



Esperanza Pérez Pérez.

Sandra Guadalupe Hernández.

- **Cuadernillo de plantas medicinales.**

Enfermería y practicas alternativas de la salud

8^{Vo.} Cuatrimestre

B Semiescolarizado

Comitán de Domínguez Chiapas México a 29 de enero del 2022.

PLANTA	NOMBRE CIENTIFICO	USO TERAPEUTICO EN COMUNIDAD	EFECTOS ADVERSOS EN EL SER HUMANO
--------	-------------------	------------------------------	-----------------------------------

NOMBRE COMÚN:
 ● Aguacate Hass

NOMBRE ALTERNATIVOS:
 ● Aguaco
 Palta

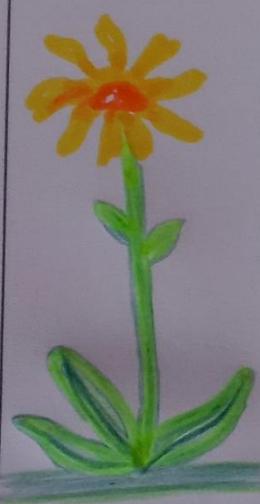
Persea Americana Hass.



- Problemas estomacales.
- Mejora la digestión
- Disminuye la acidez estomacal
- Disminuye malestares menstruales.
- Resfriado
- Anticonvulsivo
- Hipertensión
- Antiinflamatorio de articulaciones
- Bueno para el corazón
- Reduce el colesterol
- Antioxidante
- Antibiótico natural.
- Trata convulsiones y epilepsia.

- Hipotensión
- Estreñimiento
- Aumento de peso
- Alergias
- Daño a hígado
- Dificultad en la digestión
- Dolor abdominal
- Contra indicado en personas con insuficiencia renal.

PLANTA	NOMBRE CIENTIFICO	USO TERAPÉUTICO EN COMUNIDAD	EFECTOS ADVERSOS EN EL SER HUMANO
<p>NOMBRE COMUNS</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Albahaca <p>NOMBRE ALTERNATIVOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Tulasi ○ tulasi 	<ul style="list-style-type: none"> ● <i>Ocimum basilicum</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ● Favorece la digestión ● Dispepsia ● Alivia náuseas y mal sabor. ● Diurético ● Estimula la leche materna ● Sedante ● Fortalece el cabello ● Relajante muscular ● Previene flatulencias ● Estimula el apetito ● Mitiga dolores bucales. ● Anticoagulante 	<ul style="list-style-type: none"> ● Tóxico ● Alergia ● El aceite no debe ingerirse en el embarazo y lactancia. ● Vómito ● Mareos ● Diarrea

PLANTA	NOMBRE CIENTIFICO	USO TERAPEUTICO EN COMUNIDAD	EFECTOS ADVERSOS EN EL SER HUMANO
<p>Nombre común:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Arnica ○ Acohual ○ Acohual <p>NOMBRE ALTERNATIVOS:</p> <p>Heterotheca inuloides</p>	<p>Arnica Montana</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ayuda a la circulación ○ Alivia dolor ○ Cicatrizante de heridas. ○ Previene alopecia ○ Reduce inflamación ○ Ayuda a la salud dental. ○ Antimicrobiana ○ Disminuye ácidos ○ Útil para estomas ○ Anticancerígeno 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Altamente tóxico ○ Irritación de las mucosas gástricas ○ Transtornos digestivos ○ Vómito ○ Diarrea ○ vértigo ○ Alucinaciones ○ Disnea ○ Alergias (dermatitis) ○ Falla cardíaca.

PLANTA	NOMBRE CIENTIFICO	USO TERAPEUTICO EN COMUNIDAD	EFECTOS ADVERSOS EN EL SER HUMANO
<p>NOMBRE COMUNES</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Bugambilia <p>NOMBRE ALTERNATIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Bugambilia ● Napoleón ● Veraneva ● Trinitaria ● Santa Rita 	<p>Bougainvillea spectabilis</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Tos ● Asma ● Bronquitis ● Gripe ● Tosferina ● Dolor de estomago ● Infecciones de V.U ● Acne ● Enfermedades gastrointestinales ● Laxante. ● Antieirética ● Reflujo ● Diarrea ● Antibacteriana. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Alergias. ● Vómito ● Diarrea ● Afectación a la fertilidad ● No se recomienda su uso en enfermedades renales, ● Osteoporosis o hepatopatías.



PLANTA	NOMBRE CIENTIFICO	USO TERAPEUTICO EN COMUNIDAD	EFECTOS ADVERSOS EN EL SER HUMANO
<p>NOMBRE COMUNES</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Cola de caballo <p>NOMBRE ALTERNATIVOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Carricillo ● Cañuela. 	<p>Equisetaceae Equisetum hyemale L.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● Disminuir retención de líquidos ● Cálculos renales y vesiga. ● Infecciones v.u ● Calvicie ● Uñas quebradizas ● Tuberculosis ● Ictericia ● Hepatitis. ● Enfermedades articulares ● Hemorragias nasales ● Heridas y quemaduras 	<ul style="list-style-type: none"> ● Disminute niveles de glucosa en sangre. ● Intoxicación por cromo. ● Transtornos nerviosos ● Cefaleas ● Dolor ventral ● Cólicos ● Puede interferir en determinados medicamentos ● Complicaciones gastrointestinales

PLANTA	NOMBRE CIENTIFICO	USO TERAPEUTICO EN COMUNIDAD	EFFECTOS ADVERSOS EN EL SER HUMANO
--------	-------------------	------------------------------	------------------------------------

NOMBRE COMUNS
 Ocilantro

Coriandrom
 Sativum L.

- Dolor de estomago
- Indigestion
- Náuseas
- Insomnio
- Ansiedad
- Sedante
- Antibacterial
- Antimicótico
- Hemorroides
- Tos
- Edema
- Reduce colesterol
- Diuretico

- Problemas respiratorios
- Quemadura
- Cancer de Piel
- Diarrea
- Dolor de estomago
- Amenorrea
- Deshidratación
- Hipoglucemico
- Depresión
- Irritación en la Piel.

NOMBRE ALTERNATIVOS
 Coriandro
 Ocilantro



PLANTA	NOMBRE CIENTIFICO	USO TERAPEUTICO EN COMUNIDAD	EFECTOS ADVERSOS EN EL SER HUMANO
<p>Nombre Comuns</p> <ul style="list-style-type: none"> ● E Pazote <p>Nombre Alternativos</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Pazote. ● Paico ● Té de México ● Hierbas de zorrillo ● Bitia ● Quelite apertoso 	<p>Dysphania ambrosioides</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● Antiparasitario ● Antiinflamatorio ● Antiflatulento ● Antiespasmódico ● Antiácido ● Antiséptico ● Expectorante ● Analgésico ● Adelgazante 	<ul style="list-style-type: none"> ● Irritación en la Piel. ● Cefalea ● Daños al hígado ● Transtornos Visuales. ● Convulsiones ● Efecto abortivo ● Tóxico ● Alteración Cardíaca ● Metrorragia ● Enfermedades Intestinales

PLANTA	NOMBRE CIENTIFICO	USO TERAPEUTICO EN COMUNIDAD	EFECTOS ADVERSOS EN EL SER HUMANO
--------	-------------------	------------------------------	-----------------------------------

NOMBRE COMÚN:
 ● Eucalipto común
 ● Eucalipto azul

Eucalyptus globulus



- Analgésico
- Bronquitis
- Relajante
- Tos
- Acelera cicatrización
- Reduce marcas de acné
- Alivia síntomas de varicela
- Reduce dolor de garganta
- Resfriado
- Congestión nasal
- Reduce niveles de glucosa
- Protege de infecciones

- Intoxicación
- Dolores de estomago.
- Mareos
- Debilidad muscular
- Asfixia
- Nauseas
- Vómito
- Puede provocar alergia.
- Somnolencia
- Problema biliares y hepáticos.

PLANTA	NOMBRE CIENTIFICO	USO TERAPEUTICO EN COMUNIDAD	EFECTOS ADVERSOS EN EL SER HUMANO
<p>NOMBRE COMÚN:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Gordolobo <p>NOMBRE ALTERNATIVO:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Verbascum ● Lobito 	<p>Verbascum thapsus</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● Problemas respiratorios. ● Asma ● Bronquitis ● Catarro ● Resfriados ● Fiebre ● Laringitis ● Dolor de garganta ● Sinusitis ● Neumonía ● Efisema pulmonar ● Antiséptica ● Antiviral. ● Promueve la circulación venosa ● Problemas gastrointestinales ● Relajante muscular ● Infecciones de la Piel. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Dermatitis ● Irritación de garganta ● Intoxicación ● ●

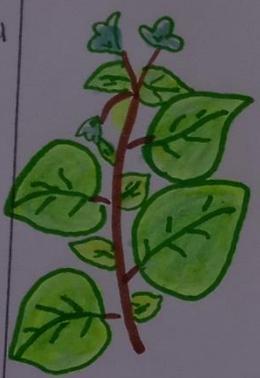
PLANTA	NOMBRE CIENTIFICO	USO TERAPEUTICO EN COMUNIDAD	EFECTOS ADVERSOS EN EL SER HUMANO
<p>NOMBRE COMUN:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Guandábara <p>NOMBRE ALTERNATIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Annona de México ● Cachucho 	<ul style="list-style-type: none"> ● <i>Annona muricata</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ● Antiinflamatoria ● Analgésica ● Anticancerígena ● Relajante ● Hipotensora ● Cicatrizante ● Diurética ● Producción de colágeno y elastina. ● Alivia dolores musculares. ● Favorece absorción de hierro ● Reduce la hiperglucemia. ● Disminuye insomnio. ● Anticancerígena 	<ul style="list-style-type: none"> ● Náuseas ● Vómito ● Disminución brusca de la TA. ● Cambios intestinales. ● Parto prematuro o aborto

PLANTA	NOMBRE CIENTIFICO	USO TERAPEUTICO EN COMUNIDAD	EFECTOS ADVERSOS EN EL SER HUMANO
--------	-------------------	------------------------------	-----------------------------------

NOMBRE COMÚN:
 ● Hierba santa

NOMBRE ALTERNATIVOS:
 ● Momo
 ● Acuyo
 ● Haja santa

Piper auritum



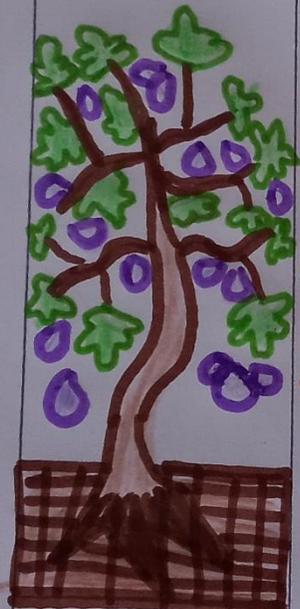
- Reduce inflamación estomacal y vaginal.
- Tos, congestión
- Dolor de estomago
- Estreñimiento
- Diarrea
- Dolor articular
- Cicatrizante
- Reduce fiebre
- Relajante
- Cefalea

- Dolor estomacal
- Hipertensión
- Náuseas
- Vómito
- Diarrea
- Alucinaciones
- Vértigo

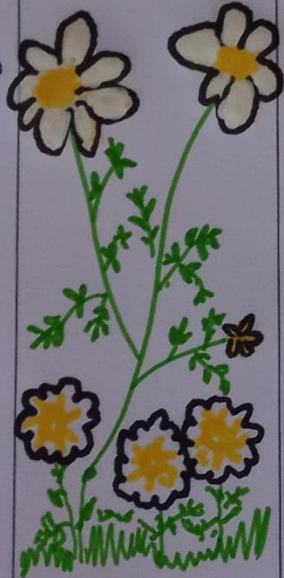
PLANTA	NOMBRE CIENTIFICO	USO TERAPEUTICO EN COMUNIDAD	EFECTOS ADVERSOS EN EL SER HUMANO
<p>NOMBRE COMÚN: Hinojo</p>	<p>Foeniculum Vulgare</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● Ayuda a la digestión ● Alivia resfriados ● Ayuda adelgazar ● Depurativo ● Aporta hierro ● Anti-inflamatoria ● Combate gingivitis ● Aumenta la producción de leche. ● Regula la producción de hormonas 	<ul style="list-style-type: none"> ● Neurotóxico ● Arritmias ● Convulsiones ● Reduce la efectividad de la Píldora anticonceptiva

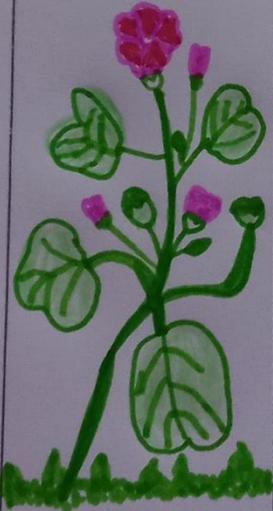
PLANTA	NOMBRE CIENTIFICO	USO TERAPEUTICO EN COMUNIDAD	EFECTOS ADVERSOS EN EL SER HUMANO
<p>NOMBRE COMÚN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hierbabuena <p>NOMBRE ALTERNATIVO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yerbabuena • Menta de Jardín 	<p>Menta spicata</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Mejora el mal aliento • Problemas respiratorios • Problemas estomacales • Dolores musculares • Cefaleas • Analgésico • Antiinflamatorio • Antiséptico • Estrés y ansiedad • Efectivo para resfriado. 	<ul style="list-style-type: none"> • Irritación gastro intestinal • Irritación del tracto urinario • Daño en pieles sensibles • Abortiva • Provoca alergias • Contraindicada en patologías de úlcera estomacales e intestinales.

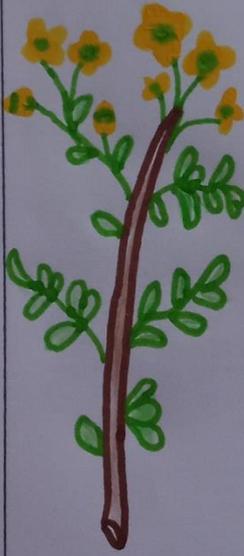
PLANTA	NOMBRE CIENTIFICO	USO TERAPEUTICO EN COMUNIDAD	EFECTOS ADVERSOS EN EL SER HUMANO
<p>NOMBRE COMÚN:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Higuera ● Higo <p>NOMBRE ALTERNATIVO:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Higuera común ● Cabrahigo 	<p>Ficus Cavica</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Laxante leve ● Antiinflamatoria ● Demulcente ● Antiviral ● Diurético ● Antioxidante ● Para trastornos del hígado y bazo ● Hemorroides ● Ictericia ● Piedra en los riñones y el hígado ● Tratar vevogas 	<ul style="list-style-type: none"> ● Pesadez de estomago ● Inflamación ● Sensibilidad al sol. ● Daños en intestino y el hígado ● Interfieren el la absorción de calcio ● Hemorragia ● Anemia hemolítica ● Hipoglucemiante ● Alergia ● Perjudicial en padecimientos renales.



PLANTA	NOMBRE CIENTIFICO	USO TERAPEUTICO EN COMUNIDAD	EFECTOS ADVERSOS EN EL SER HUMANO
<p>NOMBRE COMÚN:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Llantén ● Lantén ● Lante ● Llanté mayor o común. 	<p>Plantago major</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● Cicatrización de heridas ● Prevenir úlceras gástricas ● Controlar el azúcar en sangre ● Antidiarreica ● Enfermedades respiratorias ● Antiinflamatorio ● Antibacteriano ● Envejecimiento prematuro ● Infecciones urinarias 	<ul style="list-style-type: none"> ● Provoca somnolencia ● Cólicos intestinales. ● Deshidratación ● No está indicado en el embarazo. ● Mujeres lactando ● No en individuos con problemas de corazón

PLANTA	NOMBRE CIENTIFICO	USO TERAPEUTICO EN COMUNIDAD	EFECTOS ADVERSOS EN EL SER HUMANO
<p>NOMBRE COMÚN:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Manzanilla ● Manzanilla alemana <p>NOMBRE ALTERNATIVO:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Chamaemelum nobile ● Camomila ● Matricaria 	<p>Chamaemelum nobile</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● Fortalece el sistema digestivo ● Dispepsia ● Gastritis ● Úlceras y problemas intestinales ● Antiinflamatoria ● Estimula expulsión de bilis ● Evita vómito o náuseas. ● Propiedades emenagogas ● Alivia dolor menstrual. ● Trata nervios ● Diurético ● Elimina grasa en la sangre ● Colirio de ojos ● Dermatitis 	<ul style="list-style-type: none"> ● Reacciones alérgicas ● Dificultad para respirar ● Provoca náuseas ● Vómito ● Aborto ● Somnolencia ● Hipoglucemia ● Disminuye efectos de anti-conceptivos.

PLANTA	NOMBRE CIENTIFICO	USO TERAPEUTICO EN COMUNIDAD	EFECTOS ADVERSOS EN EL SER HUMANO
<p>NOMBRE COMÚN</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Riñonina 	<p>Ipomea pes-caprae</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● Afecciones renales ● Contra el reumatismo ● Asma ● Antioxidante ● Disenteria ● Dolor de cintura ● Piquetes de animales venenosos ● Baja la fiebre. ● Propiedades diuréticas ● Purgante ● Enfermedades urinarias. ● Picaduras de medusa 	<ul style="list-style-type: none"> ● Sin efectos adversos en humanos ● No usarse en el embarazo

PLANTA	NOMBRE CIENTIFICO	USO TERAPEUTICO EN COMUNIDAD	EFECTOS ADVERSOS EN EL SER HUMANO
<p>NOMBRE COMÚN:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ruda 	<p>Ruda Graveolens</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● Estimula la función biliar. ● Mejora la digestión ● Dolor intestinal ● Antiespasmódicas ● Acción sedante ● Síntomas de ansiedad ● Aliviar dolor ● Potente emenagogo ● Refuerza las paredes de vasos sanguíneos 	<ul style="list-style-type: none"> ● Dermatitis ● Abortiva ● Daño hepático ● Daño renal. ● Insomnio ● Cambios de humor. ● Irritación de mucosa intestinal. ● Vómito ● Náuseas ● Diarrea ● Cefalea ● Muy tóxico ● No se debe tomar en úlceras o colitis.

PLANTA	NOMBRE CIENTIFICO	USO TERAPEUTICO EN COMUNIDAD	EFECTOS ADVERSOS EN EL SER HUMANO
<p>NOMBRE COMÚN</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Té de limón <p>NOMBRE ALTERNATIVOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Zacate de limón ● Zacatillo 	<p>Cymbopogon citratus</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● Bactericida ● Antioxidante ● Diurético ● Fortalece el S. inmunológico ● Favorece la digestión ● Evita estreñimiento. ● Fortalece el S. respiratorio. ● Regula funcionamiento de plaquetas ● Desintoxicante ● Disminuye glucosa en sangre ● Reduce fiebre ● Actividad antimicrobiana. ● Disminuye el colesterol. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Mareos ● Boca seca ● Disminución de la TA. ● Mareos ● Desmayo ● Quemaduras al contacto con el Sol. ● Alergia

PLANTA	NOMBRE CIENTIFICO	USO TERAPEUTICO EN COMUNIDAD	EFECTOS ADVERSOS EN EL SER HUMANO
<p>NOMBRE COMÚN: <input type="checkbox"/> Pericón</p> <p>NOMBRE Alternativo: <input type="checkbox"/> Yerbani <input type="checkbox"/> Hierba de <input type="checkbox"/> Tláloc</p>	<p>Tagetes lucida</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Diarrea <input type="checkbox"/> Disenteria <input type="checkbox"/> Empacho <input type="checkbox"/> Vómito <input type="checkbox"/> Reumatismo <input type="checkbox"/> Asma <input type="checkbox"/> Tifoidea <input type="checkbox"/> Varies <input type="checkbox"/> Resfriado <input type="checkbox"/> Antihelmintico <input type="checkbox"/> Abortivo <input type="checkbox"/> E Menagogo Asiolitico Sedante-hipnótico 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Produce alergias <input type="checkbox"/> Mareos <input type="checkbox"/> Náuseas <input type="checkbox"/> Dolores abdominales <input type="checkbox"/> Problemas gastrointestinales <input type="checkbox"/> Migraña <input type="checkbox"/> cansancio <input type="checkbox"/> Somnolencia

PLANTA	NOMBRE CIENTIFICO	USO TERAPEUTICO EN COMUNIDAD	EFECTOS ADVERSOS EN EL SER HUMANO
<p>NOMBRE COMÚN:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Perejil 	<p>Petroselinum crispum</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● Ayuda a la digestión ● Anti-inflamatorio ● Fortalece globos los ojos. ● Favorece la circulación ● Regula la TA ● Prevención de problemas articulares ● Estimula la función renal ● Antioxidante ● Caída de cabello. ● Fortalece el sistema óseo. ● Combate halitosis ● Retención de líquidos ● Combate el cansancio 	<ul style="list-style-type: none"> ● Fotosensibilidad ● Irritación cutánea ● Efecto emenagogo ● Aborto ● Formación de cálculos venales ● Gastritis y Reflujo.