



PASIÓN POR EDUCAR

**Nombre de alumnos:**

Vanessa Monserrat Gómez Ruiz.

**Nombre del profesor:**

Silvino Domínguez.

**Nombre del trabajo:**

Principales plantas medicinales.

**Materia:**

Enfermería y prácticas alternativas de salud.

**Grado:** “8”

**Grupo:** “B”

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a 21 de enero de 2022.

# PRINCIPALES PLANTAS MEDICINALES



## 1.- Manzanilla:

Se Presenta propiedades antiinflamatorias y antibacterianas, y además es un excelente digestivo, ya que la Manzanilla presenta un consumo extendido y popular debido a la cantidad de propiedades curativas, y también estéticas, que posee. Por lo general, se consume la Manzanilla en té, pero también es posible utilizarla en forma de cremas y lociones.

### **Su uso:**

1. Se utiliza para cólicos estomacales e inflamaciones del colón: hacer una infusión de manzanilla, puede ser aromática de bolsa o directamente de la planta, en cualquier caso debe estar fresca. Se utilizan 15 gramos de flores o ramas por cada litro de agua.
2. Es buena para combatir el insomnio: según el Instituto Nacional de Salud de Estados Unidos preparar manzanilla en té combate el insomnio, ya que esta planta sería inductora del sueño.
3. Sirve para aclarar el cabello castaño o rubio: el aceite esencial de manzanilla es usado en la cosmética como loción capilar se usa para aclarar los cabellos castaños o rubios.
4. Alivia el dolor de muelas: la manzanilla caliente, envuelta en paño, alivia el dolor de muelas. Hay que colocarla directamente sobre la parte afectada.
5. Buena para la piel: la manzanilla se utiliza como antiséptico suave para tratar la gota, herpes, afecciones de la piel y dolores reumáticos.

6. Mejora la visión: la decocción en forma de cataplasmas o baños se usa contra la irritación de los ojos, la conjuntivitis, el cansancio y las oftalmias.

7. Tratamiento para el dolor de cabeza: las infusiones de manzanilla ayudan a aliviar la migraña y los dolores de cabeza.

8. Recomendada para el asma y la gripe: al mezclarla con hierbabuena, sirve para estas afecciones.



## **2.- Ruda:**

La ruda es una planta que ha sido empleada tradicionalmente como medicamento natural y hierba protectora por algunas de las propiedades medicinales que posee. Entre ellas destacan sus propiedades digestivas, relajantes y antiespasmódicas, Además, también ofrece beneficios a nivel circulatorio, por lo que es eficaz para tratar ciertas enfermedades y favorecer la circulación de la sangre.

### **Su uso:**

1.-Debido a su acción sedante, la infusión de ruda también se emplea para combatir los síntomas propios de la ansiedad, el estrés, el nerviosismo y el insomnio. Aplicada de forma tópica, también puede servir para aliviar el dolor ocasionado por golpes o por enfermedades como la artritis.



## **3.- Hinojo:**

El hinojo por sus propiedades antiespasmódicas es de gran alivio cuando se sufren cólicos y espasmos gastrointestinales.

**Su uso:**

1.-Por sus propiedades digestivas, el té de hinojo está especialmente indicado para aliviar las digestiones pesadas y los empachos, siendo muy recomendable después de comidas fuertes o copiosas para favorecer la digestión.

2.-Por su contenido de principios activos como el apiol y la betaína, el hinojo ayuda a regular los desajustes hormonales y está especialmente indicado para tratar problemas relacionados con la menstruación, como el síndrome premenstrual, dismenorrea y amenorrea. También se recomienda para el tratamiento de los síntomas de la menopausia.

**4.- Árnica:**

La árnica como crema o gel para aliviar dolores musculares e inflamaciones y curar heridas. Cuando se aplica sobre la piel, puede mejorar la sanación al reducir la hinchazón y el dolor y acelerar la reabsorción de la sangre.

**Su uso:**

1. Es un excelente tratamiento para contusiones.
2. Ayuda a reducir la celulitis y las varices.
3. Acelera el proceso de cicatrización de heridas.
4. Es un antibiótico natural.

**5.-Hierbabuena:**

Esta planta medicinal y aromática tiene propiedades que coadyuvan en el tratamiento de enfermedades digestivas, y es reconocida también por poseer efectos calmantes, antiespasmódicos y expectorantes.

**Su uso:**

- 1.-Tiene propiedades carminativas, debido a que, ayuda a remover grasas saturadas de nuestro organismo, especialmente las alojadas en el sistema digestivo.
- 2.-Posee virtudes antisépticas, por lo que se usa para esterilizar heridas superficiales en la piel.
- 3.-Es analgésicas.
- 4.-También es antidismenorreica.
- 5.-Funciona como relajante emocional.
- 6.-Es un buen expectorante.



**6.-Anis:**

El anís es buen remedio natural contra los cólicos y otros problemas relacionados con el aparato digestivo.

**Su uso:**

- 1.-Suelen prepararse infusiones de anís precisamente para reducir los gases, molestias, dolores en el sistema intestinal, combatir la acidez y ayudar a realizar la digestión con mayor rapidez.

2.-Entre sus diversas propiedades, está ayuda a bajar la menstruación, especialmente en aquellas mujeres que sufren de amenorrea o dismenorrea. También es una planta relacionada con el deseo sexual, pues se dice que incrementa el lívido. Es bueno para mitigar las úlceras en la boca



### **7.- La verbena:**

La **verbena** es conocida también como hierba de los hechizos, curalotodo, hierba sagrada, hierba de Santa Isabel o hierba de la gracia, entre muchos otros nombres. Tradicionalmente ha sido una planta muy empleada en un entorno místico y mágico de curanderos y remedios naturales, gracias a sus infinitas propiedades medicinales.

#### **Su uso:**

- 1.- Se utiliza como relajante, aunque si se excede la dosis, puede llegar a provocar el vómito.
- 2.- La verbena es una planta muy indicada para las migrañas y jaquecas de origen nervioso o aquellas que están vinculadas al ciclo menstrual, además de las taquicardias y los dolores reumáticos o musculares.



### **8.-Laurel:**

Propiedades del laurel y beneficios para la salud. Alivia las digestiones pesadas, previene la acidez y reduce los gases.

#### **Su uso:**

Sirve para tratar afecciones del aparato respiratorio, es diurético, y hasta se emplea para elaborar productos cosméticos

### **9.-Hoja de guayaba:**



La infusión de estas hojas ayuda a fortalecer el sistema inmunológico, es antiinflamatoria y antibacteriana.

#### **Su uso:**

- 1.- Ayuda a la gastroenteritis como en enfermedades pulmonares
- 2.-Tos
- 3.-RESFRIADO
- 4.-Dolores de muelas.



### **10.-Albahaca:**

Favorece la digestión de los alimentos y ayuda a atenuar los espasmos gástricos.

#### **Su uso:**

- 1.-Dolor de estómago
- 2.-Gastritis
- 3.-Indigestión
- 4.-Gases
- 5.-Alteraciones del sistema digestivo.

#### **IBLIOGRAFIA:**

UDS. Antología de enfermería y prácticas alternativas. Unidad 1. Rescatado el 21 de enero del 2021. En formato APA.