

A decorative graphic consisting of several horizontal lines of varying lengths, stacked vertically.

INTERCULTURALIDAD Y SALUD II

CATEDRATICO:

DR. MANUEL EDUARDO LOPEZ GOMEZ

ALUMNA:

*DANIELA DE LOS ANGELES RAMIREZ
MANUEL*

ESPECIALIDAD:

MEDICINA HUMANA I

SEMESTRE:

SEGUNDO

MARZO 2021

A decorative graphic consisting of three vertical lines of varying thicknesses, extending from the top of the page down to the bottom.

Herbolaria

valeriana (*Valeriana edulis*)

- ✓ Tradicionalmente utilizada por su acción tranquilizante
- ✓ Relajante e inductora del sueño,
- ✓ Actúa como un agente sedante
- ✓ Relaja el sistema nervioso y el cerebro
- ✓ Se suele recomendar a personas con trastornos del sueño
- ✓ Aliviar el estrés y la ansiedad
- ✓ Controla el dolor menstrual y la irritabilidad

orégano (*Lippia graveolens*)

- Ayuda con los problemas respiratorios
- Alivio contra picaduras de insectos
- Alivia el dolor de garganta
- Disminuye la ansiedad
- Hierba aromática

hierbabuena (*Mentha spicata*)

- ❖ Alivia gases e inflamación
- ❖ Elimina el mal aliento
- ❖ Mejora problemas de estreñimiento
- ❖ Calma el sistema nervioso
- ❖ Mitiga los dolores de cabeza

albahaca (*Ocimum basilicum*)

- Mejora la digestión
- Remedio para el mal aliento
- Estimula la producción de leche en mujeres durante la lactancia
- Tiene propiedades para calmar los nervios y estrés
- Combate los resfriados y gripes
- Fortalece el cabello y evita su caída

eucalipto (*Eucalyptus*)

- Antiséptica
- Bactericida
- Para acelerar la cicatrización de heridas leves
- Reduce las marcas que deja el acné
- Reducen el dolor de garganta
- Es analgésico y relajante
- Alivia los síntomas de las infecciones urinarias
- Alivia afecciones respiratorias (tos, resfrió, congestión nasal, bronquitis, etc)

Si recomiendo estas plantas, más que nada porque hay personas que dicen que son buenas y a lo que mi familia y yo hemos intentado y si está bien, pero más que nada en dados casos se puede utilizar no casi siempre porque, porque no sabemos que está sucediendo en el paciente por una molestia o algo de días y este sujeto a ello por días consumiendo dicho te, o hierbas sabiendo que este puede ser grave y puede tener algún síntoma relacionado con alguna patología, donde esta situación a la larga por no tomarse atención tenga una grave consecuencia