



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE
LIC. EN MEDICINA HUMANA**

**SEGUNDO SEMESTRE
PRIMER PARCIAL**

**INTERCULTURALIDAD Y SALUD II
5 PLANTAS MÁS UTILIZADAS**

DOCENTE:

Dr. Manuel Eduardo López Gómez

ALUMNA:

Angélica Montserrat Mendoza Santos

San Cristóbal de las Casas, Chiapas, 9 de marzo de 2021

5 plantas utilizadas en México de forma común en medicina herbolaria

Las hierbas medicinales son plantas usadas como medicamento. Las personas las usan para ayudar a prevenir o curar una enfermedad. Las usan para aliviar síntomas, incrementar la energía, relajarse o perder peso

ALOE VERA

El Aloe Vera se utiliza para tratar las condiciones de la piel, ayuda al sistema digestivo, estimula el sistema inmunológico, ayuda a reducir las úlceras estomacales y se utiliza por sus propiedades antiinflamatorias, antisépticas, analgésicas y antipiréticas.

VALERIANA

Se utiliza principalmente para tratar la depresión, la ansiedad y el insomnio. Pero también se sabe que es útil para tratar los espasmos musculares y el dolor, reducir la inflamación, la fiebre y la diarrea, así como para desinfectar las heridas externas.

ÁRNICA

Para tratar los moretones, reducir la inflamación, aliviar el dolor muscular y óseo. También se utiliza para tratar ciertas condiciones de la piel y prevenir infecciones. Este ungüento se utiliza con frecuencia para tratar las protuberancias y los moretones en los niños.

GORDOLOBO

Puede ser utilizada para preparar té para el tratamiento de enfermedades respiratorias debido a sus propiedades expectorantes, así como su capacidad para inhibir virus e infecciones. También se puede utilizar para tratar infecciones del oído y para estimular el flujo sanguíneo

EUCALIPTO

Se utiliza para elaborar ungüentos que ayudan a mejorar la respiración, bajan los niveles de estrés y ayudan a descongestionar el cuerpo. En infusión ayuda a quitar la tos seca, aliviar los síntomas del resfriado y aumentar las defensas del cuerpo

¿POR QUÉ SI O POR QUÉ NO LO USARÍA EN LA PRÁCTICA MÉDICA?

Sí lo usaría en la práctica médica porque anteriormente se utilizaba la herbolaria, a veces el paciente se decepciona de que algunos fármacos no le solucionan nada o que tal vez eso les puede ayudar un poco más y por las creencias probablemente de su comunidad se inclinan más por lo natural, pues también es más fácil de encontrar algunas plantas medicinales.

Muchas plantas medicinales como el árnica son muy efectivas para ayudar a desinflamar, para quitar el dolor, de hecho, en muchas fórmulas de algunas pomadas indica que contiene árnica, pues lo mejor sería utilizarlo naturalmente.

Algunos tés son buenos para los cólicos, para problemas respiratorio. En la menstruación recomiendan mucho el té de manzanilla porque es relajante para los cólicos y ayuda a que las contracciones disminuyan. El té de canela es recomendado para bajar de peso, y claro nada en exceso porque es de alto riesgo puede provocar un sangrado interno.