



Nombre del alumno: Gerardo Camacho Solís


**Nombre del profesor (a): Sandra Gpe.
Hernández Hernández.**


Actividad: "Plantas medicinales"


**Materia: Enfermería y prácticas alternativas
de salud.**


Carrera: Licenciatura en enfermería


Grado: 8 Grupo: A


PLANTA	NOMBRE CIENTIFICO	USO TERAPÉUTICO EN COMUNIDAD	EFECTOS ADVERSOS EN EL SER HUMANO
<p data-bbox="266 726 435 751">NOMBRE COMÚN</p> <p data-bbox="204 774 354 814">EUCALIPTO</p> <p data-bbox="240 909 464 934">NOMBRE ALTERNATIVO</p>	<p data-bbox="516 730 781 779">Eucalyptus L'Her.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="813 726 1101 842">• Inhalaciones, para ayudar a descongestionar la nariz y bronquios. <li data-bbox="813 856 1101 1136">• Infusiones, combate la formación de mucosidad en los bronquios o cualquier otra afección del sistema respiratorio, por lo que se puede emplear también para hacer gárgaras. 	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1122 737 1252 762">• Náuseas <li data-bbox="1122 779 1252 804">• Vómitos <li data-bbox="1122 821 1243 846">• Diarrea <li data-bbox="1122 873 1406 1094">• La intoxicación por eucalipto puede causar <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1146 951 1398 976">- Dolor de estómago <li data-bbox="1146 993 1260 1018">- Mareos <li data-bbox="1146 1035 1398 1060">- Debilidad muscular <li data-bbox="1146 1077 1398 1102">- Sensación de asfixia


PLANTA	NOMBRE CIENTÍFICO	USO TERAPÉUTICO EN COMUNIDAD	EFECTOS ADVERSOS EN EL SER HUMANO
<p data-bbox="272 737 444 762">NOMBRE COMÚN</p> <p data-bbox="224 793 350 831">MALVA</p> <p data-bbox="245 919 472 945">NOMBRE ALTERNATIVO</p>	<p data-bbox="537 730 805 779">Malva sylvestris</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="829 737 1101 869">• Sirven para tratar el estreñimiento o un estómago irritado <li data-bbox="829 888 1105 978">• Se utiliza en infusión para la bronquitis. <li data-bbox="829 997 1078 1094">• Se utiliza para contribuir a mejorar el insomnio. <li data-bbox="829 1119 1110 1283">• La acción antiinflamatoria la hace un excelente remedio natural para la artritis, reuma, obesidad. 	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1127 737 1398 869">- Dermatitis: Por contacto directo de la planta fresca con la piel. <li data-bbox="1127 898 1252 924">- Náuseas <li data-bbox="1127 947 1289 972">- Hinchazón <li data-bbox="1127 989 1386 1014">- Dolor de estómago <li data-bbox="1127 1031 1224 1056">- Gases


PLANTA	NOMBRE CIENTÍFICO	USO TERAPÉUTICO EN COMUNIDAD	EFECTOS ADVERSOS EN EL SER HUMANO
<p data-bbox="267 730 438 756">NOMBRE COMÚN</p> <p data-bbox="211 766 495 871">Hierbabuena, Yerbabuena o Menta de Jardín.</p> <p data-bbox="240 913 466 938">NOMBRE ALTERNATIVO</p>	<p data-bbox="511 730 771 777">Menta spicata.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="812 735 1096 850">• Carminativa: remueve las grasas saturadas de nuestro organismo. <li data-bbox="812 850 1096 1029">• Antiséptica. Se utiliza mediante aplicación tópica, para esterilizar o limpiar heridas superficiales en la piel. <li data-bbox="812 1029 1096 1134">• Analgésica. Utiliza para calmar dolores musculares o dolores de cabeza. <li data-bbox="812 1144 1096 1186">• Relajante emocional. <li data-bbox="812 1207 1096 1281">• Se utiliza para evitar el mal aliento. 	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1112 735 1388 808">• No se debe utilizar en embarazadas. <li data-bbox="1112 819 1388 997">• Contraindicada para quienes tienen patologías como úlceras estomacales o intestinales.


PLANTA	NOMBRE CIENTÍFICO	USO TERAPÉUTICO EN COMUNIDAD	EFECTOS ADVERSOS EN EL SER HUMANO
<p data-bbox="266 730 435 758">NOMBRE COMÚN</p> <p data-bbox="212 779 370 835">ROMERO.</p> <p data-bbox="240 915 464 942">NOMBRE ALTERNATIVO</p>	<p data-bbox="513 751 769 808"><i>Salvia rosmarinus.</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="816 730 1097 800">• Usada como té para la tos convulsiva <li data-bbox="816 821 1097 911">• Se usa para combatir reumatismos articulares. <li data-bbox="816 932 1097 1001">• Se usa para llagas y heridas. <li data-bbox="816 1022 1097 1092">• Se usa para combatir aftas. <li data-bbox="816 1113 1097 1325">• Como alcohol de romero se usa para dolores como golpes, ciática, tortícolis, reumatismo. 	<p data-bbox="1118 741 1403 810">Una sobredosis podría derivar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1127 831 1378 867">- Espasmo abdominal <li data-bbox="1127 873 1248 909">- Vómitos <li data-bbox="1127 915 1341 951">- Gastroenteritis <li data-bbox="1127 957 1395 993">- Hemorragia uterina <li data-bbox="1127 999 1373 1035">- Irritación renal.


PLANTA	NOMBRE CIENTÍFICO	USO TERAPÉUTICO EN COMUNIDAD	EFECTOS ADVERSOS EN EL SER HUMANO
<p>NOMBRE COMÚN</p> <p>ANÍS, ANIS VERDE, MATALAHUVA.</p> <p>NOMBRE ALTERNATIVO</p> <p>Pimpinella anisum L.</p>	<p>Pimpinella anisum L.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Mejora la digestión estimula las enzimas digestivas y la producción de saliva. • Combate gripes, resfriados y congestión. Tiene propiedades antibacterianas y anti-fúngicas. • Para la piel. Es rico en aceites volátiles que poseen propiedades anti-septicas. • Bueno para el cerebro posee una enorme cantidad del complejo B que ayuda a mantener las células cerebrales activas. • Bueno para el aliento. • Dolor de cabeza. 	<ul style="list-style-type: none"> • Náuseas • Vómitos • Reacciones alérgicas.


PLANTA	NOMBRE CIENTÍFICO	USO TERAPÉUTICO EN COMUNIDAD	EFECTOS ADVERSOS EN EL SER HUMANO
<p data-bbox="277 726 448 751">NOMBRE COMÚN</p> <p data-bbox="233 779 367 827">SABILA</p> <p data-bbox="250 915 472 940">NOMBRE ALTERNATIVO</p>	<p data-bbox="540 730 708 779">Aloe Vera</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="821 726 1089 842">• Mejora la elasticidad de la piel y ayuda a prevenir las arrugas <li data-bbox="821 856 1089 926">• El Jugo de aloe vera puro reduce la placa dental <li data-bbox="821 940 1089 1010">• Trata las úlceras bucales o llagas. <li data-bbox="821 1024 1089 1094">• Acelera la curación de quemaduras. <li data-bbox="821 1108 1089 1199">• Se utiliza para reducir los niveles de azúcar en sangre. <li data-bbox="821 1213 1089 1283">• Ayuda a tratar el estreñimiento. 	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1122 730 1357 758">• Cólicos intestinales <li data-bbox="1122 793 1398 905">• Ocasionalmente, dermatitis, reacciones alérgicas.


PLANTA	NOMBRE CIENTÍFICO	USO TERAPÉUTICO EN COMUNIDAD	EFECTOS ADVERSOS EN EL SER HUMANO
<p>NOMBRE COMÚN</p> <p>MANZANILLA. O CANOMILA.</p> <p>NOMBRE ALTERNATIVO</p>	<p>Chamaemelum nobile</p> 	<p>• Se emplean las flores y hojas para tratar un gran número de afecciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trastornos digestivos - Afecciones renales y de la vejiga - Dolores menstruales 	<ul style="list-style-type: none"> - Reacciones alérgicas - No tomarla con anti-coagulantes, porque la planta tiene compuestos anticoagulantes. - Náuseas y vómitos - Somnolencia. - No recomendable en hipoglucémicos.


PLANTA	NOMBRE CIENTÍFICO	USO TERAPÉUTICO EN COMUNIDAD	EFECTOS ADVERSOS EN EL SER HUMANO
<p data-bbox="266 722 435 743">NOMBRE COMÚN</p> <p data-bbox="196 772 354 814">Tomillo.</p> <p data-bbox="240 909 464 930">NOMBRE ALTERNATIVO</p>	<p data-bbox="521 730 667 772">Thymus</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="813 730 1094 1003">• Se utiliza en afecciones de las vías respiratorias altas, particularmente las que cursan como tos irritativa, laringitis, bronquitis, asma, gripe. <li data-bbox="813 1024 1094 1098">• Se utiliza para prevenir resfriados. 	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1110 730 1398 835">• Están contraindicados en caso de hipersensibilidad. <li data-bbox="1110 856 1398 961">• No debe usarse durante el embarazo ni la lactancia. <li data-bbox="1110 982 1398 1024">• Dermatitis.


PLANTA	NOMBRE CIENTÍFICO	USO TERAPÉUTICO EN COMUNIDAD	EFECTOS ADVERSOS EN EL SER HUMANO
<p data-bbox="266 730 431 758">NOMBRE COMÚN</p> <p data-bbox="224 785 350 835">Menta.</p> <p data-bbox="240 915 456 942">NOMBRE ALTERNATIVO</p>	<p data-bbox="521 737 662 785">Mentha.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="805 730 1078 842">• Se utiliza para combatir dolores musculares. <li data-bbox="805 869 1078 1037">• Las hojas de menta en infusión ayudan a disminuir dolores de cabeza y mareos. <li data-bbox="805 1052 1078 1163">• Contribuyen a una circulación sanguínea adecuada. <li data-bbox="805 1192 1078 1339">• Se utiliza para el tx de cólicos, náuseas y para regular el vómito. 	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1105 730 1328 806">• Efectos tóxicos venales. <li data-bbox="1105 827 1247 863">• Insomnio <li data-bbox="1105 884 1386 919">• Picazón en la piel. <li data-bbox="1105 940 1370 1052">• Vómito y diarrea (en dosis muy altas por la noche).


PLANTA	NOMBRE CIENTÍFICO	USO TERAPÉUTICO EN COMUNIDAD	EFECTOS ADVERSOS EN EL SER HUMANO
<p data-bbox="266 726 435 751">NOMBRE COMÚN</p> <p data-bbox="233 772 418 827">JENGIBRE.</p> <p data-bbox="237 911 461 936">NOMBRE ALTERNATIVO</p>	<p data-bbox="509 798 786 861">Zingiber officinale.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Alivia las náuseas ◦ Se utiliza para contribuir la pérdida de apetito ◦ Contrarrestar el mareo y el dolor. ◦ Se utiliza para mejorar la digestión. ◦ Combatir una gripe. ◦ Reducir dolores musculares. 	<ul style="list-style-type: none"> - Acidez estomacal - Gases - El exceso puede provocar dolor de estómago - Ardor en la boca.


PLANTA	NOMBRE CIENTÍFICO	USO TERAPÉUTICO EN COMUNIDAD	EFECTOS ADVERSOS EN EL SER HUMANO
<p data-bbox="272 726 440 751">NOMBRE COMÚN</p> <p data-bbox="207 789 370 842">ORÉGANO</p> <p data-bbox="240 905 467 930">NOMBRE ALTERNATIVO</p>	<p data-bbox="521 751 797 831">Oreganum vulgare.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="813 737 1089 856">• Se utiliza para tratar trastornos gastro-intestinales <li data-bbox="805 877 1081 915">- Dolores menstruales <li data-bbox="805 930 1049 1003">- Té para dolor de muela, oído. <li data-bbox="805 1014 967 1052">- Bronquitis <li data-bbox="805 1066 1081 1178">- Se utiliza para evitar fatiga, dolor de cabeza. 	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1114 737 1382 810">• El exceso puede tener rx adversas: <li data-bbox="1122 825 1260 863">- Vértigo <li data-bbox="1122 867 1268 905">- Diarrea. <li data-bbox="1122 909 1398 972">- Malestar en el estómago <li data-bbox="1122 982 1260 1020">- Náuseas <li data-bbox="1122 1024 1284 1062">- Vómito.


PLANTA	NOMBRE CIENTIFICO	USO TERAPÉUTICO EN COMUNIDAD	EFECTOS ADVERSOS EN EL SER HUMANO
<p data-bbox="272 730 440 758">NOMBRE COMÚN</p> <p data-bbox="228 779 337 835">RUDA.</p> <p data-bbox="245 915 464 942">NOMBRE ALTERNATIVO</p>	<p data-bbox="516 747 748 846">Ruta o Ruda graveolens.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Se utiliza para disminuir la sensación de dolor en golpes o heridas. • Las infusiones de esta planta reducen la ansiedad y el nerviosismo. • La ruta puede tener efectos positivos para tonificar arterias y normalizar el flujo sanguíneo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vómitos • Náuseas • Diarreas • Dolor de cabeza • Dolor de estomago • Está contraindicado en caso de que padezca problemas gástricos como úlceras o colitis.


PLANTA	NOMBRE CIENTÍFICO	USO TERAPÉUTICO EN COMUNIDAD	EFECTOS ADVERSOS EN EL SER HUMANO
<p data-bbox="272 737 440 762">NOMBRE COMÚN</p> <p data-bbox="220 800 345 848">HINOJO.</p> <p data-bbox="245 919 467 945">NOMBRE ALTERNATIVO</p>	<p data-bbox="513 747 688 856">Foeniculum vulgare.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Se utiliza como: <ul style="list-style-type: none"> - Digestivo, estimula la motilidad gástrica y la secreción de jugos gástricos - Carminativo, favorece la expulsión de gases y evita la hinchazón abdominal. - Diurético, favorece la diuresis y la depuración de toxinas por la orina. • Potencia la producción de leche materna. 	<p data-bbox="1117 737 1338 806">Si se consume en dosis altas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arritmias • Convulsiones • El aceite de hinojo; deben de evitar el consumo, las embarazadas y menores de 12 años.


PLANTA	NOMBRE CIENTIFICO	USO TERAPÉUTICO EN COMUNIDAD	EFECTOS ADVERSOS EN EL SER HUMANO
<p data-bbox="272 730 440 758">NOMBRE COMÚN</p> <p data-bbox="240 785 326 831">AJO</p> <p data-bbox="240 911 467 938">NOMBRE ALTERNATIVO</p>	<p data-bbox="516 743 764 789">Allium sativum.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="818 737 1089 905">• Se utiliza para combatir infecciones respiratorias, dilata los bronquios, fluidifica las mucosas. <li data-bbox="818 915 1089 989">• Estimula el sistema inmunológico. <li data-bbox="818 999 1089 1157">• Se utiliza para regular la presión arterial y es excelente en caso de hipertensión. <li data-bbox="818 1167 1089 1272">• Se utiliza para combatir parásitos intestinales. <li data-bbox="818 1283 1089 1346">• Ayuda a evitar la sarna, mequinos. 	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1114 737 1398 936">- No tiene otros efectos nocivos que hacer que el aliento, el cuerpo y la leche materna huelan a ajo. <li data-bbox="1114 957 1398 1157">- Puede causar náuseas, ardor en la boca, el esófago y el estómago; solo cuando se consume en grandes cantidades.


PLANTA	NOMBRE CIENTÍFICO	USO TERAPÉUTICO EN COMUNIDAD	EFECTOS ADVERSOS EN EL SER HUMANO
<p data-bbox="267 730 440 751">NOMBRE COMÚN</p> <p data-bbox="217 789 456 842">AIBAHACA.</p> <p data-bbox="241 911 464 932">NOMBRE ALTERNATIVO</p>	<p data-bbox="521 753 792 806"><i>Ocimum basilicum</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Se utiliza para combatir <ul style="list-style-type: none"> - Insomnio - Fatiga - Ansiedad. • Estimula el apetito • Resulta eficaz para mitigar los dolores bucales. • Útil para tratar afecciones respiratorias. • Reduce la hipertensión arterial y los niveles altos de colesterol. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dermatitis por contacto • Dolor de cabeza • Desórdenes digestivos • Posible toxicidad a largo plazo

PLANTA	NOMBRE CIENTÍFICO	USO TERAPÉUTICO EN COMUNIDAD	EFECTOS ADVERSOS EN EL SER HUMANO
<p data-bbox="264 724 435 751">NOMBRE COMÚN</p> <p data-bbox="207 783 435 898">EPAZOTE, APAZOTE O PAICO.</p> <p data-bbox="240 909 459 930">NOMBRE ALTERNATIVO</p>	<p data-bbox="508 735 760 829">Dysphania ambrosioides.</p> 	<ul data-bbox="816 735 1092 1186" style="list-style-type: none"> • Se utiliza para disminuir los dolores menstruales (cólicas), estomacales e intestinales • Eliminación de parositos. • Calmar el nerviosismo excesivo • Descongestión de vías respiratorias. 	<ul data-bbox="1117 735 1393 1060" style="list-style-type: none"> • Irritación de la piel. • Dolor de cabeza • Vómitos • Náuseas • Daños en el hígado o riñones. • Trastornos visuales

PLANTA	NOMBRE CIENTÍFICO	USO TERAPÉUTICO EN COMUNIDAD	EFECTOS ADVERSOS EN EL SER HUMANO
<p data-bbox="267 730 435 760">NOMBRE COMÚN</p> <p data-bbox="240 793 373 844">APIO.</p> <p data-bbox="240 913 462 940">NOMBRE ALTERNATIVO</p>	<p data-bbox="516 745 787 802">Apium graveolens.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="820 739 1096 844">• El apio se utiliza para reducir la acidez y la secreción gástrica. <li data-bbox="820 856 1096 886">• Tiene efectos sedantes. <li data-bbox="820 907 1096 936">• Es un buen depurativo. <li data-bbox="820 961 1096 1054">• Se utiliza para reducir los niveles de colesterol. <li data-bbox="820 1075 1096 1167">• Favorece y regula los periodos menstruales. 	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1120 730 1396 823">• Si se consume de manera excesiva, podría causar bocias. <li data-bbox="1120 844 1242 873">• Alergias <li data-bbox="1120 898 1372 1033">• Si se presentan problemas de riñón, el apio podría causar inflamación. <li data-bbox="1120 1054 1372 1117">• Puede causar presión arterial baja.

PLANTA	NOMBRE CIENTÍFICO	USO TERAPÉUTICO EN COMUNIDAD	EFECTOS ADVERSOS EN EL SER HUMANO
<p data-bbox="261 726 431 751">NOMBRE COMÚN</p> <p data-bbox="215 783 391 827">ORTIGA.</p> <p data-bbox="237 909 459 934">NOMBRE ALTERNATIVO</p>	<p data-bbox="524 743 662 787">Urtica.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="808 737 1092 890">• Es utilizado como astringentes para detener hemorragias externas y uterinas. <li data-bbox="808 911 1092 1188">• Tiene un efecto inhibitorio a nivel sanguíneo, dado que baja los niveles de azúcar en la sangre (glicemia) y disminuye la presión arterial. <li data-bbox="808 1209 1092 1350">• Es utilizado para tratar la anemia ferropénica ya que favorece la absorción del hierro. 	<p data-bbox="1109 726 1406 978">• Esto depende directamente de las patologías que tenga una persona. Antes de consumirlo debe poner en cuenta que tiene efectos diferentes.</p> <p data-bbox="1109 999 1406 1062">La persona que lo consume no debe tener:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1109 1083 1268 1108">- Hipotensión <li data-bbox="1109 1119 1377 1171">- Insuficiencia de tipo venal. <li data-bbox="1109 1203 1382 1266">- Prohibido su uso en mujeres embarazadas. <li data-bbox="1109 1287 1382 1392">• Produce irritación, escozor, sensación de quemazón, y urticaria en la piel.

PLANTA	NOMBRE CIENTÍFICO	USO TERAPÉUTICO EN COMUNIDAD	EFFECTOS ADVERSOS EN EL SER HUMANO
<p>NOMBRE COMÚN</p> <p>VALERIANA.</p> <p>NOMBRE ALTERNATIVO</p>	<p>Valeriana officinalis</p> 	<p>• Se utiliza para combatir:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Insomnio - Inquietud - Disminuye el estrés - Temblores leves - Depresión - Dolor muscular y de las articulaciones - Malestar estomacal - Dolor de cabeza - Dolores de la menstruación - Alteraciones hepáticas 	<ul style="list-style-type: none"> • Malestar estomacal y boca seca. • Cefalea • Puede causar mucho sueño, por lo que no es recomendable tomarla por la mañana. <p>→ Si se utiliza esta planta durante un período más largo puede producir:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nerviosismo e inquietud - Sensación de irritación - Confusión - Dolor de cabeza. - Produce adicción.

PLANTA	NOMBRE CIENTIFICO	USO TERAPÉUTICO EN COMUNIDAD	EFECTOS ADVERSOS EN EL SER HUMANO
<p data-bbox="266 726 435 751">NOMBRE COMÚN</p> <p data-bbox="207 785 412 835">ARANDANO</p> <p data-bbox="240 911 461 936">NOMBRE ALTERNATIVO</p>	<p data-bbox="516 735 802 793">Vaccinium myrtillus</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="824 722 1094 798">• Reduce el riesgo de sufrir cáncer. <li data-bbox="824 819 1094 932">• Se utiliza para prevenir enfermedades neurodegenerativas. <li data-bbox="824 940 1094 1016">• Previene el daño en el ADN. <li data-bbox="824 1029 1094 1104">• Ayuda a luchar contra la diabetes. <li data-bbox="824 1125 1094 1247">• Se utiliza para reducir la presión arterial. <li data-bbox="824 1260 1094 1297">• Mejora la vista. 	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="1127 722 1403 806">• Inhibe la acción de algunos medicamentos <li data-bbox="1127 827 1403 919">• No es recomendable si consumes anticoagulantes. <li data-bbox="1127 940 1403 974">• Ocasiona diuresis.