

Alumna:Valles Morales Olga Isabel
Asignatura:Interculturalidad Y Salud 2
Universidad Del Sureste
Segundo Semestre De Medicina Humana
Unidad Uno
Docente:Dr.Alejandro Javier Ramirez Martinez
Resumen De Herbolaria Indígena



La herbolaria indígena es una práctica milenaria que combina el conocimiento tradicional con la naturaleza para promover la salud y el bienestar. Es una parte fundamental de la cultura y la identidad de los pueblos indígenas, y su valor trasciende la medicina para abarcar la espiritualidad, la conexión con la tierra y la comunidad.

México es un país con una riqueza excepcional en plantas medicinales, con más de 4,000 especies identificadas, lo que lo convierte en uno de los lugares más importantes del mundo para la herbolaria y la medicina tradicional.

Plantas Medicinales Tradicionales:

1. Manzanilla

-Uso: Problemas digestivos, relajante.

- Propiedades: Antiinflamatoria, antiespasmódica.



2. Epazote

-Uso: Parásitos intestinales.

-Propiedades: Antiparasitaria, antiinflamatoria.



3. Estafiate

-Uso: Dolor de estómago, diarrea, empacho.

-Propiedades: Antiinflamatoria, antiespasmódica.



4. Capulín

-Uso: Heridas, cólicos, inflamación de vientre.

-Propiedades: Antiinflamatoria, antiseptica.



5. Jengibre

-Uso: Analgésico, antiinflamatorio, náuseas.

-Propiedades: Antiinflamatoria, antioxidante.



6. Tela de Araña

-Uso: Coagulante para heridas.

-Propiedades: Hemostática.



7. Aguacate

-Uso: Tos, problemas digestivos, diarrea, gota.

-Propiedades: Antiinflamatoria, antioxidante.



8. Maíz

-Uso: Problemas urinarios, aumento de la lactancia materna.

-Propiedades: Diurética, antiinflamatoria.

Estas plantas medicinales tradicionales ofrecen una variedad de beneficios para la salud y han sido utilizadas durante siglos en la medicina herbal. Es importante mencionar que, antes de utilizar cualquier planta medicinal, se debe consultar con un profesional de la salud para asegurarse de su uso seguro y efectivo.



9.-Jengibre

Es utilizado como analgésico/antiinflamatorio, además acaba con las náuseas, se elabora una especie de té de jengibre y debe ser ingerido, para acabar con dolores y náuseas. Del mismo modo, si se aplican paños calientes humedecidos con este remedio en una zona inflamada, desaparece la hinchazón y el dolor.



10.-Tela de Araña

se usa en los pueblos de origen indígena como coagulante. Al producirse una herida o corte, se aplica un pedazo de esta sustancia resistente y pegajosa sobre la zona de sangrado, la cual logra coagular la sangre y acelera el proceso de cicatrización.



11.- Ruda

Propiedades abortivas, sedantes y analgésicas



12.-Sabila

Propiedades antiinflamatorias, cosméticas, diuréticas, cicatrizantes y purgantes



13.-Quelite

Se usa para tratar dolores de estómago y diarrea



14.-Bugambilia

Sirve como complemento en el tratamiento de problemas respiratorios, como la tos, la gripe y el asma, así como para mejorar afecciones gastrointestinales, como la diarrea.



15.- Tomillo

- Estimulante circulatorio y nervioso: Ayuda en la digestión y previene espasmos estomacales.
- Desinfectante: Trata golpes, cortes y lombrices intestinales.
- Beneficios para la piel: Ayuda a eliminar espinillas y granos.
- Combate síntomas del catarro y la gripe.



16.- Árnica

Son utilizadas para tratar cuadros inflamatorios, así como para el tratamiento de contusiones, esguinces, problemas reumáticos, heridas, hematomas y dolor.



17.- Hierbabuena

Por sus propiedades medicinales es utilizada en el tratamiento de náuseas, vómito y trastornos gastrointestinales.



18.- Stevia

Sus propiedades medicinales, reducen los niveles de glucosa en sangre en pacientes con diabetes tipo II y protegen contra el daño renal y hepático, además de presentar efectos terapéuticos contra diversas enfermedades como el cáncer, hipertensión, inflamación, cistic fibrosis, la obesidad y la caída de dientes.



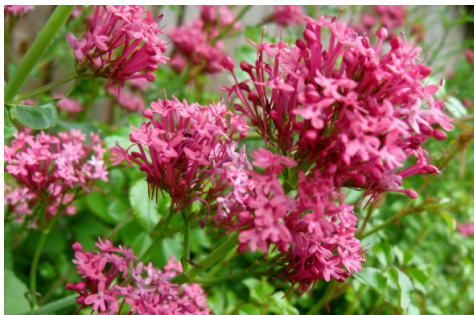
19.- Jícama

- Combate el colesterol alto y los triglicéridos.
- Combate el estreñimiento.
- Protege de infecciones gastrointestinales.
- Posee propiedades diuréticas.
- Fortalece el sistema digestivo.
- Ayuda a combatir la diabetes.
- Mejora la circulación.
- Útil para aliviar la disnea y el asma.



20.-Valeriana

- Controlar la epilepsia, la depresión, el agotamiento y el estrés.
- Tratar dolores de tipo nervioso.
- Propiedades analgésicas, hipotensoras, relajantes musculares, antiespasmódicas, sedantes, hipnóticas, diuréticas y antitusivas.



- REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

<https://www.mexicodesconocido.com.mx/plantas-medicinales-prehispanicas.html>

<https://www.gob.mx/inifap/articulos/plantas-medicinales-tradicion-ancestral>

<https://www.cuidadodelasalud.com/virtudes-de-las-plantas-y-de-las-frutas/beneficios-y-propiedades-medicinales-de-la-jicama/>

<https://medicinatural-alternativa.com/para-que-sirve-la-valeriana/>

