



Mi Universidad

CATALOGO

NOMBRE DEL ALUMNO: Ingrid Yasmin García Velázquez

TEMA: Catálogo de plantas medicinales

PARCIAL: 1^a

MATERIA: Enfermería y practica alternativas de salud

NOMBRE DEL PROFESOR: Lic. Ervin Silvestre

LICENCIATURA: Enfermería

15/02/2022

P

L

a

n

T

a

S

n

e

D

T

e

T

n

a

L

e

S





VALERIANA

1. LA VALERIANA

LA VALERIANA ES UNA DE LAS PLANTAS MEDICINALES MÁS CONOCIDAS, SIENDO INGREDIENTE ACTIVO EN UNA IMPORTANTE CANTIDAD DE MEDICAMENTOS FARMACÉUTICOS. ESTA PLANTA ES ADECUADA PARA AQUELLAS PERSONAS QUE SUFREN DE ANSIEDAD, NERVIOSISMO O DEPRESIÓN, Y PUEDE CONSEGUIRSE FÁCILMENTE EN TIENDAS DE PRODUCTOS NATURALES O PLANTARSE EN CASA.





GINSENG

2. EL GINSENG

EL GINSENG ES UN INGREDIENTE COMÚN EN LAS BEBIDAS ENERGIZANTES, YA QUE ES UNA DE LAS PLANTAS MÁS INDICADAS PARA COMBATIR EL CANSANCIO Y MANTENER A LAS PERSONAS ACTIVAS. QUIENES SUFREN DEL CORAZÓN O DE DEPRESIÓN PUEDEN ENCONTRAR UNA BUENA SOLUCIÓN Y BENEFICIOS EN ESTA PLANTA NATURAL





ALOE VERA

3. EL ALOE VERA

POCAS PERSONAS QUEDAN YA QUE NO CONOZCAN LAS PROPIEDADES Y BENEFICIOS DEL ALOE VERA. ESTA PLANTA AYUDA A ALIVIAR LAS QUEMADURAS Y LOS PROBLEMAS DE PIEL, MOTIVO POR EL QUE ES UTILIZADA EN DIVERSOS TRATAMIENTOS ESTÉTICOS. ADEMÁS, CONTRIBUYE A MEJORAR ALGUNAS CONDICIONES RESPIRATORIAS, LO QUE LA CONVIERTE EN UNA DE LAS PLANTAS MEDICINALES DE LAS MÁS VERSÁTILES QUE SE PUEDEN ENCONTRAR.





CANNABIS

4. EL CANNABIS

SI POR ALGO ES POPULARMENTE CONOCIDO EL CANNABIS ES POR SUS PROPIEDADES ANALGÉSICAS. LOS BENEFICIOS DEL CANNABIS SON MUY VARIADOS. ESTUDIOS RECIENTES CONFIRMAN QUE ES ANTI-CANCERÍGENO Y ANTI-TUMORAL Y REDUCE LOS VÓMITOS Y LAS NÁUSEAS, TALES COMO LOS QUE SE PRODUCEN CON EL TRATAMIENTO DE RADIOTERAPIA. ADEMÁS, ESTÁ INDICADO PARA ALIVIAR LOS SÍNTOMAS DE LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE, COMO LOS ESPASMOS MUSCULARES, LA ESPASTICIDAD Y EL DOLOR.





ROMERO

5. EL ROMERO

EL ROMERO ES UNA HIERBA MÁS CONOCIDA POR SUS USOS EN LA COCINA QUE POR SUS PROPIEDADES MEDICINALES. SIN EMBARGO, ES UNA PLANTA LLENA DE PROPIEDADES CURATIVAS Y MEDICINALES QUE MEJORAN LA SALUD AYUDANDO A MEJORAR PROBLEMAS DIGESTIVOS, RESPIRATORIOS Y MUSCULARES.





MANZANILLA

6. LA MANZANILLA

LA MANZANILLA ES UNA PLANTA MEDICINAL QUE CUENTA CON MUCHOS USOS COTIDIANOS. RESULTA HABITUAL ENCONTRAR INFUSIONES DE MANZANILLA EN CASI TODAS LAS CASAS, YA QUE AYUDA A MEJORAR TRASTORNOS DIGESTIVOS, CALMAR LOS NERVIOS Y DISMINUIR LA IRRITACIÓN. SE TRATA, SIN DUDA, DE UNA DE LAS PLANTAS CURATIVAS MEDICINALES MÁS POPULARES ENTRE LOS REMEDIOS NATURALES.





DIENTE DE LEÓN

7. EL DIENTE DE LEÓN

EL DIENTE DE LEÓN ES OTRA DE LAS PLANTAS FÁCILES DE ENCONTRAR EN LAS TIENDAS DE PRODUCTOS NATURALES. ADEMÁS DE SER UNA FLOR MUY UTILIZADA PARA DECORAR JARDINES, ESTA PLANTA ESTÁ LLENA DE BENEFICIOS PARA LA SALUD Y MUY UTILIZADA ENTRE LOS REMEDIOS MEDICINALES, YA QUE AYUDA A DEPURAR, MEJORAR EL TRÁNSITO INTESTINAL Y FAVORECE A LAS PERSONAS CON PROBLEMAS DE COLESTEROL.





MENTA

8. LA MENTA

LA MENTA, AL IGUAL QUE EL ROMERO, ES OTRA DE LAS HIERBAS QUE SE UTILIZA FRECUENTEMENTE EN LA COCINA Y LA COCTELERÍA, PERO ADEMÁS DE TENER BUEN SABOR AYUDA A ALIVIAR PROBLEMAS ESTOMACALES Y ESTÁ INDICADA PARA CASOS DE CONGESTIÓN NASAL, FLEMA E IRRITACIÓN DE GARGANTA, UTILIZÁNDOSE COMO HIERBAS MEDICINALES.





ΕΚΤΙΝΑΚΕΑ

ΕΦΩΝΑ ΝΑΓΓΕΘ

9. LA EQUINÁCEA

SE TRATA DE UNA DE LAS MEJORES PLANTAS PARA ESTIMULAR Y BENEFICIAR AL SISTEMA INMUNOLÓGICO. ESTA PLANTA NATURAL ES PERFECTA PARA QUIENES DESEAN MANTENERSE SANOS SIN RECURRIR A LA MEDICINA TRADICIONAL, Y ES USADA DE MANERA POPULAR PARA ALIVIAR LOS SÍNTOMAS DEL RESFRIADO.



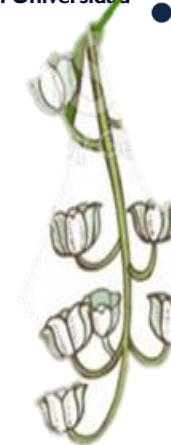


SALVIA

10. LA SALVIA

LA SALVIA ES UNA DE LAS PLANTAS QUE LLEVA CIENTOS DE AÑOS SIENDO USADA POR EL HOMBRE. UNA DE SUS PRINCIPALES PROPIEDADES MEDICINALES ES SU CAPACIDAD DE COMBATIR EFECTIVAMENTE LAS BACTERIAS Y CICATRIZAR HERIDAS Y CORTES.





HIERBABUENA

HIERBABUENA

11. LA HIERBABUENA

LA HIERBABUENA ES UN DERIVADO DE LA MENTA QUE, AL IGUAL QUE ESTA, TAMBIÉN SE USA HABITUALMENTE EN LA COCINA.

ENTRE LAS PROPIEDADES MEDICINALES DE ESTAS HIERBAS DESTACAN SUS EFECTOS CURATIVOS SOBRE LOS PROBLEMAS ESTOMACALES Y RESPIRATORIOS, Y SU CAPACIDAD PARA MENGUAR EL DOLOR.





TOMILLO

12. EL TOMILLO

EL TOMILLO, AL IGUAL QUE MUCHAS DE LAS PLANTAS QUE HEMOS CITADO ANTERIORMENTE, ES MUY FRECUENTEMENTE UTILIZADO EN LA COCINA.

ENTRE LAS PROPIEDADES MEDICINALES DE ESTA PLANTA SE ENCUENTRAN SU CAPACIDAD PARA MEJORAR LA DIGESTIÓN Y ALIVIAR PROBLEMAS RESPIRATORIOS. ADEMÁS, AYUDA A MANTENER ALEJADOS A LOS INSECTOS.





ALBAHACA

www.4w.com

13. LA ALBAHACA

NO MUCHA GENTE SABE QUE ESTA HIERBA CULINARIA POSEE TAMBIÉN DIVERSAS PROPIEDADES CURATIVAS Y MEDICINALES.

COMO PLANTA MEDICINAL LA ALBAHACA ALIVIA EL DOLOR DE CABEZA Y LOS DOLORES MENSTRUALES, MEJORA LA DIGESTIÓN, COMBATE EL INSOMNIO, AYUDA A EVITAR LA CAÍDA DEL CABELLO Y REFUERZA EL SISTEMA INMUNITARIO, ENTRE OTRAS MUCHAS PROPIEDADES.





RUDA

14. RUDA

APARATO CIRCULATORIO: TONIFICA LAS ARTERIAS Y NORMALIZA EL FLUJO DE SANGRE.

SEDANTE: EJERCE UN EFECTO RELAJANTE SI SE TOMA COMO INFUSIÓN.

APARATO DIGESTIVO: LA RUDA ESTIMULA LA FUNCIÓN BILIAR.





HINOJO

HINOJO

15. HINOJO

REGULA EL SISTEMA DIGESTIVO, FAVORECIENDO LA DIGESTIÓN Y AYUDANDO A EXPULSAR LOS GASES.

TOMADO EN INFUSIÓN ABRE EL APETITO Y AYUDA A DISMINUIR EL DOLOR DE ESTÓMAGO Y LA INFLAMACIÓN DEL VIENTRE.





AJO

16. EL AJO

POSEE PROPIEDADES MEDICINALES QUE SIRVEN, ENTRE OTRAS COSAS, PARA COMBATIR PARÁSITOS INTESINALES. ESTA PLANTA PROCEDE DE ASIA CENTRAL. SE ATRIBUYEN GRANDES INGESTAS DE AJO COMO REMEDIO A LA PICADURA DE ALGUNA VÍBORA O ALACRÁN.





SAUCO

17. SAUCO

TIENE REGISTRADOS MUCHOS USOS MEDICINALES ALGUNOS DE LOS CUALES SE INCLUYEN PARA TRATAR LA FIEBRE Y LA TOS, LA BRONQUITIS, RONQUERA, ASMA, CATARRO O GRIPE Y AMIGDALITIS. TIENE APLICACIONES EN EL TRATAMIENTO DE TRASTORNOS DIGESTIVOS, DOLOR DE ESTÓMAGO Y DEL HÍGADO.





GORDOLOBO

18. GORDOLOBO

EL USO MEDICINAL PRINCIPAL DE VARIAS ESPECIES DE GORDOLOBO ES PARA EL TRATAMIENTO DE PROBLEMAS RESPIRATORIOS, INCLUYENDO ASMA Y BRONQUITIS. EL TÉ SE TOMA TAMBIÉN CONTRA EL CATARRO, RESFRIADOS, FIEBRE, TOS, LARINGITIS, DOLOR DE GARGANTA, SINUSITIS, NEUMONÍA, Y ENFISEMA PULMONAR.





UÑA DE GATO

UÑA DE GATO

19. UÑA DE GATO

LOS ALCALOIDES PRESENTES EN ESTA HIERBA SON DE MUCHO BENEFICIO PARA LA MEMORIA. PUEDE AYUDAR A FORTALECER Y APOYAR LOS SISTEMAS INTESTINAL E INMUNOLÓGICO. AL CONSUMIRSE, LIMPIA EL TRACTO INTESTINAL, FACILITANDO LAS FUNCIONES DIGESTIVAS. ES MUY ÚTIL EN PERSONAS CON TRASTORNOS INTESTINALES O ESTOMACALES.





CALÉNDULA

20. CALÉNDULA

LA CALÉNDULA ES UNA DE LAS HIERBAS MEDICINALES MÁS POPULARES Y VERSÁTILES. SE HA DICHO TRADICIONALMENTE QUE LEVANTA EL ÁNIMO. TAMBIÉN SE EMPLEA PARA TRATAR LOS ECCEMA, DERMATITIS, ÚLCERAS, QUEMADURAS, HERIDAS, GRANOS, ACNÉ, PIELS DELICADAS Y PICORES



