de romero.
- Dejar enfriar un poco y aplicar con un paño sobre zonas doloridas o sumergir pies y piernas en el agua.

Aceite de romero para masajes (dolores musculares y circulación):

- Macerar hojas de romero en aceite de oliva por 2 semanas.
- Aplicar sobre la piel con masajes circulares.



RUDA

NOMBRE CIENTÍFICO: Ruta graveolens

PROPIEDADES CURATIVAS: Antiespasmódica: Alivia cólicos menstruales y dolores digestivos. Digestiva: Favorece la eliminación de gases y mejora la digestión. Relajante: Ayuda a calmar los nervios y el estrés. Antiinflamatoria: Reduce el dolor muscular y articular. Circulatoria: Mejora la circulación sanguínea y ayuda en casos de varices. Antiséptica: Se usa en heridas superficiales para prevenir infecciones.

MODO DE PREPARACIÓN:

Infusión:

- Hervir 1 taza de agua.
- Agregar 2-3 hojas de ruda (no más, debido a su potencia).
- Tapar y dejar reposar 5 minutos.
- Colar y beber ocasionalmente, no más de una taza al día.

Baño o compresa para dolores musculares y circulación:

- Hervir 2 litros de agua con un puñado de hojas de ruda.
- Dejar enfriar un poco y aplicar con un paño sobre la zona afectada o sumergir los pies en el agua.



MANZANILLA

NOMBRE CIENTÍFICO: Matricaria chamomilla

PROPIEDADES CURATIVAS: Digestiva: Alivia indigestión, gases, cólicos y náuseas. Antiinflamatoria: Reduce inflamaciones en la piel, ojos y sistema digestivo. Sedante y relajante: Ayuda a calmar la ansiedad y mejorar el sueño. Antiespasmódica: Alivia cólicos menstruales y musculares. Antiséptica y cicatrizante: Se usa para heridas, irritaciones y quemaduras leves. Expectorante: Alivia síntomas de resfriado, gripe y congestión nasal.

MODO DE PREPARACIÓN:

Infusión:

- Hervir 1 taza de agua.
- Agregar 1 cucharada de flores secas o una bolsita de manzanilla. - Tapar y dejar reposar 5-10 minutos.
- Colar y beber, opcionalmente endulzar con miel.

Compresas para ojos irritados o piel inflamada:

- Preparar una infusión concentrada de manzanilla.
- Empapar una gasa o algodón y aplicar en la zona afectada. 🌸

Vapor para congestión nasal y resfriados:

- Hervir agua con un puñado de flores de manzanilla.
- Inhalar el vapor cubriendo la cabeza con una toalla.



TÉ LIMON

El té de limón puede prepararse con diferentes ingredientes, pero los más comunes son: Cáscara de limón (*Citrus limon*) Toronjil o cedrón (*Cymbopogon citratus*, conocido como hierba de limón o limoncillo) Hojas de limón (*Citrus limon*)

PROPIEDADES CURATIVAS: Digestivo: Alivia indigestión, gases y náuseas. Refuerza el sistema inmunológico: Rico en vitamina C, ayuda a prevenir resfriados. Expectorante: Alivia la tos, gripe y congestión nasal. Relajante: Disminuye el estrés y mejora el sueño. Diurético: Favorece la eliminación de líquidos y toxinas. Antiinflamatorio: Reduce dolores musculares y articulares. Antioxidante: Protege las células contra el envejecimiento.

MODO DE PREPARACIÓN:

Infusión:

- Hervir 1 taza de agua.
- Agregar cáscara de medio limón, 5 hojas de limón o 1 cucharadita de hierba de limón.
- Tapar y dejar reposar 5-10 minutos.
- Colar y beber caliente.

Opcional: endulzar con miel y agregar unas gotas de jugo de limón.



HOJA DE NISPERO

NOMBRE CIENTÍFICO: Eriobotrya japonica

PROPIEDADES CURATIVAS: Las hojas de níspero tienen diversos beneficios medicinales, especialmente en la salud respiratoria y digestiva: Antioxidante: Protege las células del daño oxidativo y fortalece el sistema inmunológico. Expectorante: Ayuda a eliminar la mucosidad y alivia la tos y bronquitis. Hipoglucemiante: Reduce los niveles de azúcar en sangre, útil en la diabetes. Digestivo: Alivia indigestión, inflamación estomacal y problemas hepáticos. Diurético: Favorece la eliminación de líquidos y toxinas. Antiinflamatorio: Reduce dolores articulares y musculares.

MODO DE PREPARACIÓN:

Infusión:

- Hervir 1 taza de agua.
- Agregar 3-5 hojas de níspero (frescas o secas).
- Tapar y dejar reposar 10-15 minutos.
- Colar y beber 1-2 veces al día.



HOJA DE GUAYABA

NOMBRE CIENTÍFICO: Psidium guajava

PROPIEDADES CURATIVAS: Digestivo: Alivia la diarrea, indigestión y cólicos estomacales. Antibacteriano y antiséptico: Combate infecciones digestivas y bucales. Regulador del azúcar en sangre: Ayuda a controlar la diabetes. Antiinflamatorio: Reduce la inflamación en articulaciones y piel. Expectorante: Alivia tos, gripe y bronquitis. Cicatrizante: Ayuda en la curación de heridas y quemaduras. Diurético: Favorece la eliminación de líquidos y toxinas.

MODO DE PREPARACIÓN:

Infusión:

- Hervir 1 taza de agua.
- Agregar 5 hojas frescas o 1 cucharada de hojas secas de guayaba.
- Tapar y dejar reposar 10 minutos.
- Colar y beber 1-2 veces al día.



SÁBILA

NOMBRE CIENTÍFICO: Aloe vera

PROPIEDADES CURATIVAS: Cicatrizante y regenerador de la piel: Acelera la curación de heridas, quemaduras y cortes. Antiinflamatorio: Reduce la inflamación en piel, articulaciones y sistema digestivo. Hidratante y nutritivo: Favorece la salud de la piel y el cabello. Digestivo: Ayuda en casos de gastritis, estreñimiento y acidez estomacal. Antiséptico y antibacteriano: Combate infecciones cutáneas y bucales. Inmunoestimulante: Refuerza el sistema inmunológico. Desintoxicante y depurativo: Favorece la eliminación de toxinas del organismo.

MODO DE PREPARACIÓN:

Gel para heridas, quemaduras y piel irritada:

- Cortar una hoja de sábila y extraer el gel transparente.
- Aplicar directamente sobre la piel afectada.
- Repetir 2-3 veces al día.

Jugo para la digestión y desintoxicación (uso moderado):

- Extraer 1 cucharada del gel interno de la sábila (sin la cáscara verde, que es laxante).
- Mezclar con 1 vaso de agua o jugo natural. - Beber en ayunas por un máximo de 7 días seguidos.



EPAZOTE

NOMBRE CIENTÍFICO: Dysphania ambrosioides

PROPIEDADES CURATIVAS: Digestivo: Ayuda a aliviar cólicos, indigestión, gases y náuseas. Antibacteriano: Combate infecciones digestivas y en la piel. Antiinflamatorio: Reduce inflamación en el tracto digestivo y en las articulaciones. Analgésico: Alivia dolores musculares y articulares. Antiespasmódico: Calma espasmos estomacales e intestinales. Desparasitante: El epazote es conocido por su efectividad en eliminar parásitos intestinales, especialmente en combinación con otras hierbas. Expectorante: Ayuda a aliviar la tos y la congestión en vías respiratorias.

MODO DE PREPARACIÓN:

Infusión para problemas digestivos y desparasitante:

- Hervir 1 taza de agua.
- Agregar 1-2 hojas de epazote frescas o secas.
- Tapar y dejar reposar 5-10 minutos.
- Colar y beber 1-2 veces al día, especialmente después de las comidas.

Infusión:

- Hervir 1 taza de agua.
- Añadir 1-2 hojas frescas o secas de epazote.
- Inhalar el vapor o beber la infusión caliente para aliviar la tos y la congestión.



ALBAHACA

NOMBRE CIENTÍFICO: Ocimum basilicum

PROPIEDADES CURATIVAS: Digestiva: Ayuda a aliviar la indigestión, los cólicos y el malestar estomacal. Antiinflamatoria: Reduce la inflamación en el cuerpo, especialmente en las articulaciones. Antibacteriana: Combate infecciones bacterianas y ayuda a purificar el cuerpo. Relajante y antiespasmódica: Ayuda a reducir el estrés, la ansiedad y los espasmos musculares. Analgésica: Alivia dolores de cabeza, musculares y articulares. Antioxidante: Protege las células del daño causado por radicales libres. Expectorante: Alivia la tos, resfriados y congestión nasal.

MODO DE PREPARACIÓN:

Infusión:

- Hervir 1 taza de agua.
- Agregar 1 cucharadita de hojas de albahaca frescas o secas.
- Tapar y dejar reposar 5-10 minutos.
- Colar y beber, opcionalmente endulzar con miel.

Esta infusión es ideal para aliviar cólicos y mejorar la digestión



TOMILLO

NOMBRE CIENTÍFICO: Thymus vulgaris

PROPIEDADES CURATIVAS: Antibacteriano y antifúngico: Combate infecciones bacterianas y fúngicas. Expectorante y broncodilatador: Alivia la tos, la bronquitis y otros problemas respiratorios, facilitando la expulsión de flemas. Antiinflamatorio: Reduce la inflamación, especialmente en problemas articulares y musculares. Antioxidante: Protege las células del daño oxidativo, fortaleciendo el sistema inmunológico. Digestivo: Mejora la digestión, alivia cólicos y combate la indigestión. Relajante y antiespasmódico: Ayuda a calmar los nervios, reducir el estrés y aliviar espasmos musculares. Analgésico: Ayuda a reducir el dolor, especialmente el dolor muscular y articular.

MODO DE PREPARACIÓN:

Infusión: - Hervir 1 taza de agua.

- Agregar 1 cucharadita de tomillo seco o 3-5 ramas frescas.
- Tapar y dejar reposar de 5 a 10 minutos.
- Colar y beber.

Esta infusión es útil para aliviar la tos, la bronquitis y problemas digestivos.



HOJA DE AGUACATE

NOMBRE CIENTÍFICO: Persea americana

PROPIEDADES CURATIVAS: Antiinflamatorias: Ayudan a reducir la inflamación en el cuerpo, especialmente en las articulaciones y en los músculos. Antioxidantes: Protegen las células del daño oxidativo, fortaleciendo el sistema inmunológico. Digestivas: Ayudan a aliviar problemas estomacales como la indigestión, los cólicos y el exceso de gases. Antibacterianas y antifúngicas: Son eficaces en la prevención de infecciones bacterianas y fúngicas. Diuréticas: Favorecen la eliminación de líquidos y toxinas, ayudando a tratar problemas renales y la retención de líquidos. Hipotensoras: Pueden ayudar a reducir la presión arterial alta. Relajantes: Ayudan a reducir el estrés y la ansiedad.

MODO DE PREPARACIÓN:

Infusión:

- Hervir 1 taza de agua.
- Agregar 3-4 hojas de aguacate secas o frescas.
- Tapar y dejar reposar de 5 a 10 minutos.
- Colar y beber 1-2 veces al día.

Esta infusión es útil para mejorar la digestión y controlar la presión arterial.

