



Nombre de alumno: Yusvin Darinel De León Martínez

Nombre del profesor: Sandra Guadalupe Hernández


Nombre del trabajo: Cuadernillo Plantas Medicinales

Materia: Enfermería y Prácticas Alternativas de la Salud

Grado: 8

Grupo: B-Enfermería

Comitán de Domínguez Chiapas Enero 2022.

PLANTA (NOMBRES COMUNES O ALTERNATIVOS)	NOMBRE CIENTIFICO	APium graveolens
<p>  </p> <p> Nombres común : APIO Nombres alternativo : APIO BORDE </p>	USO TERAPEUTICO EN COMUNIDAD	<ul style="list-style-type: none"> - fibra - proceso digestivo - estreñimiento - motricidad abdominal - reduce la ansiedad y secreción ácida - ayuda a combatir el sueño - contribuye a normalizar la motricidad - anticonstituyente - facilita cálculos biliares y renales - antiinflamatorio - ácido fólico
EFFECTOS ADVERSOS EN EL SER HUMANO	<ul style="list-style-type: none"> - causar bochis - inflamación en el cuello - hipotensión - alergias 	

**PLANTA
(NOMBRES COMUNES O ALTERNATIVOS)**

Nombre común: Hoja de curajaba



NOMBRE CIENTIFICO

Psidium


**USO TERAPEUTICO
EN COMUNIDAD**


- AYUDA A LA DIARREA
- AYUDA A BAJAR EL COLESTEROL
- ALIVIA DOLORS MENSTRUALES
- AYUDA A COMBATIR LOS RESFRIADOS y LA TOS


**EFFECTOS ADVERSOS
EN EL SER HUMANO**


- CAUSAR ESTREÑIMIENTO

PLANTA (NOMBRES COMUNES O ALTERNATIVOS)	NOMBRE CIENTIFICO	<i>Cupressus sempervirens L.</i>
<p>Nombre comun : Ciprés</p> <p>Nombre alternativo : Cupressos</p> 	<p>USO TERAPEUTICO EN COMUNIDAD</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Estado antibriplal - infecciones - ASMA - PROBLEMAS RESPIRATORIOS - HERPES - INSUFICIENCIA VENOSA - VARICES - Hemorroides - control de la vejiga urinaria y la incontinencia - verrugas - ANTI REUMATICAS
	<p>EFFECTOS ADVERSOS EN EL SER HUMANO</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Piedra - inflamación - Boleoecimiento - Dolor y ardor

PLANTA (NOMBRES COMUNES O ALTERNATIVOS)	NOMBRE CIENTIFICO	MENTHA SPIGATA
<p>Nombre común & Hierbabuena Nombres alternativo & hierba menta</p> 	USO TERAPEUTICO EN COMUNIDAD	<ul style="list-style-type: none"> - Dolor de estomago - Colicos intestinales - Náuseas y vomitos - Facilitar la digestión y disminuye la acidez - BAJA LA fiebre - Dolor de cabeza - Disminuye el estrés, ansiedad y Abstinencia - Dolores musculares
	EFFECTOS ADVERSOS EN EL SER HUMANO	<ul style="list-style-type: none"> - causa falta de aire y asma - Puedo causar irritación estomacal


PLANTA (NOMBRES COMUNES O ALTERNATIVOS)	NOMBRE CIENTIFICO	<i>Foeniculum vulgare</i>
<p data-bbox="157 332 598 381">Nombre común e HIJOSO</p> 	USO TERAPEUTICO EN COMUNIDAD	<ul style="list-style-type: none"> - ESPASMOS GASTROINTESTINALES - DIBESTIONES PESADAS O ENFARTE - FLATULENCIAS - ALIVIA EL RESFRIADO - RETENCION DE LIQUIDO EN EL CUERPO - ANTIINFLAMATORIAS - TRANQUILIZANTE - AYUDA A REGULAR LA MUESTRAICION - CARMINANTE
	EFFECTOS ADVERSOS EN EL SER HUMANO	<ul style="list-style-type: none"> - CASAR ARRITMIAS - CONVULSIONES - IRRITACION


PLANTA (NOMBRES COMUNES O ALTERNATIVOS)	NOMBRE CIENTIFICO	SALVIA ROSMARINUS
<p>Nombre común: Romero</p> <p>Nombre alternativo: Hierbas de las coronas</p> 	USO TERAPEUTICO EN COMUNIDAD	<ul style="list-style-type: none"> - Reduce los episodios de acidez estomacal, sensación de hinchura y flatulencias. - Calmante ante dolores articulares - Desintoxicar el hígado - Diurético - Protector hepático - crecimiento del cuero cabelludo - Ansiedad - Tratamiento contra el acné
	EFFECTOS ADVERSOS EN EL SER HUMANO	<ul style="list-style-type: none"> - Vómitos - Espasmo abdominal - Irritación bucal - Eczema - Afectar al sistema nervioso central


PLANTA (NOMBRES COMUNES O ALTERNATIVOS)	NOMBRE CIENTIFICO	<i>Persea AMERICANA</i>
<p> <i>Nombre común : HOJA DE ABUATE</i> <i>Nombres alternativos : HOJA DE PALTA</i> <i>QUILABUACATE</i> </p> 	USO TERAPEUTICO EN COMUNIDAD	<ul style="list-style-type: none"> - Calmar úlceras - MALESTARES ESTOMACALES - INFECCIONES URINARIAS - ESTREÑIMIENTO - HEMORROIDES - NEURALGIA - DOLOR DE ESPALDA - DOLOR DE MUECA Y CABEZA - METEORISMO
	EFFECTOS ADVERSOS EN EL SER HUMANO	<ul style="list-style-type: none"> - IRRITABILIDAD - ALERGIA


<p>PLANTA (NOMBRES COMUNES O ALTERNATIVOS)</p>	<p>NOMBRE CIENTIFICO</p>	<p>YUCCA BLEPHARIFOLIA</p>
<p>Nombre común: IZOTE Nombre alternativo: ITABO</p> 	<p>USO TERAPEUTICO EN COMUNIDAD</p>	<ul style="list-style-type: none"> - PARA TRATAR PUEZ DE OIDO - ANTI-INFLAMATORIO - DOLOR MUSCULAR
	<p>EFFECTOS ADVERSOS EN EL SER HUMANO</p>	<ul style="list-style-type: none"> - PICAZÓN - ALERGIAS


<p>PLANTA (NOMBRES COMUNES O ALTERNATIVOS)</p>	<p>NOMBRE CIENTIFICO</p>	<p>MANBIFERA VODICA</p>
<p>Nombre común: HOJA DE MANBO</p> 	<p>USO TERAPEUTICO EN COMUNIDAD</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Efecto sobre metabolismo de las grasas - Reduce los niveles de triglicéridos y azúcar en la sangre - Combate el envejecimiento de la piel - Ayuda al sistema inmunológico - Antioxidante - Antiinflamatorio
	<p>EFFECTOS ADVERSOS EN EL SER HUMANO</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Diarreas - Vértigos - Odor de cabeza


PLANTA (NOMBRES COMUNES O ALTERNATIVOS)	NOMBRE CIENTIFICO	BOUBAINVILLEA BUTIRANA
<p> Nombres común: BOBAINVILLAS NOMBRE ALTERNATIVO: VERANERA Bobainvilla </p> 	USO TERAPEUTICO EN COMUNIDAD	<ul style="list-style-type: none"> - TOS - ASMA - BRONQUITIS - COLERA - TOS FERINA
	EFFECTOS ADVERSOS EN EL SER HUMANO	<ul style="list-style-type: none"> - ALERGIA - VOMITO - DIARREA - SALUD RENAL - INFERTILIDAD


<p>PLANTA (NOMBRES COMUNES O ALTERNATIVOS)</p>	<p>NOMBRE CIENTIFICO</p>	<p>Recurus Communis</p>
<p> <i>Nombre común : Hibiscus</i> <i>Nombre alternativo : Hibiscillo</i> <i>Recibo</i> </p> 	<p>USO TERAPEUTICO EN COMUNIDAD</p>	<ul style="list-style-type: none"> - LAXANTE - ANTIINFLAMATORIO - DOLORS MUSCULARES
	<p>EFFECTOS ADVERSOS EN EL SER HUMANO</p>	<ul style="list-style-type: none"> - INTOXICACION


PLANTA (NOMBRES COMUNES O ALTERNATIVOS)	NOMBRE CIENTIFICO	Ocimum basilicum
<p> Nombre común: ALBAHACA Nombre alternativo: ALBAHACA TAILANDESA </p> 	USO TERAPEUTICO EN COMUNIDAD	<ul style="list-style-type: none"> - ANTIOXIDANTES - DOLOR DE ESTOMAGO - DOLORS - RELAJANTES - PROCESOS DIBESTIVOS - DIARREA - ESTIMULANTE DE APETITO - ANTIINFLAMATORIAS - MAREOS
	EFFECTOS ADVERSOS EN EL SER HUMANO	<ul style="list-style-type: none"> - HIPGLUCEMIA MODERADA-SEVERA - SOMNOLENCIA - HIPOTENSION ARTERIAL - BRADICARDIA - REACCIONES ALÉRGICAS - INTOXICACIONES

PLANTA (NOMBRES COMUNES O ALTERNATIVOS)	NOMBRE CIENTIFICO	RUTA BRAVEOLENS
<p>Nombre común : Ruta Nombre Alternativo : Ruta</p> 	USO TERAPEUTICO EN COMUNIDAD	<ul style="list-style-type: none"> - Normaliza el flujo de sangre - Sedante - Relajante - Estimula la función biliar. - Cólicos estomacales - Problemas digestivos - Estreñimiento - Dolores de cabeza - Dolores menstruales - Antimicrobianas
	EFFECTOS ADVERSOS EN EL SER HUMANO	<ul style="list-style-type: none"> - Vómitos - Náuseas - Diarreas - Dolor de cabeza - Dolor de estómago <p>Contra indicado con los que padecan problemas gástricos.</p>


PLANTA (NOMBRES COMUNES O ALTERNATIVOS)	NOMBRE CIENTIFICO	VERBENA OFFICINALIS
<p data-bbox="163 277 638 326">Nombres común : VERBENA</p> 	USO TERAPEUTICO EN COMUNIDAD	<ul style="list-style-type: none"> - fiebre - DIARREAS - ULCERAS ESTOMACALES - HERIDAS - ANTI-INFLAMATORIO - CICATRIZANTE - MAQUERATIVO
	EFFECTOS ADVERSOS EN EL SER HUMANO	<ul style="list-style-type: none"> - VÓMITOS - LIBERA DEPRESIÓN SNC


<p align="center">PLANTA (NOMBRES COMUNES O ALTERNATIVOS)</p>	<p align="center">NOMBRE CIENTIFICO</p>	<p align="center">ALOE VERA</p>
<p>Nombre Común : Sábila Nombres Alternativos : Aloe Sábila Acibala</p> 	<p align="center">USO TERAPEUTICO EN COMUNIDAD</p>	<ul style="list-style-type: none"> - CICATRIZANTE - ATENÚA LAS ESTRÍAS - AREUBAS - FORTALECE EL CABELLO - ANTI-INFLAMATORIA - ANTI-BIOTICAS - ELIMINA BACTERIAS BUCALES - ANTI ULCEROSO DIGESTIVO - ANTI OXIDANTE - LAXANTE SUAVE - Hinchazón abdominal - REFLUJO, - ACIDEZ
<p align="center">EFFECTOS ADVERSOS EN EL SER HUMANO</p>	<ul style="list-style-type: none"> - INSUFICIENCIA RENAL - cólicos - DIARREA 	

<p>PLANTA (NOMBRES COMUNES O ALTERNATIVOS)</p>	<p>NOMBRE CIENTIFICO</p>	<p>Citrus limon</p>
<p>Nombres común: Hoja de limón</p> 	<p>USO TERAPEUTICO EN COMUNIDAD</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Alivia la acidez - Ayuda a dormir - Equilibra la presión y el colesterol - Alivia la migraña - Ayuda al sistema inmunológico - Mejora la digestión
	<p>EFFECTOS ADVERSOS EN EL SER HUMANO</p>	<p>Problemas falta de calcio</p>

PLANTA (NOMBRES COMUNES O ALTERNATIVOS)	NOMBRE CIENTIFICO	Cymbopogon
<p> Nombre común : Té limón Nombres alternativos : ZACATE DE LIMÓN ZACATILLO Té de limoncillo Hierba de limón CADA DE LIMÓN </p> 	USO TERAPEUTICO EN COMUNIDAD	<ul style="list-style-type: none"> - Dolores estomacales - insomnio - fiebre - Reumatismo - Antioxidante - Reducción niveles triglicéridos y colesterol - Tensión en los vasos sanguíneos - Antiinflamatorio - Repelente - indigestión
	EFFECTOS ADVERSOS EN EL SER HUMANO	<ul style="list-style-type: none"> - malestar estomacal - toxicidad - deshidratación

PLANTA (NOMBRES COMUNES O ALTERNATIVOS)	NOMBRE CIENTIFICO	<i>Solanum nigrum</i>
<p data-bbox="170 305 695 354">Nombre común: <i>HERBA MOJA</i></p> 	USO TERAPEUTICO EN COMUNIDAD	<ul style="list-style-type: none"> - SEDANTE - ANTI INFLAMATORIO - ANTIPIRETICO - PURGANTE - HERBEO NUTRICIONAL
EFFECTOS ADVERSOS EN EL SER HUMANO	<ul style="list-style-type: none"> - ALERGIAS - TOXICIDAD NO COMUN 	

PLANTA (NOMBRES COMUNES O ALTERNATIVOS)	NOMBRE CIENTIFICO	Eucalyptus
<p> Nombre común: Eucalipto Nombre alternativo: Dollar </p> 	USO TERAPEUTICO EN COMUNIDAD	<ul style="list-style-type: none"> - BALSAMICO - EXPECTORANTE - ANTISEPTICO - RESQUEPADO EN EL PELO - HAIBOS - Reduce tu nivel de AZUCAR - ANTITUSSIVO - ANTIARETRICOS - ANTITREMICOS - Repelente mosquitos - CICATRIZANTE - RESFRIOS - CATARROS - FIEBRE
	EFFECTOS ADVERSOS EN EL SER HUMANO	<ul style="list-style-type: none"> - INFLAMACION GASTROINTESTINAL - BAJAR LA GLUCEMIA

PLANTA (NOMBRES COMUNES O ALTERNATIVOS)	NOMBRE CIENTIFICO	Plantago mayor
<p data-bbox="163 305 674 446"> <i>Nombre común: Urtiga</i> <i>Nombre alternativo: Yautsa</i> </p> 	USO TERAPEUTICO EN COMUNIDAD	<ul style="list-style-type: none"> - Gastritis - Ulceras digestivas - Diarrea - Vástagos - Hemorroides - Antiséptico - Anti-inflamatorio - Cicatrizante - Urolitiasis - Anticatarral
EFFECTOS ADVERSOS EN EL SER HUMANO	<ul style="list-style-type: none"> - Hipertensión - Latidos 	