



Nombre del alumno:

Beatriz Cahue Aranda

Nombre del profesor:

Silvino Domínguez Pérez

Nombre del trabajo:

10 PRINCIPALES PLANTAS MEDICINALES EN LA ENTIDAD

Materia:

Legislación en salud y enfermería

Grado:

Octavo cuatrimestre de la licenciatura en enfermería

Grupo: A

El ajo: Es uno de los condimentos más usados en la cocina. Sus propiedades son muchas, aunque la más conocida es el fortalecimiento del sistema inmune. También es un remedio natural que promueve una mejora de la circulación sanguínea, además de ser antibacteriano y tener propiedades antioxidantes. Además de todo esto, también es recomendada su ingesta en personas con hipertensión.

El perejil: Es una planta medicinal (y también aromática) con muchas propiedades. Gracias a su vitamina K y C ayuda a fortalecer los huesos y reforzar nuestro sistema inmunológico. Pero no solo eso, el perejil es una excelente fuente de betacaroteno, un antioxidante que combate el envejecimiento.

La menta: es una planta mundialmente conocida que podemos ver en platos salados, dulces y hasta cócteles. Pero además de su inclusión en la gastronomía, la menta cuenta con muchas propiedades beneficiosas para la salud. Y es que el mentol que contiene esta planta ayuda a aliviar la congestión nasal y de garganta, lo que es muy beneficioso para aliviar problemas respiratorios.

Azahar: Es la flor de la naranja agria. Se mezcla un puñado de hojas de la naranja con un puñado de flores del mismo árbol, se agrega menta y se cuece a fuego lento. Se deja reposar y se toma. Es un calmante para los que padecen tensión nerviosa.

Guayaba: El cocimiento de las hojas de esta planta sirve para el tratamiento de la escabiosis (enfermedad de la piel causada por Ácaros). Se cuecen las hojas, se deja reposar y al estar templada la cocción se preparan baños con ella.

Bugambilia: 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.

Vaporub: En la medicina popular se emplea contra vómito, náusea, infecciones del oído, dolor de muelas o garganta, quemaduras, dermatitis y como antiséptico. Descongestionante de las vías respiratorias, combate la tos seca y disminuye síntomas de resfriado.

La albahaca: es una planta medicinal que también utilizamos (y nos encanta) para hacer nuestras mejores recetas. Combate el dolor y el malestar general. También alivia el malestar estomacal, ayuda a la digestión y, a la vez, evita los gases.

La manzanilla: Es una de las plantas medicinales y curativas más conocidas por ayudar a aliviar los trastornos digestivos. Además, tiene efectos antiinflamatorios, antibacterianos y relajantes. Se utiliza también para aliviar los dolores musculares, calambres y cefaleas, eczemas, inflamación de encías, heridas y sinusitis.

Valeriana: Reduce el estrés, es una de las plantas medicinales más empleadas en la fitoterapia. Y es normal, ya que tiene infinidad de beneficios, pero quizás el más conocido sea el ayudar a relajarnos.

El eucalipto: Es una de las plantas que más usamos para decorar la casa. Son plantas muy resistentes y perfectas para añadir a cualquier centro de mesa. Pero además de decorar el interior de nuestra casa, los eucaliptos son plantas medicinales muy beneficiosas para la salud.

Bibliografía:

Página web. Utilizado el 21 de enero del 2022.

URL: https://www.elmueble.com/plantas-flores/plantas-medicinales-que-puedes-cultivar-tu_42854