

Univerisidad del Sureste

“Plantas Medicinales”

Materia: Fundamentos de Enfermería III

Alumna: Estefanía del Carmen Pérez

Sánchez

Profesor: MASS Edgar Geovanny Lievano

Montoya



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN..... 1
PLANTAS MEDICINALES 2
CONCLUSIÓN..... 18

INTRODUCCIÓN

Ya desde la antigüedad, cuando los conocimientos médicos sobre cómo funciona nuestro cuerpo eran muy limitados en comparación con lo de hoy en día, los diferentes pueblos utilizaban distintos remedios para aliviar el malestar, el dolor o los síntomas de algunas enfermedades.

Una gran parte de ellos estaban basadas en la utilización de las propiedades de las plantas medicinales, el conocimiento de las cuales permitió en muchos casos aliviar una gran cantidad de padecimientos.

Una planta medicinal a todo aquel vegetal que tiene propiedades positivas que pueden ser utilizadas bien directamente o bien maceradas o en infusión con el fin de contribuir a una recuperación o mejora del estado de salud de un sujeto con algún tipo de enfermedad.

PLANTAS MEDICINALES

1.- Manzanilla: Sus infusiones se utilizan para tratar padecimientos como la fiebre, inflamación, espasmos musculares, desordenes menstruales, insomnio, ulcera, heridas, desordenes gastrointestinales, dolor reumático y hemorroides. El aceite que se extrae es usado en cosméticos y aromaterapia. También se han realizado estudios para evaluar el efecto anticancerígeno de esta especie, centrados en modelos pre-clínicos sobre cáncer de piel, próstata, seno y ovario.



2.- Sábila o Aloe vera: Esta planta presenta efectos antifúngicos, antisépticos, antivirales, antibacterianos, antiinflamatorios, antioxidantes y para curar heridas, por lo que se ha convertido en un cultivo atractivo en el campo de los biomateriales y la ingeniería de tejidos debido a que promueve la migración, la proliferación y el crecimiento celular.



3.- Ajo: Es un potente fortalecedor del sistema inmune y tiene efectos que promueven una circulación sanguínea eficiente (es anticoagulante), además de ser antibacteriano y antibiótico y tener propiedades antioxidantes. Problemas habituales como la hipertensión o la presencia de infecciones son algunas de las circunstancias en las que su uso ingerido puede ser beneficioso. Al ser antioxidante también reduce el ritmo del envejecimiento celular.



4.- Hierbabuena: Por sus propiedades medicinales es utilizada en el tratamiento de náuseas, vómito y desordenes gastrointestinales.



5.- Stevia: Las hojas de stevia 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.



6.- Cola de caballo: Esta planta, en concreto su tallo, es especialmente conocida por aquellas personas con cistitis u otras infecciones del aparato urinario. También tiene efectos positivos sobre piel y uñas, siendo un buen regenerador celular y fortaleciendo asimismo la osamenta. Rica en silicio y altamente diurética y depurativa, contribuye a eliminar toxinas. Tiene propiedades astringentes que ayudan al control de hemorragias.



7.- Hipérico: También llamada hierba de San Juan Esta planta medicinal tiene diferentes propiedades, pero destaca el hecho de que posee propiedades antidepresivas útil también en problemas de ansiedad e insomnio, y mejorando alteraciones del flujo menstrual. También es conocida su capacidad analgésica y reguladora de la acidez estomacal, así como su papel como ayuda para remediar diarreas y vómitos.



8.- Epazote: Los tés de las hojas, raíces e inflorescencias de esta planta se utilizan, de forma moderada, para estimular el flujo sanguíneo o eliminar parásitos, ya que en grandes cantidades puede causar daños a la salud.



9.- Árnica: Sirve para tratar cuadros inflamatorios, así como para el tratamiento de contusiones, esguinces, problemas reumáticos, heridas, hematomas y dolor. La presencia de ácidos grasos en el aceite del árnica favorece la penetración a través de la piel de los compuestos bioactivos y antiinflamatorios.

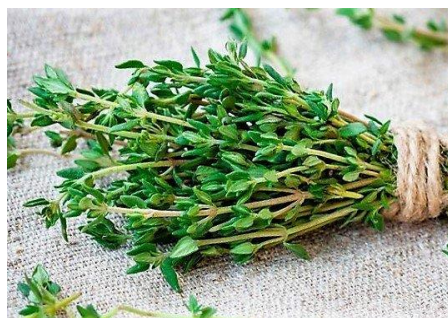


10.- Jengibre: Tiene múltiples propiedades que la hacen una planta medicinal cada vez más relevante. Además de propiedades antibacterianas, antivirales y antiparasitarias se ha observado que posee efectos antiinflamatorios y antieméticos (disminuye náuseas y vómitos).



Problemas digestivos, fatiga, cefaleas y dolores menstruales son algunos de los problemas en que se ha visto eficaz.

11.- Tomillo: El tomillo posee propiedades antioxidantes y antisépticas. Rico en flavonoides, vitamina C, hierro y magnesio. Estimula el apetito y también es empleado como expectorante. Su acción antiséptica es utilizada para tratar heridas. También es bueno para tonificar la piel y el cabello.



12.- Lavanda: Posee propiedades relajantes, siendo útil para situaciones de estrés e insomnio. Además de ello tiene propiedades cicatrizantes, analgésicas y favoreedoras de la circulación y del buen funcionamiento del sistema respiratorio. También posee propiedades que mejoran la digestión y la secreción de jugos gástricos.



13.- Tila: Ampliamente se utiliza para disminuir el nivel de estrés y ansiedad y para relajar el cuerpo, también facilita el sueño y es diurética, además de tener propiedades antiespasmódicas, aumenta la excreción de toxinas a través del sudor (que también potencia).



14.- Diente de león: Es una planta muy nutritiva y con múltiples propiedades medicinales, especialmente indicada para problemas hepáticos y renales (por ejemplo, piedras o arenillas), mejora la diuresis y la desintoxicación del cuerpo, además de tener propiedades estimulantes.



15.- Ginkgo biloba: Mejora memoria y concentración, también es antioxidante, y mejora la circulación sanguínea, también tiene contraindicaciones, especialmente ante la toma de anticoagulantes u otros productos que ya faciliten la fluidez de la sangre.



16.- Mate: Es un potente antioxidante que mejora asimismo el sistema inmune, también tiene efectos estimulantes, como el té o el café, y contribuye a disminuir el colesterol, favorece la actividad física y mental, y además es diurética.



17.- Orégano: Su acción es antioxidante, también tiene propiedades antifúngicas, antibacterianas, antiinflamatorias y antihistamínicas, calambres, cefaleas, dolores estomacales y muelas y problemas respiratorios pueden beneficiarse de su consumo sea ingerido o en té.



18.- Pasiflora: Posee propiedades calmantes, disminuye la tensión arterial y reduce el ritmo cardíaco. Además de problemas cardiovasculares, es útil en el tratamiento de los problemas de sueño, tiene leves propiedades broncodilatadoras y antiespasmódicas, es analgésico y también ayuda a calmar problemas gastrointestinales, en otros usos se puede emplear para tratar quemaduras e inflamaciones.



19.- Corteza de sauce: El extracto de esta corteza es útil como antiinflamatorio, también útil para la pérdida de peso, el tratamiento de la cefalea de hecho, su principio activo es el ácido salicílico, como la aspirina, la artritis y el dolor de huesos.



20.- Agave: Su uso en la curación de heridas y llagas, pudiendo emplearse como desinfectante, su savia, además de un posible antiséptico, es útil para estimular la flora intestinal y disminuir colesterol y triglicéridos, favorece la calcificación ósea y la regulación de la producción de insulina.



21.- Arándano: Su fruto no solo es comestible, sino que también es un potente antioxidante, que además es diurético y beneficioso en la prevención de problemas urinarios y renales, antibacteriano, contribuye a tratar infecciones, es también astringente, tiene efectos positivos sobre la vista y favorece la reparación de las células de la retina, es bueno para la circulación y para el tratamiento de úlceras y eczemas, sus hojas pueden emplearse porque se ha observado que tienen una acción hipoglucemiante, reduciendo el azúcar en sangre.



22.- Bugambilia: Se utiliza para alivian enfermedades respiratorias y también sirve como un buen tratamiento para la piel ya que sus propiedades antisépticas por lo que ayuda a prevenir el acné y las descamaciones.



23.- Flor de sauco: se utiliza como remedio para tratar diferentes problemas, con propiedades antisépticas y antiinflamatorias, además de diuréticas y laxantes, se ha utilizado para tratar episodios gripales y disminuir la tos y los problemas con las mucosas, también parece reducir el colesterol y reducir los niveles de azúcar en sangre.



24.- Yuca: Sus raíces son muy ricas en almidones y ayudan a aumentar el ritmo metabólico y a perder peso, hay que tener en cuenta que el consumo constante de grandes cantidades de yuca teniendo déficit de vitaminas y minerales puede provocar enfermedades.



25.- Ginseng: Es utilizada como ingrediente para infusiones que pueden ser utilizadas para aportar energía y mantener activas a las personas, además, reduce la presión arterial y refuerza el sistema inmunológico, al potenciar la producción de linfocitos.



26.- Menta: Es utilizada como digestiva y como calmante de trastornos gastrointestinales y para reducir resfriados, estimula los sentidos y mejora el humor, como infusión es excelente para hacer la digestión, tratar resfriados y quitar el hipo, también funciona para aliviar dolores de cabeza, migrañas o dolores causados por contusiones. Igual que el romero y el alcanfor, se para irritaciones cutáneas y resfriados, dolores de cabeza y dolor de muelas (masticar la hoja).



27.- Apio: Tiene acción diurética, sirve para combatir el estreñimiento, alivia la acidez estomacal, es una fuente de calcio, disminuye el colesterol, repone los electrolitos perdidos en la actividad física y tiene propiedades anti-inflamatorias.



28.- Ajenjo: El ajenjo ayuda a combatir el mal aliento, dolores menstruales, ardor de estómago e incluso anemia. También es un gran repelente de insectos, incluyendo los piojos.



29.- Ruda: sus hojas sirven de las cuales es posible elaborar aceites esenciales usados en medicina tradicional, específicamente, esta sustancia es utilizada como antiespasmódico y sedante, para dolor de oído, de estómago y eliminar parásitos.



30.- Hinojo: sus propiedades diuréticas y por favorecer la expulsión de gases y la digestión, al igual que tiene el funcionamiento de relajar los músculos y del mal de cólico.



31.- Limoncillo: Toronjil u hoja de limón es una planta perenne utilizada en infusiones para favorecer un estado de relajación, es un calmante conocido.



32.- Mishto: Se le suele usar para el tratamiento de dolores abdominales, incluidos los cólicos menstruales, así mismo ayuda a que las mujeres tengan ciclos regulares y a la inducción de parto o alumbramiento.



31.- Ricino: Es un purgante muy conocido, y se consume de manera oral a pesar de su desagradable sabor, su preparación es muy peligrosa porque en ella se emplean semillas que contienen un potente veneno.



32.- Albahaca: El aceite contenido en las hojas destruye las bacterias, el zumo de las hojas alivia bronquitis, fiebres, catarros, inflamaciones de garganta y problemas digestivos, contra flatulencias y gases, la infusión de sus hojas es diurética, estimulante, digestiva y relajante.



33.- Chilchahua: Es usada para aliviar infecciones gastrointestinales como la salmonelosis y otros problemas estomacales, también es eficiente para combatir la fiebre.



34.- Valeriana: es una planta que actúa como un agente sedante, relajando el sistema nervioso y el cerebro, por lo que se suele recomendar a personas con trastornos del sueño, o para aliviar el estrés y la ansiedad.



35.- Perejil: Es un potenciados del sistema inmunológico, es muy rica en vitamina C, para incrementar la secreción de orina por parte de los riñones. Por su acción diurética, es útil para combatir las infecciones de vías urinarias, para prevenir y/o tratar los cálculos renales y para combatir el edema de retención de líquido en el organismo, el perejil promueve el flujo menstrual y combate los dolores de la menstruación.



36.- Romero: Se usa para tratar la hipertensión arterial, el sobrepeso o la caída del cabello, es muy bueno para problemas digestivos, anti-espasmódico, sedante, tónico, diurético y estimulante del sistema nervioso.



37.- Deladera: Esta planta es rica en digoxina y digitoxina, las cuales ejercen un efecto diurético y favorecen la circulación sanguínea.



38.- Salvia: Se utiliza en infusiones para excitar las secreciones y tonifica el sistema nervioso, alivia la atonía del estómago y órganos digestivos, diarrea, dispepsias inveteradas, vómitos nerviosos, resfriados, catarros, fiebres nerviosas, gota, reumatismo crónico, congestión cerebral. Favorece la cicatrización de las úlceras de las piernas y activa la circulación sanguínea, también se



utilizó en tratamientos de enfermedades convulsivas y de cólicos intestinales, así como en el tratamiento de artritis y para reblandecer tumores y durezas del bazo.

39.- Canela: Entre esas propiedades se puede mencionar que la canela es un excelente alimento para desintoxicar, bajar la glucosa de la sangre, adelgazar, regular la menstruación y, además, ayuda contra la indigestión.



40.- Amapola: Las semillas de amapola constituyen una importante medicina natural, debido al papel que tienen como calmante nervioso del organismo. Tiene un efecto potente, y por ello se utilizan habitualmente para lograr calmar nuestros nervios y conseguir una total relajación del sistema nervioso.



41.- Cúrcuma: ayuda a digerir bien los alimentos, te alivia la sensación de empacho, la dispepsia o indigestión y previene la formación de gases y flatulencias, es útil en caso de diarreas provocadas por inflamaciones gastrointestinales, intoxicaciones o alergias, y es antiulcerosos de síntesis para aliviar las úlceras gástricas y gastroduodenales, apoyo en el tratamiento de la pancreatitis y el colon irritable.



42.- Campana: Sirve contra el asma, las almorranas, y en lavativas como vermífida, también como antiinflamatorio y ayuda a los huesos cuando sufren una fractura, se usa también las enfermedades respiratorias, empleadas tópicamente a manera de cataplasmas, contra los dolores de las llagas, los sabañones, las grietas del pezón de las mujeres en cría, las quemaduras no ulceradas, ciertas úlceras, cánceres.



43.- Rosa de castilla: Se utiliza como desinflamante y relajante cuando hay ardor de ojos, para relajar los nervios y músculos durante un baño.



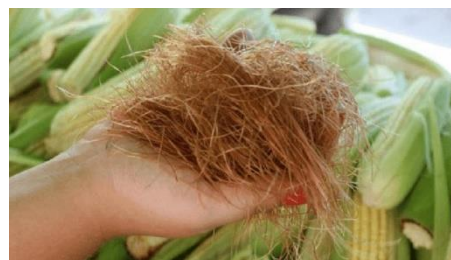
44.- Siempreviva: La siempreviva se utiliza para tratar problemas cutáneos como eczemas, acné y dermatitis. Es un regenerador y rejuvenecedor de la piel, además de tener propiedades antisépticas, sus efectos antiinflamatorios sirven para calmar los dolores del útero.



45.- Papaya: Restaura el equilibrio ácido-base del organismo, la papaya contiene minerales como el calcio, el magnesio, el potasio y el fósforo, que ayudan a restaurar el equilibrio ácido-base del organismo, mejora el estreñimiento, la papaya posee dos gramos de fibra por 100 gramos de alimento que aporta la papaya.



46.- Pelo de elote: Gracias a sus propiedades diuréticas y antisépticas el cabello o pelo de elote ayuda a reducir la inflamación, calmar la irritación disminuyendo el desarrollo de bacterias, aliado para infecciones urinarias, así como para enfermedades de próstata.



47.-Riñonina: Cura los piquetes de animales venenosos y baja la fiebre; además, se le atribuyen propiedades diuréticas y se emplea como purgante, alivian cólicos y dolor abdominal, calma vómitos, flatulencias y dispepsia, ayuda a eliminar las piedras en los riñones y alivia las infecciones del riñón.



48.- Nopal: Actúa como desinflamatorio, tiene un poder hipoglucemiante muy recomendable como prevención y tratamiento de éste padecimiento, ya que disminuye las concentraciones de glucosa en la sangre, la presencia de fibra dietética ayuda a diluir la concentración de células potencialmente cancerígenas que se puedan presentar en el colon, los aminoácidos y las fibras que contiene el nopal actúan de manera conjunta con efectos antioxidantes y las vitaminas presentes previenen la formación de placas grasosas en las arterias, reduciendo el riesgo de padecer enfermedades del corazón.



49.- Malva: Las malvas son perfectas para tratar enfermedades del aparato respiratorio pues tiene propiedades emolientes que suavizan las mucosas respiratorias y reducen la inflamación, también sirven para afecciones del aparato digestivo, por ejemplo, sirven para tratar el estreñimiento o un estómago irritado, también se emplea en el tratamiento de heridas, llagas y picaduras de insectos.



50.- Alcanfor: Es un buen remedio para la tos, su aroma no sólo aclara el pecho, sino que también descongestiona la nariz, es beneficioso para los dolores musculares por sus propiedades anti inflamatorias, es un anti inflamatorio natural, por lo que ayudará a reducir la inflamación del acné y el enrojecimiento.



51.-Laurel: Los beneficios de la hoja de laurel tienen propiedades astringentes, diuréticas y estimulantes del apetito, las infusiones de laurel tienen fama de aliviar las úlceras de estómago, flatulencia y dolor cólico, el ácido láurico en la hoja de laurel sirve como repelentes de insectos.



52.- Vinagrera: El jugo de hojas de vinagrera sirve para descongestionar las mucosas nasales y curar llagas, heridas y costras, en casos de amigdalitis crónica, las gárgaras e infusiones de flores y hojas producen resultados sorprendentes. Las hojas asadas o majadas se aplican como cataplasma sobre la garganta y pecho inflamados. Una infusión hecha de las hojas es un útil diurético que se usa asimismo como tónico de la sangre.



53.- Achiote: El consumo del achiote, como un poderoso desinflamante de la próstata debido a la presencia de esteroides en las hojas. Además, debido a la presencia de flavonoides, se utiliza como efectivo diurético actuando sobre el sistema urogenital y regulando la función renal.



54.- Alfilerillo: La planta entera es astringente y hemostática, y se ha empleado en el tratamiento de hemorragias, especialmente las uterinas. La raíz y las hojas se han empleado para favorecer la producción de leche. De forma externa, la planta se usa para lavar picaduras de insectos, mordeduras y otras infecciones de la piel.



55.- Liánte: Ayuda a combatir la diarrea, disentería, gastritis, úlceras, síndrome del intestino irritable, hemorragias, hemorroides; para el uso en heridas, hemorragias, cicatrices se usa en forma tópica aplicando hojas de la planta previamente escaldadas directo sobre la herida, se usa el agua de la decocción para limpiar los ojos en caso de infección y también alivia la tos.



56.- Verbena: Sirve para la estimulación del hígado, para que este órgano funcione bien y filtre nuestra sangre de toxinas, también ayuda a calmar el sistema nervioso, así como aliviar el estrés, la ansiedad y la depresión propias de la alteración nerviosa, es un antiinflamatorio.



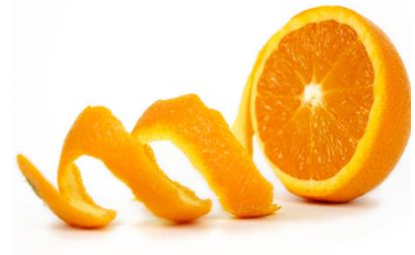
57.-Sosa: Ayuda a desinflamar algunas áreas del cuerpo, también sirve para quemaduras, quebraduras de huesos y ayuda a combatir las infecciones que haya en el sistema urinario, también se emplea para tomarlo y sirve como antialérgico.



58.-Níspero: El níspero es una fruta baja en calorías que aporta fibra y destaca por su contenido en vitamina A en forma de provitamina, lo que contribuye al metabolismo normal del hierro y es clave en el mantenimiento de las mucosas, la piel, además de ser buena para la vista y contribuir al funcionamiento normal del sistema inmunitario y ayuda al sistema nervioso para aliviar el estrés.



59.- Cascara de naranja: Favorece la digestión, alivia problemas del estómago e intestinales, contra las infecciones ya que tiene mucha vitamina A y C, ayuda a bajar el colesterol ya que tiene grandes propiedades para metabolizar la grasa en sangre, y reducirla para facilitar su eliminación.



60.- Cascara de plátano: Ayuda contra un hematoma puede acelerar el proceso de curación y puede hacer que se desvanezca más rápidamente, sus propiedades antiinflamatorias y cicatrizantes, por lo que tiene sentido que también se puedan usar para tratar el acné, ayuda a curar hemorroides.



61.-Flor de margarita: Combate algunos parásitos del intestino y ayuda a bajar la fiebre, también cicatriza las heridas y cura contusiones, para tratar lesiones de la piel y bajar inflamaciones, la infusión de margarita se suele utilizar para estimular el apetito y para purificar la sangre, gracias a sus propiedades depurativas y diuréticas.



62.- Geranio: Es un potente cicatrizante se usa para curar heridas, hemorroides, etc., con su aceite se dan masajes para aliviar dolores musculares y problemas circulatorios, combate la retención de líquidos gracias a los masajes en las piernas y tobillos con esencia de geranio, en aromaterapia se utiliza para reducir el estrés, la ansiedad y los nervios, se utiliza para meditar e inducir a la relajación.



63.- Hojas de higo: La infusión de hojas de higo reduce la cantidad de insulina que necesitan los pacientes diabéticos, tiene un efecto inhibitorio sobre los triglicéridos, haciendo que su número general disminuya, también tiene un efecto laxante y ayuda a reducir la presión sobre el ano, lo cual, ayuda a calmar las hemorroides, ayuda afecciones respiratorias como la bronquitis y también se usa como una forma de prevenir y disminuir los síntomas del asma.



64.- Zanahoria: Los aromas de la zanahoria estimulan el apetito, ayuda a combatir el estreñimiento y el dolor de estómago por intoxicación gracias a su alto contenido en fibra aumenta la cantidad de materia fecal y previene el estreñimiento, por su elevado contenido en agua, es diurética y ayuda a la desintegración de los cálculos renales, rica en potasio y fósforo, es un excelente vigorizante para mentes cansadas y restauradora de nervios, mejora la calidad de la leche materna y la vista.



65.- Eucalipto: El eucalipto es una planta medicinal muy usada para resfriados y problemas respiratorios, aunque también se utiliza como antiséptico de amplio espectro.



66.- Betabel: Son una excelente fuente de fibra, vitamina C, magnesio y folato, lo que ayuda a mantener y crear células de RNA y DNA y prevenir la anemia. También contiene potasio, el cual es necesario para crear músculos y regular la actividad eléctrica del corazón, y manganeso, que ayuda a mantener el funcionamiento de músculos y nervios, crear fuerza en los huesos, regular niveles de azúcar en la sangre y promover un sistema inmunológico saludable.



67.-Hierba de San Simón: Ayuda a bajar la fiebre, y malestares en general, ayuda a evitar mareos y fatiga.



68.-Berro: El berro es un purgante, estimulante digestivo, para el tratamiento de las infecciones de las vías urinaria, ayuda a limpiar los riñones.



69.- Betónica: Esta Planta es utilizada para tratar trastornos digestivos como dolor de estómago, cólicos, indigestión y padecimientos de índole femenino como cólicos menstruales y regularización de la menstruación; dolor de cabeza y para bajar la temperatura en caso de fiebre.



70.- Verdolaga: La verdolaga contiene una amplia gama de vitaminas y minerales. Tiene propiedades antibacterianas, antiescorbúticas (combate el escorbuto), depurativas (desintoxicantes y purificantes), diuréticas (aumenta la cantidad de agua en el cuerpo) y febrífugas (reduce la fiebre).



71.- Anís: Tiene efecto sedante, antiespasmódico y carminativo por lo que se utiliza para tratar problemas digestivos, su efecto sedante también es beneficioso para calmar los nervios, reducir los niveles de estrés, y la neurastenia, un trastorno neurótico que se detecta por sentir



un cansancio inexplicable luego de actividades psíquicas o físicas, posee propiedades antiinflamatorias y expectorantes que ayudan a liberar los bronquios de fluidos que los perjudican, por lo que es ideal para tratar casos de tos, bronquitis, asma, o gripe.

72.- Pericón: Esta planta medicinal se utiliza para calmar dolores digestivos, como diarrea, también se utiliza para controlar el sistema nervioso, como el estrés, ansiedad y otras alteraciones, para tos y asma, reumatismo y fiebre.



73.- Hoja de matasano: Se utiliza para calmar dolores reumáticos, las hojas se toman como té para estabilizar la tensión arterial, ansiedad, insomnio y calambres, se usa contra diarreas, y también para baños de mujeres que acaban de tener a sus bebés.



74.- Hoja de nuez: Tienen propiedades astringentes. Las hojas frescas se usan para tratar problemas de la piel como eczemas y acné. También se emplean para aliviar las irritaciones de garganta, sabañones, hemorroides y la conjuntivitis, también se utiliza en todos los casos de diarreas, colitis o flatulencias (gases).



75.- Hoja de guayaba: Ayuda a prevenir la diabetes ya que regula la glucosa, controla el colesterol, ayuda a tener un mejor metabolismo, ayuda a la digestión y en caso de picadura de insectos, actúa como antialérgico.



CONCLUSIÓN

El conocimiento respecto a para qué se utilizaban y cómo usarlas ha ido pasándose de generación en generación y ha ido modernizándose poco a poco hasta día de hoy.

El aprendizaje sobre las plantas medicinales nos ayuda a tener en cuenta que plantas podríamos utilizar en caso de presentar algunos síntomas, claro que el uso frecuente de estas nos puede dar reacciones, ya que el organismo tendrá que estar recibiendo cosas nuevas. Si bien por norma general el uso de estas plantas puede ser beneficiosas, lo cierto es que hay que tener en cuenta que tienen sus limitaciones: a menudo la concentración de principios activos es muy baja y sus efectos son más limitados que otras alternativas. Asimismo, debe tenerse precaución con posibles interacciones cuando se consumen con fármacos.