



Nombre de alumno: Karla Jazmín Aguilar Díaz

Nombre del profesor: Silvino Domínguez Pérez

Nombre del trabajo: Resumen

Materia: Enfermería y prácticas alternativas de salud

Grado: 8°

Grupo: A

Licenciatura en enfermería

Comitán de Domínguez Chiapas a 11 de febrero de 2022

## Herbolario: Plantas medicinales y para qué sirven.

**Acónito** Planta venenosa que debe administrarse de forma adecuada. Usos. Analgésicos, como migraña o dolor de muelas.

**Albahaca:** Tiene propiedades antioxidantes, antimicrobianas y anti-urales, por lo tanto mejora el sistema inmune y aumenta las defensas del cuerpo, combate el cansancio, favorece la digestión, reduce la ansiedad y repele los mosquitos.

**Alcega:** Planta medicinal muy común, donde se extrae el gel contenido en la planta y se usa para cicatrizar heridas, tratar quemaduras y picaduras. Además ayuda a reducir la inflamación y para cosméticos.

**Araucario** Es una fruta con nutrientes como vitaminas, fibra y antioxidantes, se usa para tratar problemas urinarios y optimiza el equilibrio de las bacterias en el tracto intestinal y contrarresta los síntomas del resaca.

**Arnica** Dolor para uso No oral. es analgésica y antiinflamatoria aplicándola mediante infusiones tópicas.

**Agrijo** Planta amarga que ayuda a mejorar el rendimiento del sistema digestivo gracias a la absintina, ayuda a mejorar problemas menstruales, también se usa como ungüento para tratar heridas externas o dolores musculares.

**Hijo** Es un antimicrobiano y antiséptico, es rico en vitamina C, B6 y manganeso. Reduce la presión arterial, el colesterol y previene la formación de coágulos que pueden llegar a tapar arterias y venas.

**Belladona:** Planta tóxica, pero se puede usar para dilatar las pupilas y como sedante. También relaja los músculos del tracto respiratorio, por lo tanto ayuda a aliviar la tos convulsiva o asma.

**Canela:** Es un potente anticoagulante y favorece la circulación sanguínea y tratamientos caseros.

**Calendula:** Agiliza el sistema digestivo, combate dolores menstruales y otros problemas en la piel. Se conoce por ser Antiséptico, antiinflamatorio, analgésico y cicatrizante.

**Jardamomo:** Ayuda a mejorar la digestión y mejora el mal aliento.

**Clavo de olor:** Usado como antiséptico, se usa como tratamiento contra las úlceras, caries y picaduras de escorpión. Alivia las náuseas y el dolor de estómago.

**Diente de León:** Es rica en vitaminas A y C, hierro, magnesio, potasio, fósforo, zinc, calcio y fibra, tiene más proteínas que la espinaca, ayuda con los malestares digestivos, de riñones y la diabetes.

**Eucalipto:** Ayuda con los problemas respiratorios y la fiebre, disminuye la secreción nasal, es antiséptica y broncodilatadora, se usa para tratar bronquitis, rinitis o sinusitis.

**Espinaca:** Tiene alto contenido de vitaminas y minerales, por lo tanto ayuda en la oxigenación de los tejidos, mejora la visión y aumenta la fuerza muscular y favorece la digestión.

**Herbabuena:** Se usa para tratar problemas estomacales, dolor de cabeza y muscular, asma y estrés.

**Herba de San Juan:** De uso cutáneo para tratar heridas, dermatitis y bebida ayuda con la depresión leve o moderada.

**Hinojo:** Ayuda en la producción de leche materna en la lactancia, ayuda en problemas digestivos también.

**Jengibre:** Usado para náuseas, mareos, malestar estomacal, cólicos, diarrea o gases y también para bajar de peso.

**Lavanda:** Tiene un olor delicado, se usa como sedante y antiespasmódico, calma los nervios y el estrés, elimina el mal olor en pies y combate infecciones de la piel.

**Manzanilla:** Es sedante y antiinflamatoria, alivia cólicos y artritis, disminuye la mucosa de los ojos o cura heridas.

**Menta** = Ayuda contra el mal aliento, ayuda contra el nerviosismo, el insomnio, la tos, la migraña y los calambres.

**Oregano**. Rica en Hierro, calcio, potasio o magnesio, ayudando en la salud cardiovascular y promover buen funcionamiento del metabolismo, refuerza el sistema inmunológico y es antiinflamatorio.

**Peperón**. Es antioxidante, se usa para la tos, asma, conjuntivitis e ictericia.

**Romero** trata problemas urinarios y de hígado, ayuda a la calvicie, oscurece el cabello y es un gran aromatizante.

**Ruda**. Alivia dolores menstruales, parásitos intestinales y problemas digestivos, la conjuntivitis y ojos.

**Salvia**. Calmante del sistema nervioso, ayuda en los resfriados, la tos, combate infecciones bacterianas y fúngicas, ayuda a tratar dolores musculares pero no en embarazadas o personas con epilepsia.

**Té verde**. Es una alternativa a la cafeína, combatiendo la gordura, es rico en antioxidantes, mejorar la salud cardíaca y del hígado.

**Tilo**. Sedante y combate el insomnio, es útil contra resfriados y problemas digestivos.

**Tomillo**. Ayuda a destruir hongos y bacterias como el pie de atleta.

## Bibliografía

UDS. 2022. Antología de. Utilizada el 11 de febrero de 2022. PDF. Unidad II