



**Nombre de alumno: Yohana Verenisse López
CRUZ**

**Nombre del profesor: Silvino Domínguez
Pérez**

Nombre del trabajo: plantas medicinales

**Materia: Enfermería y practicas alternativas
de salud**

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 8° cuatrimestre

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas A 07 de enero del 2022.

MEDICINA TRADICIONAL ZOQUE

1. Bugambilia. Esta pequeña y hermosa flor blanca a la que dan vistosisidad y colorido sus hojas modificadas o brácteas de variados colores, crece en racimos de una planta trepadora y es utilizada, principalmente la de color fucsia, magenta y roja, como antitusígeno, antipirético y expectorante, es decir, que combate la tos seca, reduce la fiebre y ayuda a eliminar la mucosidad de las vías respiratorias altas. Mejora el sistema respiratorio pues propicia el correcto funcionamiento de los pulmones y la oxigenación del cuerpo. Su uso medicinal tradicional es muy extendido en los estados del centro y sur del territorio mexicano, en casos de infecciones respiratorias como tos, asma, bronquitis y gripa.

2. Tomillo. Yerba aromática de uso alimenticio, es también excelente antibiótico, antibacteriana, antivírica, antiinflamatoria, expectorante, digestiva, mucolítica, hipotensiva, antioxidante, carminativa, analgésica, antiséptica, antifúngica, demulcente (protector de las mucosas digestivas), antitusiva y diurética. De sus pequeñas hojas se obtiene un aceite esencial útil para fortalecer las vías respiratorias aplicado en pecho, garganta, sienes, nuca y planta de los pies, principalmente.

3. Cebolla. Este bulbo de color blanco o morado, además de utilizarse ampliamente en la cocina, es un excelente antibiótico. Atrae a los microbios, por lo que si alguien enferma en casa se recomienda purificar el ambiente colocando en cada esquina de la habitación del o la paciente una cebolla partida en cuatro para que atraiga los microorganismos nocivos; se debe tirar cada día y colocar una nueva. Es común su uso en los velorios para evitar alguna contaminación.

4. Guayaba. Las hojas del guayabo son ampliamente curativas. Son antisépticas ya que se utilizan para combatir la diarrea, el acné y las espinillas; impide los daños ocasionados en la piel por los radicales libres y la protege del foto envejecimiento; por sus propiedades diuréticas y su alto contenido de potasio, la hoja de guayaba es ideal para evitar la retención de líquidos que provoca inflamación. Sus hojas masticadas ayudan a eliminar dolor de muelas y úlceras bucales.

5. BARQUILLA O MAGUEY. La Tradescantia spathacea, llamada popularmente maguey morado, es una especie herbácea perteneciente a la familia de las commelináceas, que se utiliza para disminuir el dolor de estómago. También es antiséptica y des inflamatoria.

6. HIERBA DULCE. La Phyla scaberrima es una planta digestiva que ayuda a disminuir la presión arterial y la tos. La infusión de las hojas de hierba dulce es usada en la medicina popular como cicatrizante, para dolores de garganta por inflamación de las amígdalas, lesiones diversas de la mucosa (estomatitis, aftas, inflamación de las encías); por sus propiedades astringentes y diuréticas, también se emplea en el tratamiento de la incontinencia urinaria y de otras afecciones renales y de la vejiga.

7.VAPORRUB. Su nombre científico es *Plectranthus hadiensis*. Es utilizada como descongestionante, para tos seca y disminuye síntomas de resfriado. Se puede cultivar en macetas o en jardines al aire libre, crece rápidamente y es muy fácil de cuidar.

8.HOJA SANTA Y OMEQUELITE. La Hierba santa (*Piper auritum*) ayuda a disminuir la fiebre, es relajante, ayuda al buen funcionamiento intestinal y disminuye el dolor estomacal. Desde la época prehispánica era muy popular por sus usos medicinales, de hecho, se dice que su nombre fue otorgado por los sacerdotes españoles que quedaron impresionados con sus propiedades para tratar diferentes malestares.

9.SABILA. quemaduras

10.MANZANILLA. tienes como principales las propiedades antiinflamatorias, antialérgicas, antibacterianas y sedantes. Pero también posee ventajas digestivas; por eso, se recomienda beber una taza de té de manzanilla después de comer para calmar la pesadez.

BIBLIOGRAFIA

UDS. 2022. ANTOLOGIA DE ENFERMERIA Y PRACTICAS ALTERNATIVAS DE SALUD. PDF. UTILIZADO EL 09 DE ENERO DEL 2022.

[ENFERMERÍA Y PRÁCTICAS ALTERNATIVAS DE SALUD.pdf](#)