



**Mi Universidad**

**ALUMNA: MERARI ABIGAIL SANCHEZ ALFARO**

**MATERIA: ENFERMERIA Y PRACTICAS ALTERNATIVAS DE SALUD**

**PARCIAL: 8ºB**

**PROFESORA: FELIPE ANTONIO MORALES HERNANDEZ**





**NOMBRE CIENTÍFICO DE LA  
MANZANILLA: CHAMAEMELUM NOBILE.**

Para preparar manzanilla, hierva una taza de agua, agregue las flores de manzanilla (o una bolsita de té) y deje reposar tapado unos 5-10 minutos antes de colar y disfrutar.

manzanilla está relacionada al cuidado del estómago y al tratamiento de padecimientos como úlceras gástricas, gastritis etc., todo esto por sus propiedades antiinflamatorias.





**NOMBRE CIENTÍFICO DEL NÍSPERO :ERIOBOTRYA JAPONICA.**

El níspero también tiene usos medicinales, por ejemplo, la fruta actúa como un sedativo y se consume para detener vomito y sed. Las flores se utilizan por tener propiedades expectorantes. Existe gran cantidad de variedades o cultivares de níspero

Colocar el agua en una olla o tetera y llevarla a ebullición. Después de apagar el fuego, añadir las hojas de níspero, tapar la olla y dejar reposar durante 10 minutos. Colar y beber enseguida.



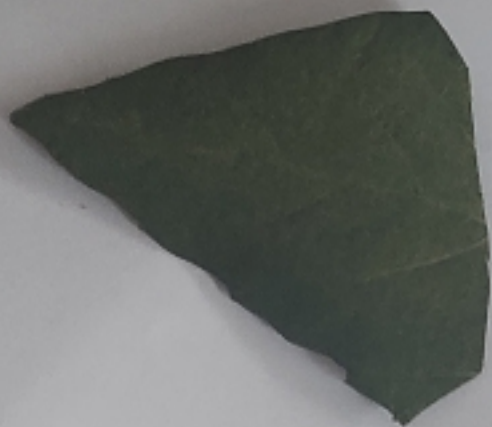
**NOMBRE CIENTÍFICO DE LAS BUGAMBILIAS: BOUGAINVILLEA.**

con las flores de la planta Bougainvillea, y se cree que ayuda a aliviar síntomas de resfriados y afecciones respiratorias.

Preparación: Lava bien las flores: Asegúrate de que las flores estén limpias y libres de impurezas. Hierve el agua: En una olla, pon a hervir 2 tazas de agua. Agrega las flores: Una vez que el agua esté hirviendo, agrega de 6 a 8 flores de bugambilia. Deja hervir a fuego lento: Reduce el fuego y deja que las flores hiervan a fuego lento durante unos 10 minutos. Deja reposar: Retira la olla del fuego y deja reposar durante 5 minutos. Cuela y sirve: Cuela el té para retirar las flores y sirve caliente. Endulza al gusto: Puedes agregar miel o limón al gusto para mejorar el sabor.

Beneficios: Tos: El té de bugambilia se considera un remedio natural para aliviar la tos. Resfriados: Se cree que ayuda a aliviar los síntomas de resfriados y gripe. Afecciones respiratorias: Puede ayudar con problemas respiratorios como asma y bronquitis. Expectorante: Ayuda a eliminar la mucosidad.





#### SÁBILA :ALOE VERA.

El aloe vera tiene muchos beneficios para la salud, ya que es una planta medicinal con propiedades antibacterianas y antioxidantes. Beneficios para la piel Hidrata, tonifica y emoliente Cicatrizante Desinfectante Antiinflamatorio Astringente Antialérgico Alivia la inflamación y los picores de las picaduras de insectos Calma la piel y retiene la hidratación Beneficios para la salud digestiva Alivia los síntomas del reflujo ácido, la indigestión y el síndrome del intestino irritable (SII) Promueve la regularidad intestinal Ayuda a depurar el hígado de toxinas Beneficios para el cuerpo Analgésico para dolores musculares, reumáticos, dentales y migrañas Anticoagulante, antihistamínico, antiviral y antimicrobiano Combate enfermedades como el pie de atleta.

Corta y lava las hojas de sábila. Quita las espinas laterales. Abre la hoja por la mitad y extrae el gel con una cuchara. Coloca la pulpa en un recipiente. Agrega agua, miel y zumo de frutas o cítricos. Licúa hasta obtener un líquido.



#### NOMBRE CIENTÍFICO DEL HIGO ES FICUS CARICA. ESTE ÁRBOL PERTENECE A LA FAMILIA DE LAS MORÁCEAS.

El higo es una fruta dulce y nutritiva que puede ayudar a la digestión, controlar el peso y reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Propiedades Contiene fibra soluble que ayuda a controlar el colesterol y la glucosa en la sangre Contiene minerales como el calcio y el magnesio, que ayudan a mantener el sistema nervioso y el músculo-esquelético Contiene azúcares naturales que ayudan a incrementarlos

Lava cuidadosamente un puñado de hojas de higo. Agrega el puñado de hojas en medio litro de agua. Calienta hasta la preparación hasta que rompa en hervor. Luego de un par de minutos, apaga el fuego y deja reposar. Cuela y bebe.





**MAGUEY MORADO :TRADESCANTIA SPATHACEA.**

**Usos medicinales** Se utiliza para disminuir el dolor de estómago Es antiséptico y desinflamatorio Se usa para tratar el cáncer, la gangrena y para lavar heridas Se asan las hojas para la hemorragia menstrual y para el cáncer uterino

**Preparación** Para disminuir el dolor de estómago, se puede tomar una infusión de las hojas de maguey morado Para tratar la tos, se pueden hervir 3 hojas de maguey en 2 litros de agua y tomar durante el día como agua de tiempo



**NOMBRE CIENTÍFICO DEL LLANTÉN :PLANTAGO MAJOR**

Llantén es una planta medicinal que tiene propiedades antiinflamatorias, cicatrizantes, antisépticas, antibacterianas, y más. Se usa para tratar afecciones como resfriados, bronquitis, infecciones urinarias, y problemas digestivos.

Hervir agua Añadir 24 gramos de hojas secas o frescas Dejar hervir entre 5-10 minutos Colar y dejar enfriar Tomar 3 tazas al día durante una o dos semanas





**NOMBRE CIENTÍFICO DEL NOPAL : OPUNTIA FICUS-INDICA**

es promocionado por tratar la diabetes, el colesterol alto, la obesidad y la resaca. También es promocionado por sus propiedades antivirales y antiinflamatorias .

Retira la piel del nopal Tritura las frutas Agrega el nopal, el agua, y otros ingredientes como miel, aloe vera, o jugo de limón.



**NOMBRE CIENTÍFICO DE LA LAVANDA: LAVANDULA.**

Se utiliza para reducir el estrés y la ansiedad, disminuir la tensión arterial y facilitar el sueño. Es por ello una activo muy habitual en aromaterapia, donde se utiliza en aceites y también mezclas para difusor. - También favorece la digestión y evita los mareos.

Infusión de lavanda Colocar flores secas de lavanda en un infusor de té Verter agua hirviendo sobre las flores Dejar reposar unos minutos Colar y servir.





**AJENJO: ARTEMISIA ABSINTHIUM.**

es una planta medicinal con propiedades digestivas, antimicrobianas y carminativas. Se usa para tratar problemas estomacales, como la indigestión, los gases y los parásitos intestinales. También se usa como insecticida.

Para preparar la infusión de ajeno basta con añadir al agua hirviendo una cucharadita de hojas secas de ajeno. Remueve y deja de reposar durante 5-10 minutos antes de consumir.



**NOMBRE CIENTÍFICO DE LA CHAYA :CNIDOSCOLUS ACONITIFOLIUS**

Usos medicinales Se usa para tratar inflamaciones, diabetes, obesidad, enfermedades del corazón, fiebre, cálculos renales, varices, enfermedades gastrointestinales, entre otras. Se usa para tratar infecciones bacterianas, incluyendo la tuberculosis. Se usa para tratar reumatismo, trastornos gastrointestinales, como diurético y antihipertensivo. Usos alimenticios Se puede consumir cruda en pequeñas cantidades para preparar agua. Se puede consumir cocida en guisos, sopas, como envoltura de tamales o mezclada con maíz y semillas de calabaza. Se puede preparar agua de chaya, una bebida tradicional en el estado de Yucatán. Consideraciones Las hojas crudas no deben ser ingeridas, ya que contienen compuestos tóxicos. No se ha establecido la seguridad del uso.

Lo más recomendable es usar cinco hojas largas de chaya (o más, si son pequeñas), cortarlas en trocitos y cocerlas en un litro de agua, por 20 minutos. Una vez fría, la infusión puede ser adicionada con unas gotas de lima o sal y tomar tres tazas a lo largo del día.





**NOMBRE CIENTÍFICO DEL TE DE LIMÓN: CYMBOPOGON CITRATUS**

ayuda sistema cardiovascular: reduce la tensión en los vasos sanguíneos, circulación y tensión en el corazón. efectos anticonvulsivos: para combatir ansiedad y convulsiones. actividad antimicrobiana: contra gérmenes comunes. también contra ciertos hongos, amebas.

lavar las hojas de limón y córtalas en trozos pequeños. colocarlas en una olla y agregar dos tazas de agua. llevar el agua a ebullición, bajar el fuego a medio-bajo y dejar que las hojas se cocinen de cinco a siete minutos. retirar del fuego y colar el líquido para separar las hojas.



**NOMBRE CIENTÍFICO DE LA HIERBABUENA : (MENTHA SPICATA) .**

La hierbabuena, científicamente conocida como *Mentha spicata*, es una planta aromática utilizada tanto en cocina como en medicina tradicional, conocida por sus propiedades digestivas, calmantes y antiespasmódicas.

Infusión de hierbabuena Hervir agua Agregar la hierbabuena justo antes de que hierva Dejar reposar entre 5 y 10 minutos Colar para separar las hojas del líquido





**EL NOMBRE CIENTÍFICO DEL EPAZOTE ES:  
DÝSPHANIA AMBROSIODES.**

Es una planta aromática originaria de América que se usa como condimento y en la medicina tradicional. Usos medicinales Antiparasitario: Elimina parásitos intestinales como lombrices. Antiinflamatorio y analgésico: Alivia la inflamación y el dolor, por ejemplo, en problemas articulares. Antimicrobiano: Combate bacterias, hongos y otros microorganismos. Inmunoestimulante: Regula la producción de macrófagos y linfocitos, células que ayudan a defender el organismo.

Para preparar té de epazote, se hierven las hojas de epazote en agua, se deja reposar, se cuela y se bebe.



**NOMBRE CIENTÍFICO DE LA GUAYABA :PSIDIUM**

fortalece el cuerpo y su sistema inmunológico para combatir virus y bacterias en la garganta y las vías respiratorias

La guayaba se puede preparar para uso medicinal como té con sus hojas o consumiéndola fresca. Té de hojas de guayaba Hervir entre 5 y 10 hojas de guayaba en 1 litro de agua. Dejar reposar. Colar, si se prefiere. Endulzar al gusto con miel o canela.





**NOMBRE CIENTÍFICO DE LA HIERBA SANTA  
:PIPER AURITUM.**

la medicina, ayuda a disminuir la fiebre e inflamación de los riñones, calmar dolores de estómago, evitar la indigestión, estreñimiento, diarreas, problemas respiratorios (principalmente asma y bronquitis). asimismo, contribuye al combate del nerviosismo e insomnio, gracias a los sedantes que contiene.

té de hierba santa poner una hoja de hierba santa en un litro de agua. Dejar hervir durante 10 minutos. Dejar reposar unos minutos para que se enfríe. Se puede acompañar con miel, pero se recomienda no usar azúcar.



**EL DIENTE DE LEÓN SE LLAMA CIENTÍFICAMENTE  
TARAXACUM OFFICINALE**

Usos medicinales Diurético, Depurativo, Digestivo, Estimulante del apetito, Antiinflamatorio, Colerético, Laxante, Hipoglucemiante

Se puede tomar en infusión, cápsulas de polvo o extracto fluido (gotas) La dosis recomendada es de 3-5 g de raíz, 4 a 10 g de hojas, o 3,5 – 7,5 g de una mezcla de raíz y hojas, hasta tres veces al día





**NOMBRE CIENTÍFICO DE MALA MADRE :  
CHLOROPHYTUM COMOSUM.**

Esta planta se compone por flavonoides y bufadienólidos, es decir, pigmentos vegetales presentes en frutas y verduras, con propiedades antiinflamatorias y antioxidantes que reducen el envejecimiento prematuro del organismo y la inflamación que ocurre después de una infección.

Hierve entre 15 y 25 gramos de hojas frescas de mala madre . Cuela la infusión antes de consumirla



**NOMBRE CIENTÍFICO DEL HINOJO : FOENICULUM  
VULGARE .**

es una planta silvestre beneficiosa para la salud. Destaca como alivio del malestar intestinal y para regular el colesterol. Y es de gran ayuda para la pérdida de peso y como condimento en la cocina.

Para preparar té de hinojo, se necesita una cucharadita de semillas de hinojo y una taza de agua hirviendo. Se deja reposar durante 5 a 10 minutos y luego se cuela. Preparación Triturar las semillas de hinojo. Agregar las semillas a una taza de agua hirviendo. Tapar la taza y dejar reposar durante 5 a 10 minutos. Colar el té.





**NOMBRE CIENTÍFICO VERBENA  
:VERBENA OFFICINALIS**

relajar, calmar el nerviosismo, combatir el insomnio, aliviar dolores de cabeza y migrañas, y como astringente para detener diarreas.

Prepara agua alrededor de 95°C ( no queremos cocer las hojas, solo hacer una infusión). Pon el filtro en el agua por alrededor de 5 minutos.



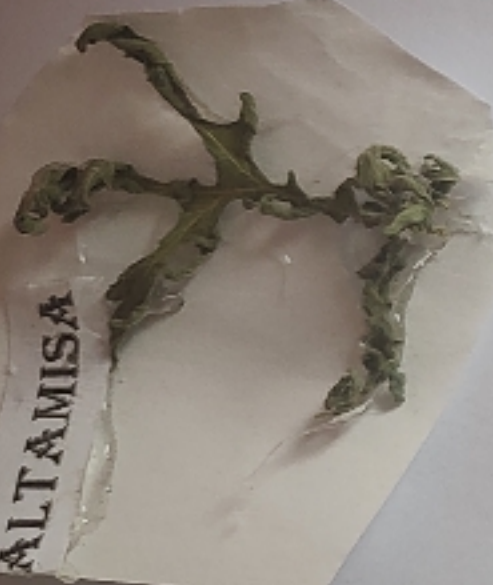
**NOMBRE CIENTÍFICO ALBAHACA :OCIMUM BASILICUM  
ALBAHACA**

Hierve el agua con la albahaca durante 10 minutos. Retira del fuego y deja reposar por 15 minutos. Añade el zumo de limón recién exprimido y bebe, siempre en ayuna.

aliviar problemas digestivos, reducir el estrés y la ansiedad, y fortalecer el sistema inmunológico.



ALTAMISA



**EL NOMBRE CIENTIFICO DEL ALTAMISA :  
AMBROSIA PERUVIANA .**

té de altamisa, también conocida como artemisa, tiene propiedades antiparasitarias, antiinflamatorias, expectorantes, antidepresivas y tonificantes

Para este té se vierten 150 ml de agua hirviendo sobre 1.2 g de hojas, tallos y flores secas de A. vulgares. Esto se deja remojar en un recipiente cubierto por 5 minutos y luego se cuela y se toma. Dos o tres tazas de este té fuerte se beben diariamente antes de cada comida, por no más de tres días.





**NOMBRE CIENTÍFICO DEL ORÉGANO.**  
**: ORIGANUM VULGARE.**

tiene propiedades medicinales que pueden ayudar a aliviar dolores de cabeza, estómago, garganta y articulaciones, así como a prevenir problemas digestivos y cardíacos. Beneficios del orégano: Digestivos: Ayuda con la digestión, estimula la secreción de bilis y puede aliviar malestares estomacales como gases e indigestión. Antiinflamatorio

Modo de preparación :Hierva agua en una olla o tetera. Agrega las hojas de orégano en una taza resistente al calor. Vierte el agua caliente sobre las hojas de orégano. Deja reposar la infusión durante 5-10 minutos. Cuela las hojas de orégano. Endulza la infusión con miel o limón si lo deseas.





**NOMBRE CIENTÍFICO DE LA RUDA : RUTA  
GRAVEOLENS.**

Para preparar una infusión de ruda, se puede seguir estos pasos: Hervir agua en una taza o tetera Agregar las hojas de ruda Retirar del fuego y tapar Dejar reposar Colar con un colador fino o gasa Servirse puede endulzar con miel, limón o edulcorante natural

Usos medicinales Reduce dolores de cabeza y de menstruación Alivia dolores de golpes o heridas Tonifica las arterias y normaliza el flujo de sangre Estimula la función biliar Trata afecciones de la piel como psoriasis, eczemas o inflamación Combate la fiebre y llagas en la garganta Trata enfermedades de la piel como sarna Trata reumatismo Trata golpes y distensión muscular





**EL NOMBRE CIENTÍFICO GRANADILLA:  
PASSIFLORA LIGULARIS.**

digestión: ayuda a prevenir el estreñimiento, la acidez y la gastritis. también es un estimulante digestivo y laxante natural. sistema circulatorio: favorece la absorción del hierro y la creación de glóbulos rojos. visión: contiene vitamina a, que ayuda a crear la proteína rodopsina, necesaria para ver en condiciones de poca luz. peso: es baja en calorías y grasa, y alta en fibra, por lo que puede ayudar a controlar el peso.

hervir 10 gramos de piel de granada en una taza de agua durante 5 minutos, dejar reposar y luego beber de 2 a 3 veces al día.