

MUDS

Nombre del alumno: Blanca Araceli
Pérez Pérez

Nombre del profesor (a): Sandra
Guadalupe Hernandez Hernandez

Nombre del trabajo: plantas medicinales

Materia: Enfermería y prácticas
Alternativas de salud

Grado: 8 cuatrimestre

Grupo: B enfermería

Comité de Donanguez Chiapas a
29 Enero 2022.

Nombre común

- Albahaca

Nombre científico

- *Ocimum basilicum*

Nombre Alternativo

- Tulasi (India)

Uso terapéutico en comunidad

- combate el cansancio
- Reduce la ansiedad
- Repela a los molestos mosquitos.



Efectos adversos

En el ser humano

- Está contraindicado durante el embarazo y la lactancia, en vista de que existe la posibilidad de que irrite la mucosa digestiva, provoque contracciones uterinas y predisponga al aborto.

- No se recomienda su uso a nivel externo si hay dermatitis, heridas o enrojecimiento de la piel
- Consumida en exceso, puede provocar reacciones alérgicas o intoxicaciones, que pueden ocasionar vómitos, mareos o diarreas.

Nombre común

• Ajo

Nombre científico

• Allium
Sativum

USO terapéutico
en comunidad

- Reduce la Presión Arterial
- Previene la Formación de coágulos que Pueden llegar a taponar Arterias y Venas.
- combate infecciones respiratorias
- Excelente desintoxicante

Efectos Adversos
en el ser humano

- Puede provocar náuseas
- Ardor en la boca, el esófago y el estómago.
- Por su consumo en exceso, puede provocar mal aliento.
- No recomendable para personas que padecen gastritis, ya que es muy irritante.



Nombre común
• clavo

Nombre científico
• *Syzygium aromaticum*

uso terapéutico
en comunidad

- Se utiliza como antiséptico
- Combate las úlceras, las caries y las picaduras de escorpión.
- Alivia náuseas y dolor de estómago.

Efectos Adversos
en el ser humano

- No se aconseja su consumo a mujeres embarazadas ni durante la lactancia
- No recomendable para niños menores de tres años
- No se debe usar después de intervenciones quirúrgicas, ya que podría tener efectos de anticoagulante.



Nombre común
• Hierbabuena

Nombre científico
• *Mentha spicata*

Nombre Alternativo.
• Menta de Jardín.

USO terapéutico
en comunidad

- tratar los problemas estomacales
- Dolor de cabeza
- fomenta la buena digestión
- Mejora el mal aliento
- mitiga el estrés y la ansiedad.

Efectos Adversos
en el ser humano

- No recomendable para mujeres embarazadas
- Puede producir ciertas alergias
- contraindicada para quienes tienen patologías como úlceras estomacales o intestinales.



Nombre común
• Hinojo

Nombre científico
• *Foeniculum
vulgare*

Nombre Alternativo
• Henojo,
En hoja.
• Enojo

Uso terapéutico
en comunidad

- Ayuda a la producción de leche materna en la lactancia.
- Actúa como calmante, en caso de cólico y tristeza.
- Ayuda a disminuir el dolor de estómago y la inflamación del vientre.

Efectos Adversos
en el ser humano

- Si se consume en dosis altas, el aporte de anetol y el estragol se vuelven neurotóxicos, lo que pueden causar arritmias y convulsiones.
- Contraindicado para aquellas personas que están sometidas a algún tratamiento hormonal.
- Contraindicado en personas que sufren de Parkinson.



Nombre común

- Jengibre

Nombre científico

- Zingiber Officinale

USO terapéutico en comunidad

- Para tratar diferentes tipos de problemas estomacales como, diarrea o gases.
- trata el resfriado, colesterol alto.
- favorece la pérdida de peso.

Efectos adversos en el ser humano.

- Náuseas
- irritación bucal y de garganta
- Arritmias del corazón
- Diarrea



Nombre común
• manzanilla

Nombre científico
• *Chamaemelum nobile*

Nombre alternativo
• Camomilo (Inglés).

• Camomila (Italiano)
• camomille (Francés)

- USO terapéutico
- Tratar cólicos menstruales y la artritis
- Disminuye la mucosa en los ojos o curar heridas externas causadas por picaduras de insectos o golpes.

Efectos adversos en el ser humano

- Reacciones alérgicas
- Náuseas y vómitos
- Somnolencia
- No recomendable en hipoglucémicos
- No mezclar con anticonceptivos.



Nombre común

- Romero

Nombre científico

- Salvia Rosmarinus

Nombre Alternativo

- Resmarina,
ros marino,
hierba de las coronas.

Uso terapéutico
en comunidad

- Para tratar problemas urinarios y de hígado
- combate la calvicie, oscurece el cabello.
- Favorece el aparato digestivo.
- Aporta vitalidad a la piel.

Efectos adversos
en el ser humano

- Puede causar vómitos, edema, espasmos abdominales.
- El uso excesivo puede afectar el sistema nervioso central causando incluso convulsiones.
- Así como también puede causar irritación renal.



Nombre común

- Ruda

Nombre científico

- Ruta

Nombre alternativo

- Hierba piojera, (Verdaderos)
- pestosa (España)

Uso terapéutico

en comunidad

- Aliviar dolores menstruales, Parasitos intestinales, y Problemas digestivos
- tratar la conjuntivitis x los piojos

Efectos adversos

en el ser humano

- Enrojecimiento de la piel
- Esta contraindicada en mujeres embarazadas
- Puede ocasionar daños renales y hepáticos.
- Náuseas y vómitos.



Nombre común.

- Tomillo

Nombre científico

- Thymus

Nombre alternativo

- Francés:
Thym
- Inglés:
Thyme.

Uso terapéutico en comunidad.

- Destruir hongos y bacterias como el pie de atleta
- combate cólicos, dolores de estómago y gases.

Efectos adversos en el ser humano

- Consumo excesivo podría causar malestar en el sistema digestivo, dolor de cabeza o mareos
- Reacciones alérgicas
- NO recomendable durante el embarazo, y lactancia.



Nombre común

- canela

Nombre científico

- Cinnamomum Verum

USO terapéutico en comunidad

- Potente anticoagulante, favorece la circulación sanguínea
- trata el acné
- contribuye a la reducción del colesterol
- Refuerza el sistema inmunitario
- Tiene efecto relajante que ayuda a conciliar el sueño.

Efectos adversos en el ser humano

- Consumo excesivo, puede provocar daños en el hígado y en los riñones.
- Puede causar arritmias cardíacas
- No recomendable para mujeres embarazadas.
- Dificultades Respiratorias.



Nombre común
• Eucalipto

Nombre científico
• Eucalyptus

Nombre alternativo
• Cautro,
Bucalito,
Ocalito.

Uso terapéutico
en comunidad

- combate los problemas respiratorios y fiebre
- Se usa también para controlar la diabetes, cistitis y vaginitis. (en forma oral o duchas locales)

Efectos adversos
en el ser humano

- Náuseas, vómitos
- Diarrea
- Mareos
- No recomendable para personas que padecen algunas inflamaciones gastro-intestinales.



Nombre común
• Sábila

Nombre científico
• Aloe

Uso terapéutico
en comunidad.

- Gran ayuda para la salud del cabello y de la piel
- Tratar problemas como anemia, artritis, dolor de cabeza, dolor muscular, heridas.
- Estreñimiento y otros problemas digestivos.

Efectos adversos
en el ser humano

- NO recomendable para las personas diabéticas
- Cólicos abdominales
- Diarrea
- Náuseas, vómitos



Nombre común
• Tila

Nombre científico
• Tilia
Platyphyllos.

Uso terapéutico
en comunidad.

- Propiedades relajantes
- calmar estados de ansiedad y combatir el insomnio

Efectos adversos
en el ser humano

- Náuseas
- Pesadez corporal
- Taquicardia
- Dermatitis en personas alérgicas
- NO se recomienda el consumo de té de tila si tienes que conducir.



Nombre común
• Hoja de Guataba

Nombre científico
• Psidium

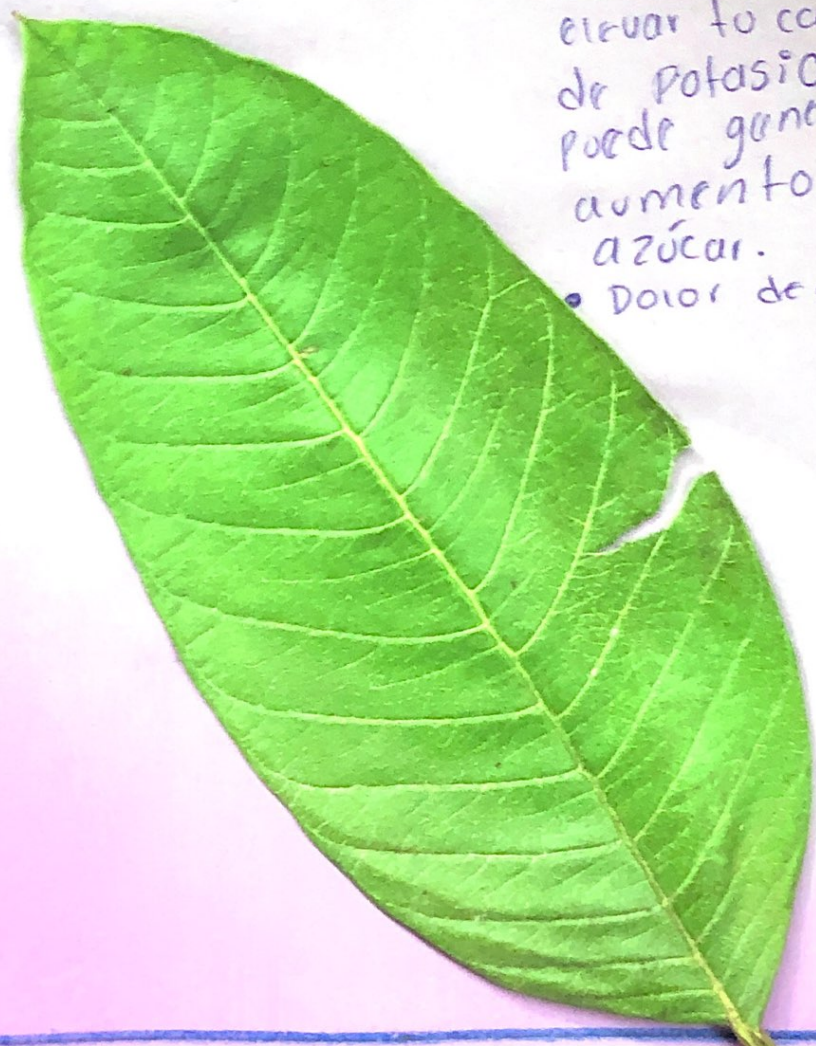
Nombre Alternativo
• Arayaña
• Guatabo
• Loma O Guara

Uso terapéutico
en comunidad.

- Ayuda a fortalecer el sistema inmunológico
- Antiinflamatoria y antibacteriana.

Efectos adversos
en el ser humano

- En algunas personas puede causar estreñimiento
- Si consumo excesivo, puede llegar a elevar la cantidad de potasio y puede generar un aumento de azúcar.
- Dolor de estómago.



Nombre común
• Oregano

Nombre científico
• *Origanum vulgare*

Nombre Alternativo
• Oregano enano rosado

Uso terapéutico en comunidad.

- Ayuda a reducir la tos
- Reduce el dolor de muelas
- Combate alergias, fatiga, dolor de cabeza y trastornos de las vías urinarias.

Efectos adversos en el ser humano

- Su consumo en exceso puede provocar:
- Náuseas y vómitos.
- Dolor de cabeza
- vértigo
- fatiga
- Diarrea



Nombre común

• Maiva

Nombre

científico

• Maiva

Uso terapéutico
en comunidad

- Tratar enfermedades del aparato respiratorio
- Tratar el estreñimiento, estómago irritado.

Efectos adversos
en el ser humano

- Alergias
- Náuseas
- Vómitos



Nombre común
• cilantro

Nombre científico.
• Coriandrum
Sativum

Nombre Alternativo
• Coriandro
• culantro

Uso terapéutico
en comunidad

- Antiinflamatorio y alivia los síntomas de la artritis
- Tiene propiedades antibacterianas y evita la proliferación del virus de la Salmonella en los alimentos.
- Alivia los gases estomacales y previene flatulencias
- Ayuda a combatir la anemia.
- Es un buen aliado contra la gripe.

Efectos adversos
en el ser humano

- Reacciones alérgicas
- Diarrea
- Dolor de estómago
- Amenorrea o pérdida de la menstruación y deshidratación.



Nombre común
• cebolla

Nombre científico
• Allium cepa

Nombre alternativo
• Cebolla blanca (Ecuador)
• cebolleta (España)

Uso terapéutico en comunidad

- contiene compuestos fenólicos como la quercetina, que le brindan la capacidad de inhibir el crecimiento de las bacterias a través de mecanismos que imitan la absorción de los nutrientes por las células bacterianas.

- Alivian los síntomas de gripe

Efectos adversos en el ser humano

- En algunas personas produce el efecto contrario, causando ardor e irritación gástrica leves.

- Acidez.

- fatiga e hinchazón



Nombre común:
• Espinaca

Nombre científico:
Spirinacia
oleracea

• USO terapéutico
en comunidad

- Por sus nutrientes que contiene, ayudan al transporte del oxígeno en los tejidos
- Mejora la visión, aumenta la fuerza muscular y favorece la digestión.

Efectos adversos
en el ser humano

- Debilita los dientes
- Problemas estomacales
- Su consumo excesivo, puede hacer que nuestro organismo tenga dificultades a la hora de absorber los minerales de otros alimentos.
- Posibilidad de contraer Anemia, debido a que dificulta la absorción de hierro.

