



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Mareni palacios Santiago

Nombre del tema: plantas medicinales

Nombre de la Materia: ENFERMERIA Y PRACTICAS

ALTERNATIVAS DE SALUD

Nombre del profesor: Felipe Antonio Morales Hernández

Nombre de la Licenciatura : Enfermería

Cuatrimestre : Octavo B .

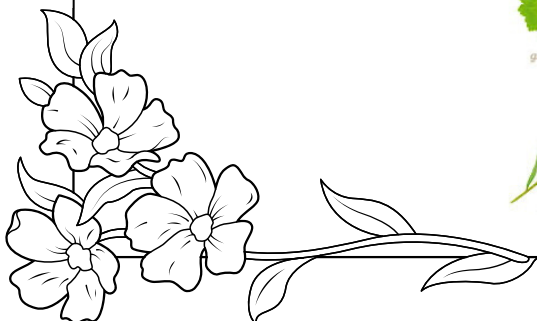


Plantas Medicinales

Las plantas medicinales han sido utilizadas por el ser humano desde tiempos ancestrales para prevenir, aliviar o curar diversas enfermedades. A lo largo de la historia, diferentes culturas alrededor del mundo han descubierto y transmitido conocimientos sobre las propiedades curativas de ciertas hierbas, flores, raíces y hojas.

Estas plantas contienen compuestos activos que pueden tener efectos beneficiosos sobre el organismo, y muchos medicamentos actuales se basan en principios activos extraídos o inspirados en ellas. Aunque la medicina moderna ha desarrollado tratamientos más sofisticados, el uso de plantas medicinales sigue siendo común en muchas comunidades, ya sea como medicina alternativa, complemento de tratamientos convencionales o como parte de tradiciones culturales.

Además, el interés por lo natural y sostenible ha impulsado el uso de remedios herbales, siempre con precaución y conocimiento, ya que no todas las plantas son seguras y algunas pueden tener efectos adversos si no se usan correctamente.



Epazote: Nombre común: epazote

Nombre científico: Dysphania ambrosioides (antes conocida como Chenopodium ambrosioides)

Propiedades curativas:

- Antiparasitario (especialmente eficaz contra lombrices intestinales)
- Carminativo (ayuda a eliminar gases intestinales)
- Antiinflamatorio
- Antiespasmódico
- Digestivo

Modo de preparación:

1. Infusión (té):
 - Hervir 1 litro de agua.
 - Añadir de 5 a 10 hojas frescas de epazote.
 - Dejar reposar 5-10 minutos, colar y beber tibio.
 - Tomar 1 taza después de las comidas, máximo 2 veces al día.

Nombre común: Jengibre
Nombre científico: Zingiber officinale

Propiedades curativas:

- Antiinflamatorio natural
- Antioxidante
- Antiemético (evita náuseas y vómitos)
- Digestivo
- Estimulante del sistema inmunológico
- Analgésico suave
- Antibacteriano

Modo de preparación:

1. Infusión (té de jengibre):
 - Pelar y cortar en rodajas finas un trozo de jengibre fresco (unos 2-3 cm).
 - Hervir en 1 taza de agua durante 5-10 minutos.
 - Colar, dejar enfriar un poco y beber.
 - Puedes agregar miel y limón para potenciar su efecto y mejorar el sabor.
- 2.
3. Jugo o licuado:
 - Se puede rallar y mezclar con jugos naturales o batidos.
 - Usar con moderación (1 cucharadita por vaso).
- 4.
5. Uso externo:
6. Se puede hacer una pasta con jengibre rallado y agua para aplicar en zonas con dolor muscular o articular (como cataplasma).
- 7.

Precaución: El consumo excesivo puede causar acidez o molestias estomacales. Evitar en personas con úlceras activas o con trastornos de la coagulación sin supervisión médica.

¿Qué enfermedades o malestares ayuda a tratar?

- Náuseas (por mareo, embarazo, quimioterapia)
- Gripe y resfriado común
- Dolor de garganta
- Problemas digestivos (indigestión, gases)
- Inflamación articular (como en artritis)
- Dolor menstrual
- Mejora la circulación sanguínea

Nombre común: Manzanilla
Nombre científico: Matricaria chamomilla (también conocida como Chamomilla recutita)

Propiedades curativas:

- Antiinflamatoria
- Antiespasmódica
- Digestiva
- Sedante suave (calmante)
- Antibacteriana
- Cicatrizante
- Analgésica suave

Modo de preparación:

1. Infusión (té):
 - Coloca 1 a 2 cucharaditas de flores secas de manzanilla en una taza de agua hirviendo.
 - Deja reposar de 5 a 10 minutos.
 - Cuela y bebe caliente o tibio.
 - Se puede tomar 2-3 veces al día, especialmente después de las comidas o antes de dormir.
- 2.
3. Baños o lavados (uso externo):
 - Preparar una infusión concentrada y usar para lavar heridas leves, aliviar irritaciones oculares (como conjuntivitis leve) o para baños relajantes.
- 4.

Precaución: Aunque es una planta muy segura, algunas personas pueden ser alérgicas, especialmente si tienen sensibilidad a otras plantas de la familia de las margaritas.

¿Qué enfermedades o malestares ayuda a tratar?

- Dolores estomacales e indigestión
- Gases e inflamación intestinal
- Insomnio o ansiedad leve
- Cólicos menstruales o infantiles
- Irritaciones de piel o de ojos
- Dolores de cabeza leves
- Úlceras bucales o inflamación de encías

Nombre común: Maracuyá, Parcha, Fruta de la pasión

Nombre científico: Passiflora edulis

Propiedades curativas de la hoja de maracuyá:

- Sedante natural
- Ansiolítica (calma la ansiedad)
- Antiespasmódica
- Relajante muscular
- Inductora del sueño (ligero efecto hipnótico)
- Analgésica suave

Modo de preparación:

1. Infusión (té):
 - Hervir 1 taza de agua.
 - Agregar de 4 a 6 hojas de maracuyá frescas o secas, previamente lavadas.
 - Dejar reposar 10 minutos, colar y beber tibio.
 - Ideal tomar 1 taza por la noche para inducir el sueño o calmar la ansiedad.
- 2.
3. Baño relajante (uso externo):
 - Preparar una infusión concentrada (un puñado de hojas en 1 litro de agua).
 - Agregar al agua de baño para aliviar tensión y relajar el cuerpo.
- 4.

Precaución: No se recomienda en mujeres embarazadas ni en combinación con medicamentos sedantes o ansiolíticos sin supervisión médica.

¿Qué enfermedades o malestares ayuda a tratar?

- Insomnio
- Ansiedad y nerviosismo
- Estrés
- Espasmos musculares
- Dolores de cabeza tensionales
- Palpitaciones relacionadas con ansiedad
- Dolores menstruales (por su efecto relajante)

Nombre común: Guayaba
Nombre científico: Psidium guajava

Propiedades curativas de la hoja de guayaba:

- Antidiarreica
- Antibacteriana
- Antiinflamatoria
- Antioxidante
- Hipoglucemiante (ayuda a reducir el azúcar en sangre)
- Astringente
- Digestiva

Modo de preparación:

1. Infusión (té de hojas de guayaba):
 - Hervir 1 litro de agua.
 - Añadir de 5 a 7 hojas de guayaba frescas (bien lavadas).
 - Dejar hervir 10 minutos, retirar del fuego, colar y dejar enfriar un poco.
 - Tomar 1 taza tibia, 2 a 3 veces al día.
- 2.
3. Uso externo (lavados o enjuagues):
 - Se puede usar la infusión para lavar heridas, aliviar irritaciones o hacer enjuagues bucales en caso de encías inflamadas o aftas.
- 4.

Precaución: No se recomienda su uso prolongado sin supervisión, ya que su efecto astringente podría causar estreñimiento si se consume en exceso.

¿Qué enfermedades o malestares ayuda a tratar?

- Diarrea (leve a moderada)
- Infecciones estomacales o intestinales
- Inflamación de encías o aftas bucales
- Diabetes tipo 2 (como apoyo para regular el azúcar)
- Cólicos menstruales
- Infecciones leves en piel (uso externo)
- Mal aliento o llagas en la boca

Nombre común: Momón
Nombre científico: Bellucia grossularioides

(En algunas regiones amazónicas también se le conoce como “monomón” o “mamón silvestre”)

Propiedades curativas de la hoja de momón:

- Antiinflamatoria
- Antibacteriana
- Antipirética (ayuda a reducir la fiebre)
- Cicatrizante
- Depurativa (limpia la sangre)
- Analgésica suave

Modo de preparación:

1. Infusión (uso interno):
 - Hervir 1 litro de agua.
 - Añadir 4 a 6 hojas frescas de momón, previamente lavadas.
 - Dejar hervir durante 10 minutos.
 - Colar y tomar 1 taza tibia, 2 veces al día.
- 2.
3. Uso externo (cataplasma o baños):
 - Machacar hojas frescas y aplicar directamente sobre heridas o zonas inflamadas.
 - También se pueden hervir las hojas para usar el agua en baños medicinales.
- 4.

Precaución: Como muchas plantas de uso tradicional, se recomienda no prolongar su uso sin supervisión de un especialista en medicina natural o un médico.

¿Qué enfermedades o malestares ayuda a tratar?

- Fiebre
- Infecciones de la piel (heridas, forúnculos)
- Inflamación general
- Dolores musculares
- Limpieza de la sangre (como depurativo en tratamientos tradicionales)
- Problemas respiratorios leves (en combinación con otras plantas)

Propiedades curativas de la hoja de plátano:

- Antiinflamatoria
- Cicatrizante
- Calmante (uso externo)
- Emoliente (suaviza la piel)
- Refrescante
- Antiséptica (leve, uso tópico)

Modo de preparación:

1. Uso externo (cataplasmas o compresas):
 - Calentar ligeramente una hoja fresca (sin quemarla) para ablandarla.
 - Aplicar directamente sobre la piel afectada: heridas, quemaduras leves, inflamaciones o irritaciones.
 - También puede envolverse el área afectada durante unos 20 a 30 minutos.
- 2.
3. Baños medicinales:
 - Hervir varias hojas en una olla con agua.
 - Dejar reposar, colar y agregar al agua del baño para aliviar irritaciones cutáneas o relajar el cuerpo.
- 4.
5. Infusión (menos común):
 - Algunas tradiciones usan la infusión suave de la hoja para calmar el estómago, aunque este uso no es tan extendido como el externo.
- 6.

Precaución: Asegúrate de que las hojas estén limpias y libres de químicos o pesticidas antes de usarlas.

¿Qué enfermedades o malestares ayuda a tratar?

- Quemaduras leves
- Heridas superficiales
- Picaduras de insectos
- Erupciones o irritaciones en la piel
- Inflamaciones cutáneas
- Fiebre (como envoltura refrescante en medicina tradicional)

Nombre común: Zacate de limón, Hierba limón, Caña santa, Lemongrass
Nombre científico: Cymbopogon citratus

Propiedades curativas del zacate de limón:

- Digestivo
- Antiinflamatorio
- Antibacteriano
- Sedante suave
- Antiespasmódico
- Diurético
- Antioxidante

Modo de preparación:

Infusión (té):

1. Cortar de 5 a 10 cm de hojas frescas o usar 1 cucharada de hojas secas.
Hervir 1 taza de agua, agregar el zacate de limón y dejar reposar por 5-10 minutos.
Colar y tomar caliente o tibio. Se puede tomar hasta 3 veces al día.

Baños relajantes (uso externo):

2. Preparar una infusión concentrada con varias hojas.
3. Agregar al agua del baño para aliviar el estrés y relajar el cuerpo.

Precaución: No consumir en exceso durante el embarazo. Puede causar somnolencia en grandes cantidades.

¿Qué enfermedades o malestares ayuda a tratar?

- Dolor de estómago
- Indigestión y gases
- Estrés y ansiedad
- Insomnio leve
- Fiebre (como sudorífico)
- Dolores menstruales
- Resfriados leves (acompañado con otras plantas)

Nombre común: Tomillo
Nombre científico: Thymus vulgaris

Propiedades curativas del tomillo:

- Antiséptico
- Antibacteriano
- Expectorante
- Antiinflamatorio
- Digestivo
- Antifúngico
- Estimulante del sistema inmunológico

Modo de preparación:

1. Infusión (uso interno):
 - Agregar 1 cucharadita de hojas secas o 2 ramitas frescas a 1 taza de agua hirviendo.
 - Tapar, dejar reposar 5-10 minutos, colar y beber tibio.
 - Se recomienda tomar 2 a 3 veces al día.
- 2.
3. Gárgaras (uso para garganta):
 - Preparar una infusión concentrada (doble de tomillo).
 - Hacer gárgaras tibias para aliviar dolor de garganta o infecciones bucales.
- 4.
5. Vapor (uso respiratorio):
 - Hervir agua con tomillo y respirar el vapor para aliviar la congestión nasal o bronquial.
- 6.

Precaución: Evitar en grandes cantidades durante el embarazo o si se tiene alergia a otras plantas aromáticas.

¿Qué enfermedades o malestares ayuda a tratar?

- Resfriados y gripes
- Tos y bronquitis
- Dolor de garganta
- Infecciones bucales (aftas, encías inflamadas)
- Problemas digestivos (gases, cólicos, indigestión)
- Infecciones leves de la piel (uso externo)
- Fatiga o debilidad inmune

Nombre común: Pimienta gorda, Pimienta de Tabasco, Pimienta dulce, Pimienta de Jamaica
Nombre científico: Pimenta dioica

Propiedades curativas de la pimienta gorda:

- Antiinflamatoria
- Analgésica
- Estimulante digestivo
- Antiséptica
- Antioxidante
- Carminativa (reduce gases)
- Antiespasmódica

Modo de preparación:

1. Infusión (uso interno):
 - Triturar ligeramente 2 o 3 granos de pimienta gorda.
 - Hervir 1 taza de agua y agregar los granos.
 - Dejar reposar 5-10 minutos, colar y beber tibio.
 - Se puede tomar 1 o 2 veces al día después de las comidas.
- 2.
3. Uso externo (aceite o compresa):
 - Se puede macerar en aceite para aplicar sobre zonas doloridas (dolores musculares o reumáticos).
 - También se pueden hervir los granos y aplicar la infusión en compresas calientes.
- 4.

Precaución: No usar en exceso, ya que sus aceites esenciales pueden ser fuertes. Evitar en mujeres embarazadas sin supervisión médica.

¿Qué enfermedades o malestares ayuda a tratar?

- Dolores musculares o reumáticos
- Indigestión
- Gases y cólicos
- Náuseas leves
- Resfriados (por su acción estimulante y antiséptica)
- Dolor de muelas (uso tradicional en aplicaciones locales)

Nombre común: Ajo
Nombre científico: Allium sativum

Propiedades curativas del ajo:

- Antibacteriano
- Antiviral
- Antifúngico
- Antiinflamatorio
- Antioxidante
- Hipotensor (reduce la presión arterial)
- Hipocolesterolemia (reduce el colesterol)
- Estimulante del sistema inmunológico

Modo de preparación:

1. Crudo (uso más potente):
 - Triturar o machacar 1 diente de ajo y dejar reposar 5-10 minutos para activar la alicina (su compuesto activo).
 - Consumir con agua, miel o en una tostada. Ideal en ayunas para mayor efecto.
- 2.
3. Infusión:
 - Hervir 1 o 2 dientes de ajo machacados en 1 taza de agua durante 5-7 minutos.
 - Colar y beber tibio, se puede agregar limón y miel.
- 4.
5. Aceite de ajo (uso externo):
 - Macerar dientes de ajo en aceite de oliva durante varios días.
 - Usar para masajes en zonas doloridas o con infecciones leves de la piel.
- 6.

Precaución: El ajo crudo puede irritar el estómago si se consume en exceso. Evitar grandes cantidades en personas con úlceras o problemas de coagulación sin supervisión médica.

¿Qué enfermedades o malestares ayuda a tratar?

- Infecciones respiratorias (resfriados, gripe, bronquitis)
- Hipertensión
- Colesterol alto
- Problemas digestivos (infecciones, parásitos)
- Infecciones por hongos o bacterias
- Arteriosclerosis (como preventivo)
- Debilidad inmunológica

Nombre común: Clavo de olor
Nombre científico: Syzygium aromaticum

Propiedades curativas del clavo:

- Antibacteriano
- Antifúngico
- Analgésico
- Antiinflamatorio
- Estimulante digestivo
- Expectorante
- Antioxidante
- Carminativo (reduce los gases intestinales)

Modo de preparación:

1. Infusión (té de clavo):
 - Agregar 2 o 3 clavos enteros en 1 taza de agua caliente.
 - Dejar reposar 5-7 minutos.
 - Colar y beber tibio.
 - Se puede añadir miel o limón para mejorar el sabor y potenciar sus efectos.
- 2.
3. Uso externo (aceite esencial):
 - El aceite esencial de clavo se puede diluir en aceite base (como aceite de oliva o coco) y aplicar sobre dientes con dolor (diluir bien, ya que es muy potente).
 - También se puede usar en masajes para aliviar dolores musculares o articulares.
- 4.
5. Gárgaras (para dolor de garganta):
 - Hacer una infusión concentrada con 5-6 clavos y agua caliente.
 - Hacer gárgaras tibias para aliviar el dolor de garganta.
- 6.

Precaución: El clavo es muy potente, por lo que debe usarse con moderación. No es recomendado en grandes cantidades para mujeres embarazadas ni para personas con problemas de coagulación sin supervisión médica.

¿Qué enfermedades o malestares ayuda a tratar?

- Dolor de muelas o infecciones dentales
- Mal aliento
- Dolor de garganta (como antibacteriano natural)
- Problemas digestivos (indigestión, gases)
- Náuseas y vómitos
- Dolores musculares y articulares (uso tópico)
- Infecciones respiratorias (como expectorante)

Nombre común: Inojo, Hinojo
Nombre científico: Foeniculum vulgare

Propiedades curativas del inojo:

- Digestivo
- Antiinflamatorio
- Antiespasmódico
- Diurético
- Antioxidante
- Carminativo (reduce los gases)
- Estimulante de la lactancia
- Antibacteriano

Modo de preparación:

1. Infusión (té de inojo):
 - Colocar 1 cucharadita de semillas de inojo trituradas en 1 taza de agua caliente.
 - Dejar reposar durante 5-10 minutos, colar y beber tibio.
 - Se puede tomar después de las comidas para ayudar con la digestión o antes de dormir para aliviar cólicos.
- 2.
3. Uso externo (aceite de inojo):
 - El aceite esencial de inojo se puede usar para masajes en el abdomen (en caso de cólicos o gases) diluido en un aceite portador como el de almendra o coco.
 - También puede aplicarse en las muñecas o el pecho para aliviar problemas respiratorios.
- 4.

¿Qué enfermedades o malestares ayuda a tratar?

- Indigestión y gases
- Cólicos (especialmente en bebés y niños)
- Retención de líquidos
- Dolor menstrual
- Problemas respiratorios (como tos y bronquitis)
- Estimulo de la lactancia en madres recientes
- Inflamación abdominal

Nombre común: Canela
Nombre científico: Cinnamomum verum (canela de Ceilán) o Cinnamomum cassia (canela china)

Propiedades curativas de la canela:

- Antiinflamatoria
- Antioxidante
- Antimicrobiana
- Antidiabética (ayuda a regular los niveles de azúcar en sangre)
- Digestiva
- Estimulante circulatorio
- Antiséptica

Modo de preparación:

1. Infusión (té de canela):
 - Colocar 1 a 2 ramas pequeñas de canela o 1 cucharadita de polvo de canela en 1 taza de agua hirviendo.
 - Dejar reposar durante 5-10 minutos, colar y beber tibio.
 - Puedes añadir miel o limón para mejorar el sabor y potenciar sus efectos.
- 2.
3. Uso en polvo (para postres o alimentos):
 - Agregar polvo de canela a tus comidas o bebidas, como en el café, avena o batidos.
 - Esto ayuda a mejorar la digestión y a regular el azúcar en sangre.
- 4.
5. Aceite esencial de canela (uso externo):
 - Diluir unas gotas de aceite esencial de canela en un aceite base como el de coco o almendras.
 - Usar para masajes en dolores musculares, en las articulaciones o para mejorar la circulación.
- 6.

¿Qué enfermedades o malestares ayuda a tratar?

- Diabetes tipo 2 (como apoyo para regular el azúcar en sangre)
- Indigestión y malestares digestivos
- Resfriados y tos (por sus propiedades antimicrobianas)
- Dolor de cabeza
- Dolencias articulares y musculares (por su acción antiinflamatoria)
- Mal aliento
- Problemas de circulación y de presión arterial baja

Nombre común: Orégano
Nombre científico: *Origanum vulgare*

Propiedades curativas del orégano:

- Antibacteriano
- Antifúngico
- Expectorante
- Antiinflamatorio
- Digestivo
- Antioxidante
- Estimulante inmunológico
- Analgésico

Modo de preparación:

1. Infusión (té de orégano):
 - Colocar 1 cucharadita de hojas secas de orégano en 1 taza de agua hirviendo.
 - Dejar reposar durante 5-10 minutos, colar y beber tibio.
 - Puedes añadir miel o limón para mejorar el sabor y potenciar sus efectos.
- 2.
3. Uso externo (aceite esencial de orégano):
 - El aceite esencial de orégano puede diluirse en aceite base (como aceite de oliva o coco) para masajes sobre el abdomen para aliviar cólicos o en la piel para combatir hongos o infecciones cutáneas.
- 4.
5. Inhalación (uso respiratorio):
 - Hervir agua con hojas de orégano y respirar el vapor para aliviar la congestión nasal y problemas respiratorios como tos o bronquitis.
- 6.

¿Qué enfermedades o malestares ayuda a tratar?

- Resfriados, tos y problemas respiratorios
- Infecciones gastrointestinales (bacterianas o fúngicas)
- Dolores musculares y articulares (uso externo)
- Cólicos y problemas digestivos
- Infecciones de la piel (hongos, heridas)
- Dolor de garganta
- Trastornos menstruales (por su acción analgésica y antiinflamatoria)

Nombre común: Laurel
Nombre científico: Laurus nobilis

Propiedades curativas de la hoja de laurel:

- Antiinflamatoria
- Digestiva
- Analgésica
- Antioxidante
- Antimicrobiana
- Estimulante circulatorio
- Diurética
- Sedante suave

Modo de preparación:

1. Infusión (té de laurel):
 - Colocar 2-3 hojas secas o frescas de laurel en 1 taza de agua hirviendo.
 - Dejar reposar durante 5-10 minutos, colar y beber tibio.
 - Puedes añadir miel o limón al gusto.
- 2.
3. Baños relajantes (uso externo):
 - Hervir 4-5 hojas de laurel en agua durante 10-15 minutos.
 - Agregar el agua al baño para aliviar dolores musculares o relajarse después de un día estresante.
- 4.
5. Uso externo (compresas):
 - Hervir algunas hojas y usar el agua tibia para hacer compresas sobre áreas inflamadas o doloridas.
- 6.

¿Qué enfermedades o malestares ayuda a tratar?

- Problemas digestivos (indigestión, gases, cólicos)
- Dolores articulares y musculares
- Infecciones respiratorias (por su acción antibacteriana)
- Retención de líquidos
- Dolores menstruales
- Estrés y ansiedad (como sedante suave)
- Inflamaciones (internas o externas)

Nombre común: Cebolla
Nombre científico: Allium cepa

Propiedades curativas de la cebolla:

- Antiinflamatoria
- Antibacteriana
- Antioxidante
- Expectorante
- Diurética
- Analgésica
- Estimulante inmunológico
- Antihistamínica (reduce las reacciones alérgicas)

Modo de preparación:

1. Infusión (té de cebolla):
 - Cortar 1 cebolla en rodajas y agregarla a 1 taza de agua hirviendo.
 - Dejar reposar durante 5-10 minutos, colar y beber tibio.
 - Se puede añadir miel o limón para mejorar el sabor, especialmente si se usa para calmar la tos.
- 2.
3. Jugo de cebolla (uso interno):
 - Exprimir el jugo de una cebolla fresca.
 - Beber una cucharadita al día para aliviar problemas respiratorios, dolor de garganta o congestión.
- 4.
5. Uso externo (cataplasma de cebolla):
 - Triturar cebolla cruda y aplicar sobre zonas doloridas o inflamadas.
 - También se puede utilizar sobre la piel para aliviar infecciones o heridas menores.
- 6.

¿Qué enfermedades o malestares ayuda a tratar?

- Resfriados y gripes (como expectorante)
- Tos (alivia la congestión y el dolor de garganta)
- Infecciones respiratorias (bronquitis, asma)
- Dolores de cabeza (uso de cataplasma en la frente)
- Dolores musculares y articulares (uso externo)
- Problemas digestivos (como diurético y estimulante de la digestión)
- Alergias (por su acción antihistamínica)
- Infecciones urinarias (por su acción diurética)

Nombre común: Jamaica, Flor de Jamaica, Hibisco
Nombre científico: Hibiscus sabdariffa

Propiedades curativas de la jamaica:

- Antioxidante
- Diurética
- Antiinflamatoria
- Antibacteriana
- Hipotensora (reduce la presión arterial)
- Estimulante digestivo
- Anticancerígena (en estudios preliminares)
- Laxante suave

Modo de preparación:

1. Infusión (té de jamaica):
 - Colocar 1-2 cucharaditas de flores secas de jamaica en 1 taza de agua hirviendo.
 - Dejar reposar durante 5-10 minutos, colar y beber tibio o frío.
 - Puedes agregar miel, limón o un toque de azúcar al gusto.
- 2.
3. Jugo de jamaica (bebida fría):
 - Hervir las flores secas de jamaica en agua durante 5-10 minutos.
 - Colar y enfriar el agua resultante, luego endulzar al gusto.
 - Este jugo puede consumirse frío como bebida refrescante.
- 4.
5. Uso externo (baños o compresas):
 - Preparar una infusión concentrada y usarla como baño para aliviar irritaciones de la piel o como compresas para zonas inflamadas.
- 6.

¿Qué enfermedades o malestares ayuda a tratar?

- Hipertensión (reduce la presión arterial)
- Colesterol alto
- Infecciones urinarias
- Estreñimiento (como laxante suave)
- Dolores menstruales (alivio de calambres)
- Resfriados y fiebres (por sus propiedades diuréticas y antioxidantes)
- Problemas digestivos (gases, indigestión)
- Infecciones de la piel (uso tópico)

Nombre común: Hierbabuena
Nombre científico: *Mentha spicata*

Propiedades curativas de la hierbabuena:

- Digestiva
- Antiinflamatoria
- Antibacteriana
- Expectorante
- Analgésica
- Antioxidante
- Relajante muscular
- Carminativa (reduce los gases intestinales)

Modo de preparación:

1. Infusión (té de hierbabuena):
 - Colocar 1-2 cucharaditas de hojas frescas o secas en 1 taza de agua hirviendo.
 - Dejar reposar durante 5-10 minutos, colar y beber tibio.
 - Puedes añadir miel o limón para mejorar el sabor y potenciar sus efectos relajantes.
- 2.
3. Jugo (uso interno):
 - Triturar algunas hojas frescas de hierbabuena con agua y colar.
 - Beber el jugo obtenido para aliviar problemas digestivos o como refresco.
- 4.
5. Aceite esencial (uso externo):
 - El aceite esencial de hierbabuena se puede diluir en un aceite base y usar para masajes en la cabeza o el cuello para aliviar dolores de cabeza o tensiones musculares.
- 6.

¿Qué enfermedades o malestares ayuda a tratar?

- Indigestión y cólicos
- Náuseas y vómitos
- Dolores de cabeza (por su acción relajante y analgésica)
- Estrés y ansiedad (por su efecto calmante)
- Problemas respiratorios (como tos o congestión)
- Dolores musculares (alivio de tensiones)
- Gases y flatulencias

Nombre común: Comino
Nombre científico: Cuminum cyminum

Propiedades curativas del comino:

- Digestivo
- Antiinflamatorio
- Antibacteriano
- Antioxidante
- Carminativo (reduce los gases)
- Estimulante del apetito
- Antiespasmódico (reduce los espasmos musculares)
- Diurético

Modo de preparación:

1. Infusión (té de comino):
 - Colocar 1 cucharadita de semillas de comino en 1 taza de agua hirviendo.
 - Dejar reposar durante 5-10 minutos, colar y beber tibio.
 - Se puede endulzar con miel si se desea.
- 2.
3. Uso de semillas trituradas (para mejorar la digestión):
 - Triturar ligeramente las semillas de comino y agregarlas a las comidas, sopas o guisos para mejorar la digestión.
- 4.
5. Aceite de comino (uso externo):
 - El aceite esencial de comino se puede diluir en un aceite base (como el aceite de oliva) y aplicar sobre el abdomen para aliviar los cólicos y problemas digestivos.
- 6.

¿Qué enfermedades o malestares ayuda a tratar?

- Indigestión y gases
- Cólicos abdominales
- Pérdida de apetito
- Inflamación intestinal
- Problemas respiratorios leves (por su acción expectorante)
- Retención de líquidos
- Dolor menstrual (alivio de cólicos menstruales)

Nombre común: Chía
Nombre científico: Salvia hispanica

Propiedades curativas de la chía:

- Antiinflamatoria
- Antioxidante
- Energizante
- Digestiva
- Hidrante (ayuda a retener agua en el cuerpo)
- Regula los niveles de colesterol y azúcar en sangre
- Rico en ácidos grasos omega-3
- Fuente de fibra

Modo de preparación:

1. Infusión (té de chía):
 - Colocar 1 cucharadita de semillas de chía en 1 taza de agua caliente.
 - Dejar reposar durante 10 minutos, luego beber.
 - Puedes añadir un toque de miel o limón para mejorar el sabor.
- 2.
3. Semillas en agua o jugos:
 - Agregar 1-2 cucharaditas de semillas de chía a un vaso de agua o jugo y dejar reposar durante 10-15 minutos.
 - Las semillas absorberán agua y formarán una gelatina, lo que puede ayudar a la digestión.
- 4.
5. En ensaladas o yogur:
 - Espolvorear semillas de chía sobre ensaladas, yogur o batidos.
 - Esto aumenta la ingesta de fibra y antioxidantes.
- 6.

¿Qué enfermedades o malestares ayuda a tratar?

- Problemas digestivos (estreñimiento)
- Control de colesterol y azúcar en sangre
- Pérdida de peso (por su capacidad para absorber líquidos y aumentar la sensación de saciedad)
- Energía y resistencia física
- Inflamaciones y artritis
- Regula la presión arterial
- Deshidratación (por su capacidad para retener agua en el cuerpo)

Nombre común: Alpiste
Nombre científico: Phalaris canariensis

Propiedades curativas del alpiste:

- Antiinflamatorio
- Antioxidante
- Diurético
- Regenerador celular
- Mejora la digestión
- Controla el colesterol
- Rico en proteínas y ácidos grasos esenciales
- Ayuda a la pérdida de peso

Modo de preparación:

1. Infusión (té de alpiste):
 - Colocar 1 cucharadita de alpiste en 1 taza de agua hirviendo.
 - Dejar reposar durante 5-10 minutos, colar y beber tibio.
 - Puedes endulzar con miel si lo prefieres.
- 2.
3. Leche de alpiste:
 - Remojar 2-3 cucharadas de semillas de alpiste durante 8 horas.
 - Colocar las semillas remojadas en una licuadora con agua (aproximadamente 1 litro).
 - Licuar hasta obtener una mezcla homogénea, colar y beber como sustituto de leche.
 - Esta leche es rica en proteínas y es buena para reducir el colesterol.
- 4.
5. Uso en polvo (como suplemento):
 - Triturar las semillas de alpiste y espolvorear sobre ensaladas, yogur o jugos para aprovechar sus propiedades.
- 6.

¿Qué enfermedades o malestares ayuda a tratar?

- Colesterol alto
- Diabetes (ayuda a regular los niveles de azúcar en sangre)
- Enfermedades del corazón (por su efecto diurético y antioxidante)
- Trastornos digestivos (alivio de gases, estreñimiento)
- Inflamaciones articulares
- Pérdida de peso (por su efecto saciante y diurético)
- Problemas renales (por su acción diurética)

Nombre común: Marihuana, Cannabis
Nombre científico: Cannabis sativa (variedades de la planta utilizadas para medicinales)

Propiedades curativas de la hoja de marihuana:

- Analgésica
- Antiinflamatoria
- Ansiolítica (reduce la ansiedad)
- Antiemética (reduce las náuseas y vómitos)
- Anticonvulsiva
- Estimulante del apetito
- Relajante muscular
- Neuroprotectora (protege las células nerviosas)

Modo de preparación:

1. Infusión (té de hoja de marihuana):
 - Colocar algunas hojas secas de marihuana en una taza de agua caliente.
 - Dejar reposar durante 10-15 minutos.
 - Puedes añadir miel o limón para mejorar el sabor, aunque la infusión no contiene THC si solo usas las hojas (es importante destacar que el THC se activa a través del calor y de la decarboxilación).
- 2.
3. Aceite o tintura (uso medicinal):
 - Las hojas de marihuana se pueden utilizar para hacer aceite o tintura, que luego puede ser aplicado en el cuerpo o tomado en dosis controladas.
 - Se realiza por medio de la infusión de las hojas en un aceite base (como el aceite de oliva) o alcohol.
- 4.
5. Inhalación de vapor (vapeo):
 - Se puede utilizar un vaporizador para inhalar vapor de cannabis, lo que permite aprovechar sus propiedades terapéuticas sin los efectos nocivos de la combustión.
- 6.

¿Qué enfermedades o malestares ayuda a tratar?

- Dolor crónico (por sus propiedades analgésicas)
- Trastornos de ansiedad y estrés
- Insomnio
- Náuseas y vómitos (enfermos de cáncer o bajo tratamientos como quimioterapia)
- Espasmos musculares y dolor muscular
- Epilepsia (como anticonvulsivo)
- Pérdida de apetito (en casos de enfermedades graves o tratamiento de quimioterapia)

Nombre común: Linaza de nopal
Nombre científico: Opuntia ficus-indica (variedad de nopal)

Propiedades curativas de la linaza de nopal:

- Antiinflamatoria
- Digestiva
- Antioxidante
- Regeneradora celular
- Diurética
- Controladora de colesterol
- Rica en fibra
- Hidratante (en la piel)

Modo de preparación:

1. Infusión (té de linaza de nopal):
 - Colocar 1-2 cucharaditas de linaza de nopal en 1 taza de agua caliente.
 - Dejar reposar durante 5-10 minutos, colar y beber tibio.
 - Puedes agregar miel o limón para mejorar el sabor.
- 2.
3. Jugo de nopal con linaza:
 - Licuar el jugo de 1 nopal fresco con 1-2 cucharaditas de linaza de nopal.
 - Beber en ayunas para mejorar la digestión y el control de peso.
- 4.
5. Uso en ensaladas o batidos:
 - Las semillas de linaza de nopal pueden agregarse a ensaladas, batidos, yogures o sopas, aportando fibra y propiedades digestivas.
- 6.

¿Qué enfermedades o malestares ayuda a tratar?

- Estreñimiento (por su alto contenido en fibra)
- Control de colesterol alto
- Control de glucosa en sangre (útil para personas con diabetes)
- Digestión lenta
- Retención de líquidos
- Desintoxicación del cuerpo
- Alivio de problemas respiratorios (al ser rica en antioxidantes)