



Nombre de alumno: Verónica Anahí
López Aguilar

Nombre del profesor: Silvino Domínguez
Pérez

Nombre del trabajo: Plantas Medicinales

Materia: Enfermería y practicas
alternativas de salud

Grado: 8° CUATRIMESTRE

Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas, a 21 de enero 2022.

1.- **Manzanilla:** ya sea el palo o la flor de la manzanilla es una planta que nos ayuda para la desinflamación de cualquier parte del cuerpo humano, ya que puede curar el dolor de estómago, la indigestión, la dispepsia, los cólicos, y también diarrea y también dolores menstruales.

2.- **Cebolla morada:** la cebolla morada tiene muchos beneficios ya que esta nos puede frenar la inflamación ya que el té de cebolla morada es muy efectivo para resfriados, gripes, catarrros, bronquitis y congestiones nasales, ya que también nos fortalece el sistema inmunológico.

3.- **Epazote:** el epazote es una planta que nos sirve para los dolores estomacales, cólicos y parásitos intestinales, también ayuda en las enfermedades como la diarrea, vómito, ya que también puede disminuir los dolores menstruales, calma el nerviosismo excesivo, descongestiona las vías respiratorias.

4.- **Sábila:** la sábila vera se puede utilizar para las quemaduras y para tratar problemas como anemia, artritis, dolor de cabeza, dolor muscular, heridas, gripe, insomnio, pie de atleta, en procesos inflamatorios, estreñimiento y los problemas digestivos.

5.- **Verbena:** la verbena es una planta muy indicada y utilizada para las migrañas, los dolores reumáticos o musculares, es un remedio para bajar la fiebre, además de tener capacidad de aliviar los dolores de contusiones o heridas.

6.- **Buganvilia:** La planta buganvilia se usa para curar problemas respiratorios como tos, asma, bronquitis, gripa, ya que disminuye la tos seca y elimina las flemas, puede reducir la fiebre, y mejora el funcionamiento de los pulmones.

7.- **Hierbabuena:** Alivia problemas estomacales, y ayuda a mejorar los trastornos del sistema digestivo como las náuseas, indigestión, síndrome de colon irritable y cólicos, además de ser conocidas como calmantes y expectorantes.

8.- **Albahaca:** La albahaca se emplea para aliviar el malestar estomacal y calmar los nervios, y puede ayudar a combatir el insomnio y la fatiga física y mental, ayuda a

controlar la memoria y evita el resfriado común, ya que también ayuda a evitar enfermedades como el dengue y la malaria, y ayuda a mejorar el sistema inmune y respiratorio.

9.- Ruda: es una planta medicinal que se usa mucho para disminuir los dolores por golpes o heridas, mientras que el té ayuda a reducir la ansiedad y el nerviosismo también puede servirnos para los cólicos y espasmos estomacales, frenar las diarreas, también ayuda en el tratamiento de varices, edemas o problemas de circulación de la sangre.

10.- Romero: el romero puede tratar enfermedades como la hipertensión arterial, la diabetes, la caída del pelo, problemas respiratorios, problemas estomacales, dolor de cabeza, dolor premenstrual, depresión, también evita otros síntomas como las flatulencias, la acidez estomacal, la hinchazón y el reflujo.

Bibliografía

UDS.2021.CONOCIMIENTOS DE MI ABUELOS. UTILIZADA EL 19 DE ENERO DE 2022.PDF