



CUADRO COMPARATIVO

Nombre del alumno: Ana cristel camas Álvarez

Materia: Enfermería y practicas alternativas de salud.

*Temas: . **PLANTAS MEDICINALES***

Catedrático: Lic. Cecilia de la Cruz Sánchez.

Nombre de la Licenciatura: Enfermería.

Cuatrimestre: 8°

PLANTAS MEDICINALES

IMAGENES	NOMBRE COMUN Y CIENTIFICO	CONCEPTO	FUNCIONES	CARACTERISTICAS	CONTRAINDICACIONES
	<p><u>Acónito.</u></p> <p><u>Aconitum napellus</u></p>	<p>La aconitina es uno de los venenos más potentes del mundo vegetal, 3 o 4 g de tubérculo pueden matar a un adulto. Se ha utilizado con analgésico, ya que la aconitina actúa modificando las terminaciones nerviosas.</p>	<p>Debe usarse siempre en dosis homeopáticas, dada su toxicidad y siempre bajo supervisión médica. También encuentra algunas aplicaciones como antipirético, antitusivo y descongestionante (vasoconstrictor).</p>	<p>Posee un tallo fuerte poco ramificado en su parte alta, terminando en vistosos racimos de flores; puede alcanzar una altura de hasta metro y medio y se desarrolla en lugares frescos a la sombra. Tiene propiedades medicinales y es una planta muy venenosa.</p>	<p>Embarazo, lactancia, niños, combinación con alcohol, antihistamínicos, hipnóticos, antiarrítmicos, antidiabéticos, antihipertensivos, anestésicos, antidepresivos, diuréticos, espasmolíticos</p>
	<p><u>Albahaca.</u></p> <p><u>Ocimum basilicum.</u></p>	<p>Es una hierba aromática anual de la familia de las lamiáceas nativa de las regiones tropicales de África Central y el sudeste asiático, que se cultiva desde hace milenios. Es una planta tierna y se utiliza en cocinas de todo el mundo</p>	<p>se emplean las hojas frescas o secas (en infusión) para tratar malestares del aparato digestivo (inapetencia, dispepsia, estreñimiento, cólicos, dolor de estómago, vómitos, meteorismo); como emenagogo en menstruaciones difíciles; en forma externa para lavar heridas; macerada en alcohol.</p>	<p>Es una planta aromática de cultivo anual y tamaño medio perteneciente a la familia de las Labiadas, de gran abundancia en la costa mediterránea su bello porte llega a alcanzar el metro de altura presentando múltiples tallos rectos rebosantes de hojas grandes de unos 5 cm de longitud, con forma alargada rematada por bordes dentados.</p>	<p>la albahaca sagrada puede tener efectos secundarios, como náuseas o diarrea, se citan la hipoglucemia moderada-severa, el poder narcótico, la somnolencia y la hipotensión arterial.</p>
	<p><u>Aloe Vera.</u></p> <p><u>Aloe Asphodelaceae</u></p>	<p>Es una de las plantas medicinales más comunes, la cual se ha usado desde hace más de cinco mil años. Se extrae el gel que contiene la planta y este se unta para cicatrizar heridas, tratar quemaduras y piquetes. Además, ayuda a reducir la inflamación. Por otro lado, también es muy común encontrarla en diversos productos cosmetológicos, como cremas faciales o mascarillas para el cabello</p>	<p>Es antiséptico y antibacteriano, lo que permite que sea útil en quemaduras y otras afecciones de la piel. Sus propiedades antiinflamatorias y analgésicas permiten aliviar el dolor y la inflamación, es un calmante para la epidermis. Combate la sequedad de la piel y el pelo gracias a sus propiedades hidratantes.</p>	<p>El aloe vera es una planta de origen africano y una de las plantas más apreciadas por sus propiedades medicinales. Cuenta con más de 350 especies y se caracteriza por sus hojas alargadas y carnosas que pueden alcanzar hasta 7 cm de grosor. Su floración es muy particular y se produce en verano, ya que crece a través de un tallo alargado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mujeres embarazadas o en periodo de lactancia. • Personas con trastornos intestinales. • Personas con diabetes. • Personas en tratamiento intestinal. • Personas con medicamentos anticoagulantes • Niños menores de 12 años.
	<p><u>Arándano.</u></p> <p><u>Vaccinium myrtillus.</u></p>	<p>Este es un fruto y no una planta como tal. Aun así, tiene múltiples propiedades beneficiosas para nuestra salud, por ejemplo, nutrientes como vitamina C, fibra y antioxidantes. También, se utiliza para tratar problemas urinarios y ayuda a optimizar el equilibrio de las bacterias en el tracto intestinal y contrarrestar los síntomas del resfriado.</p>	<p>Fortalece el sistema inmunitario, contienen una sustancia que evita que las bacterias se adhieran al tejido de la vejiga, por lo tanto, el consumo regular de jugo de arándanos ayuda a prevenir infecciones, evita la inflamación en la vejiga, previene la cistitis, problema a los riñones, la próstata y la uretra.</p>	<p>Estos pequeños frutos crecen en arbustos perennes y en climas templados. El fruto del arándano es muy pequeño (entre 4 y 8 milímetros), de color azul oscuro o negro, muy delicado y con una piel muy fina.</p>	<p>Cuando se toma por vía oral: La fruta entera, el jugo y los polvos de arándanos azules se consumen comúnmente en los alimentos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Las bebidas hechas con arándanos azules liofilizados pueden causar estreñimiento, diarrea, náuseas o vómitos en algunas personas.
	<p><u>Árnica.</u></p> <p><u>Árnica montana.</u></p>	<p>Solo tiene uso externo, ya que por vía oral es altamente tóxica. Sin embargo, es reconocida por ser analgésica y antiinflamatoria. Por consiguiente, se aplica una infusión en cualquier herida, raspón, golpe, desgarró muscular o lesiones por frío, y olvídate de las molestias.</p>	<p>El árnica es una hierba que a veces se usa para dar sabor a los alimentos. Puede ser venenoso cuando se consume en grandes cantidades. El gel de árnica se puede aplicar a la piel para la osteoartritis. Los químicos activos en el árnica pueden reducir la hinchazón, disminuir el dolor y actuar como antibióticos.</p>	<p>hierba aromática siempreverde de hasta 60 cm de altura. Tallo erguido, veloso, con pocas ramas y en cuya base se ubica una roseta de hojas lanceoladas extendidas sobre el suelo. Flores de color amarillo, a veces anaranjado. El fruto es un aquenio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • En caso de alergia a las plantas de la familia de las compuestas. • Durante el embarazo y la lactancia. • Tras una intervención quirúrgica, sobre las cicatrices que puedan existir. • No se debe aplicar sobre heridas abiertas y sobre hemorragias. • En niños

	<p><u>Ajenjo.</u></p> <p><u>Artemisia absinthium.</u></p>	<p>Esta planta milenaria, es conocida por mejorar la salud y rendimiento del sistema digestivo. Todo gracias a su componente mágico: la absentina. Además, a las mujeres les ayuda con los problemas menstruales, como los ciclos irregulares.</p>	<p>Es conocida por mejorar la salud y rendimiento del sistema digestivo. Todo gracias a su componente mágico: la absentina. Además, a las mujeres les ayuda con los problemas menstruales, como los ciclos irregulares. Por otro lado, se puede usar como ungüento para tratar las heridas externas o dolores musculares.</p>	<p>Planta herbácea de tallo erguido, hojas perennes, cubiertas de vello y de color verde claro y flores pequeñas y amarillas que crecen en grupo; puede alcanzar los 90 cm de altura.</p>	<p>No es aconsejable su uso durante los periodos del embarazado y lactancia. También las personas que sufren epilepsia deben abstenerse del consumo de ajenjo en cualquiera de sus formas, por una posible interacción con los medicamentos indicados para este tipo de dolencia.</p>
	<p><u>Ajo.</u></p> <p><u>Allium sativum.</u></p>	<p>Es un indispensable en las cocinas mexicanas, que además de ser un perfecto condimento, se usa como antimicrobiano y antiséptico. También, es un alimento rico en vitamina C, B6 y manganeso. Por ello, reduce la presión arterial, disminuye los niveles de colesterol, y previene la formación de coágulos que pueden llegar a taponar arterias y venas.</p>	<p>El Ajo tiene entre sus propiedades medicinales naturales la peculiaridad de combatir infecciones respiratorias, dilata los bronquios, fluidifica las mucosas, estimula el sistema inmunológico, beneficioso para contrarrestar la pandemia del coronavirus, además, un excelente desintoxicante para el organismo.</p>	<p>El ajo está constituido por el bulbo subterráneo, conocido vulgarmente como cabeza de ajo. Éste, a su vez, está constituido por un número variable de bulbillos (los dientes), que están insertados sobre un eje aplastado. El ajo contiene numerosos componentes activos, de entre los que destacan sus compuestos azufrados.</p>	<p>El consumo de grandes cantidades puede causar náuseas y ardor en la boca, el esófago y el estómago.</p>
	<p><u>Belladona</u></p> <p><u>Atropa belladonna</u></p>	<p>Aunque es una planta tóxica, las mujeres en la antigüedad la usaban para dilatar las pupilas y como sedante. La belladona relaja los músculos del tracto respiratorio, por lo cual es de gran alivio para quien padece asma o tos convulsiva.</p>	<p>Tiene sustancias químicas que pueden alterar la función del sistema nervioso del cuerpo y causar cambios en la saliva, el sudor, el tamaño de las pupilas, la micción, las funciones digestivas y otras. La belladona también puede causar un aumento del ritmo cardíaco y de la presión arterial.</p>	<p>La belladona tiene sustancias químicas que pueden alterar la función del sistema nervioso del cuerpo y causar cambios en la saliva, el sudor, el tamaño de las pupilas, la micción, las funciones digestivas y otras. La belladona también puede causar un aumento del ritmo cardíaco y de la presión arterial.</p>	<p>Los efectos secundarios graves pueden incluir visión borrosa, fiebre, latidos cardíacos acelerados, incapacidad para orinar o sudar, alucinaciones, espasmos, problemas mentales, convulsiones, coma y otros. Cuando se aplica a la piel: Belladona posiblemente no sea segura.</p>
	<p><u>Canela.</u></p> <p><u>Cinnamomum verum.</u></p>	<p>El delicioso sabor no es la única propiedad que tiene esta especia, la canela es un potente anticoagulante, por lo cual favorece la circulación sanguínea. Por otra parte, también se usa regularmente en tratamientos cosméticos, por ejemplo, remedios caseros para el acné.</p>	<p>Su poder antioxidante es tan fuerte que, de hecho, la canela se ha utilizado durante muchísimo tiempo como conservante natural. Asimismo, para mejora las digestiones y ayuda a prevenir los resfriados, ya que es expectorante y posee propiedades analgésicas..</p>	<p>Se trata de un árbol siempre verde que llega a crecer hasta 13 metros, cuya corteza es un condimento con gran sabor. Las hojas miden de 7 a 25 cm de largo, y de 3 a 8 cm de ancho; son ovaladas, puntiagudas y de color verde brillante en la cara superior.</p>	<p>El problema es que, si comemos demasiada canela, podremos provocar una bajada del nivel de azúcar en sangre. Esto se llama hipoglucemia y puede provocar cansancio, mareos y desmayos, como se explica en un estudio del Advanced Internal Medicine Group en Estados Unidos</p>
	<p><u>Caléndula.</u></p> <p><u>Calendula officinalis.</u></p>	<p>La flor tiene múltiples usos, como el de ayudar a agilizar el sistema digestivo, combatir los dolores menstruales, y tratar distintos problemas en la piel. Todo gracias a sus propiedades antisépticas, antiinflamatorias, analgésicas y cicatrizantes</p>	<p>Pueden ayudar a que crezca tejido nuevo en las heridas y a disminuir la hinchazón en la boca y la garganta. La flor de caléndula se usa comúnmente para heridas, erupciones cutáneas, infecciones, inflamación y muchas otras condiciones.</p>	<p>hierba anual o bianual de 30 - 50 cm de altura, con vello fino y suave. Hojas en forma de espátulas, de 5 - 10 cm de longitud, de bordes lisos o ligeramente dentados. Capítulos terminales simples, amarillo-anaranjadas, de 5 - 10 cm de diámetro. Fruto pequeño, seco y algo espinoso.</p>	<p>Puede causar alergia a las personas que tengan alergia a plantas de la familia de las asteráceas (como la manzanilla, las margaritas, La planta fresca puede producir en personas sensibles dermatitis de contacto. Para uso medicinal y cosmético se utilizan las flores.</p>
	<p><u>Cardamomo.</u></p> <p><u>Elettaria cardamomum.</u></p>	<p>Esta especia la encontramos en diversos platillos de origen asiático e hindú, la cual ayuda a mejorar la digestión. Por otro lado, si un día tienes la boca seca o mal aliento, el cardamomo será tu mejor amigo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Estimula el apetito. • Favorece una mejor digestión de los alimentos. • Elimina el hipo. • Desintoxica el organismo. • poder analgésico. • en particular a nivel bucodental. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tiene un aroma muy característico, intenso, sofisticado y afrutado y nada más olerlo nos transporta a la India, haciéndonos pensar en sus currys, en sus tés y en su repostería. • Existen diversas variedades siendo el cardamomo verde el más habitual. 	<p>Puede estar contraindicado en mujeres gestantes o con menstruación abundante, por su efecto sobre vata dosha. También en pacientes diagnosticados de enfermedades inflamatorias del intestino.</p>

	<p><u>Clavo.</u></p> <p><u>Syzygium aromaticum</u></p>	<p>Se utiliza, en su mayoría, como antiséptico. Sin embargo, su uso más común es contra las úlceras, las caries y las picaduras de escorpión. Además, ayuda a aliviar las náuseas y el dolor de estómago.</p>	<p>Es un árbol originario de Indonesia. Sus capullos de flores secos son una especia popular y también se utilizan en la medicina china y ayurvédica. Los aceites de clavo, los botones florales secos, las hojas y los tallos se utilizan para fabricar medicamentos.</p>	<p>Posee taninos, mucílagos, sitosterol, cromonas, estigmaterol, resinas, celulosa y ácido oleanólico, entre otros, combinados naturales que le otorgan propiedades antibacteriales, analgésicas, afrodisiacas, analgésicas, antiespasmódicas y estimulantes.</p>	<p>La ingesta de aceite de clavo de olor puede provocar hemorragias en personas con trastornos hemorrágicos.</p>
	<p><u>Diente de león.</u></p> <p><u>Taraxacum officinale.</u></p>	<p>Esta flor bonita y delicada es rica en vitamina A y C, además de magnesio, hierro, potasio, fósforo, zinc, calcio y fibra, e incluso tiene más proteínas que la espinaca. Es eficiente contra los malestares digestivos, de riñones y la diabetes.</p>	<p>Así el diente de león actúa como fármaco amargo de suave acción colerética, diurética y estimuladora del apetito; y como coadyuvante en las patologías hepáticas, las colecistopatías y los trastornos de la digestión, especialmente cuando existe una mala digestión de las grasas</p>	<p>Hierba siempreverde. Raíz subterránea vertical, cónica, larga y muy ramificada, de sabor agrídulce. Hojas de sabor amargo, que salen de la raíz en roseta, de márgenes profundamente dentados, de tamaño muy variable, de unos 5 - 30 cm de largo por 1 - 5 cm de ancho.</p>	<p>Causa eccema, enfermedades de la vesícula biliar, gastritis o úlceras, trastornos hemorrágicos, alergias e insuficiencia renal.</p>
	<p><u>Eucalipto.</u></p> <p><u>Eucalyptus</u></p>	<p>Esta planta es muy eficaz contra problemas respiratorios y fiebre. Sus hojas tienen propiedades mucolíticas (disminuye la secreción nasal), antisépticas y broncodilatadoras. Por lo tanto, se puede usar para tratar bronquitis, rinitis o sinusitis.</p>	<p>la infusión de las hojas adultas de esta planta se emplea en afecciones respiratorias de diversa índole: bronquitis, asma, faringitis, amigdalitis, gripes y resfriados; también para el control de la diabetes, cistitis y vaginitis (en forma oral o duchas locales), y dermatitis de cualquier origen.</p>	<p>Es un árbol de gran desarrollo; de corteza de color gris; que alcanza alturas que pueden rebasar los 100 mts. sus hojas son dimorfas, con fuerte olor a cielo; son opuestas en las ramas jóvenes y luego son alternas y pecioladas; de color verde; de 10 a 20 cm. de largo.</p>	<p>No se recomienda administrar durante el embarazo y lactancia, ni a niños menores de dos años. Presentación comercial: a granel y en algunas mezclas antidiabéticas, jarabes para el resfrío y la tos, y como descongestionante tópico.</p>
	<p><u>Espinaca.</u></p> <p><u>Spinacia Oleracea</u></p>	<p>Dentro de sus nutrientes destacan el manganeso, magnesio, fósforo, hierro, potasio y calcio, además de varias vitaminas como la A, B, C, K y un alto contenido de ácido fólico. Estas propiedades ayudan al transporte del oxígeno en los tejidos, mejoran la visión, aumentan la fuerza muscular (como a Popeye) y favorecen la digestión.</p>	<p>Los altos niveles de potasio en la espinaca ayudan a mitigar los efectos del sodio en nuestro organismo, por lo que es el alimento ideal para todo el que sufra de presión arterial elevada. Además, el efecto vasodilatador del óxido nítrico de esta verdura, ayuda a mejorar la circulación de la sangre en el cuerpo.</p>	<p>Las espinacas son ricas en calcio, potasio, hierro, magnesio, fósforo, yodo y sodio. Estos minerales desarrollan una importante función estructural para determinados elementos del ser humano como los huesos o los dientes y aportan beneficios para el funcionamiento de los intestinos, músculos o nervios.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Disminución de la absorción de minerales. Si consumimos espinacas en exceso, esto puede hacer que nuestro organismo tenga dificultades a la hora de absorber los minerales de otros alimentos. • Dolencias en el estómago. • Diarrea.
	<p><u>Hierbabuena.</u></p> <p><u>Mentha spicata</u></p>	<p>Es otra de las plantas ancestrales, la cual usaban los egipcios y romanos para tratar los problemas estomacales. Por ejemplo, la colitis y los cólicos espasmódicos, también el dolor de cabeza y muscular, el asma y el estrés.</p>	<p>Es una hierba de olor y un condimento muy apreciado por el aroma y el contenido de aceite de sus hojas. Se usa sobre todo en la industria alimenticia y en la elaboración de licores; en menor escala se consume deshidratada, para hacer té, fresca y en combinación con otras especies aromáticas.</p>	<p>Hierba siempreverde muy aromática, de 20 - 100 cm de alto, erecta y lisa. Tallos cuadrangulares, generalmente rojizos. Hojas opuestas, de borde aserrado, de 4,5 - 8,5 cm de largo por 0,8 - 2 cm de ancho. Flores rosado-violáceas o purpúreas, de 4 a 5 cm de largo, dispuestas en espigas terminales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Está contraindicada en personas con patologías serias como úlceras estomacales o intestinales. • Debido a que se sospecha que puede ser abortiva, se debe evitar su uso en el embarazo. • Algunas de sus propiedades son aún objeto de muchos estudios.
	<p><u>Hierba de San Juan.</u></p> <p><u>Hypericum perforatum</u></p>	<p>Se uso es cutáneo para tratar heridas en la piel como la dermatitis. También, ingerida es una gran aliada contra la depresión leve a moderada.</p>	<p>La hierba de San Juan podría aumentar un químico en el cerebro llamado serotonina. Ciertos medicamentos también pueden aumentar la serotonina. La ingesta de la hierba de San Juan junto con estos medicamentos podría aumentar demasiado los niveles de serotonina.</p>	<p>hierba o arbusto siempreverde, liso, de raíces leñosas y ramificadas que dan origen a muchos tallos cilíndricos de color pardo pálido que pueden alcanzar hasta 1 m de alto.</p>	<p>Cuando se la toma por vía oral por hasta 12 semanas en dosis adecuadas, la hierba de San Juan generalmente se considera segura. Sin embargo, puede causar: Agitación y ansiedad. Mareos, cefalea, mayor sensibilidad a la luz solar.</p>
	<p><u>Hinojo.</u></p>	<p>Te ayuda a la producción de leche materna en la lactancia. Por otro lado, es excelente en el</p>	<p>Se usa para tratar diferentes tipos de</p>	<p>hierba siempreverde de hasta 2 m de altura, lisa, erecta, muy olorosa como el anís¹. Hojas de hasta 30</p>	<p>No se recomienda su utilización para niños,</p>

	<p><u>Foeniculum vulgare.</u></p>	<p>tratamiento contra los problemas digestivos, como la diarrea, los gases o cólicos.</p>	<p>problemas estomacales, por ejemplo, las náuseas, mareos, malestar estomacal, cólicos, diarrea o gases. No obstante, lo puedes preparar en una infusión para bajar de peso.</p>	<p>cm de largo. Flores amarillo-intenso, de 2 mm de longitud, cuya inflorescencia crece adoptando una forma que recuerda un paraguas.</p>	<p>mujeres embarazadas y lactantes sin supervisión profesional. Tiene dos componentes, anetol y estragol, que en cantidades excesivas pueden comportarse como una neurotoxina, produciendo somnolencia, arritmias o convulsiones</p>
	<p><u>Jengibre.</u> <u>Zingiber Officinale</u></p>	<p>Se usa para tratar diferentes tipos de problemas estomacales, por ejemplo, las náuseas, mareos, malestar estomacal, cólicos, diarrea o gases. No obstante, lo puedes preparar en una infusión para bajar de peso.</p>	<p>Debido a sus propiedades, el jengibre sirve como anticoagulantes, vasodilatadoras, expectorantes, analgésicas, digestivas, antiinflamatorias, antieméticas, antitusivas, astringentes, carminativas, antipiréticas y antiespasmódicas en el tratamiento de diversas enfermedades.</p>	<p>El jengibre posee un característico aroma perfumado y refrescante con un toque de limón. Su sabor es especiado, picante y penetrante, con un toque ligeramente dulzón. La raíz del jengibre se utiliza desde hace mucho tiempo en la medicina popular como condimento y medicamento beneficioso y eficaz.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • acidez estomacal. • gases. • dolor de estómago. • ardor en la boca.
	<p><u>Lavanda.</u> <u>Lavándula</u></p>	<p>Esta flor es conocida por su delicado aroma y sus propiedades únicas. Por ejemplo, el aceite se ha usado como sedante y antiespasmódico. En cambio, ingerido en infusión calma los nervios y el estrés. Su uso cutáneo elimina el mal olor en pies y combate infecciones en la piel.</p>	<p>Conocido por sus propiedades calmantes, se ha utilizado durante siglos de diversas maneras para ayudar a calmar y equilibrar. Con un aroma rico y calmante, el Aceite Esencial de Lavanda se utiliza a menudo para ayudar a relajar los sentidos antes de acostarse.</p>	<p>arbusto de aroma característico, de 50 - 80 cm de altura. Tallos leñosos, muy ramificados, de los que nacen ramas herbáceas profusamente cubiertas de hojas opuestas, angostas y alargadas, de 2 - 5 cm de longitud.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aumento del ritmo cardíaco • Problemas gastrointestinales: náuseas y vómitos • Dolores de cabeza • Alucinaciones
	<p><u>Manzanilla.</u> <u>Chamaemelum nobile.</u></p>	<p>Es de las plantas medicinales más populares por sus efectos sedantes y antiinflamatorios, además de ser útil para tratar cólicos menstruales y la artritis. También, puedes usarla para disminuir la mucosa en los ojos o curar heridas externas causadas por piquetes de insectos o golpes.</p>	<p>Se emplean las flores y hojas para tratar un gran número de afecciones: trastornos digestivos (dolor de estómago, indigestión, dispepsia, cólicos, diarreas), afecciones renales y de la vejiga, dolores menstruales.</p>	<p>La manzanilla, quizá la más popular de todas las plantas medicinales, es una hierba perenne de tallo erguido y ramificado, con pocas hojas muy divididas. En la parte superior del tallo aparecen cabezuelas aisladas, con un receptáculo abombado y hueco. Sus flores tienen un disco central dorado y pétalos blancos.</p>	<p>se considera segura. El efecto secundario más probable es una reacción alérgica, sobre todo en personas que son alérgicas a la ambrosía o a los girasoles. Esta reacción alérgica puede incluir irritación de la piel y de los ojos, estornudos y secreción nasal excesiva (rinorrea).</p>
	<p><u>Menta.</u> <u>Mentha.</u></p>	<p>Es una de las plantas medicinales más efectivas contra el mal aliento, ya que mata las bacterias que lo ocasionan. Por otro lado, su uso interno ayuda contra el nerviosismo, el insomnio, la tos, la migraña y los calambres.</p>	<p>La menta es una de las plantas más utilizada por la población del país en todo tipo de desórdenes digestivos, como antiparasitario y para combatir cefaleas. Las hojas y sumidades floridas tienen propiedades estimulantes, estomáquicas, carminativas y antisépticas.</p>	<p>hierba siempreverde muy aromática, de 20 - 100 cm de alto, erecta y lisa. Tallos cuadrangulares, generalmente rojizos. Hojas opuestas, de borde aserrado, de 4,5 - 8,5 cm de largo por 0,8 - 2 cm de ancho. Flores rosado-violáceas o purpúreas, de 4 a 5 cm de largo, dispuestas en espigas terminales.</p>	<p>Esta hierba no se recomienda para los niños ya que el mentol en la menta puede inducir una sensación de asfixia. La menta puede reducir el flujo de leche si se toma como infusión. Algunos herbolarios recomiendan evitar el uso del aceite durante el embarazo. La menta puede causar náuseas y heces blandas</p>
	<p><u>Romero.</u> <u>Salvia rosmarinus.</u></p>	<p>Se uso medicinal es para tratar problemas urinarios y de hígado. Por otro lado, combate la calvicie, oscurece el cabello y es un gran aromatizante.</p>	<p>La planta tiene propiedades antiinflamatorias y antiespasmódicas. En medicina popular el romero se utiliza en afecciones del tracto digestivo, como espasmolítico, colagogo, colerético y emenagogo.</p>	<p>Arbusto ramoso siempreverde, aromático, de tallo leñoso. Ramas nuevas cuadrangulares, de corteza grisácea cuando adulto. Hojas perennes, opuestas, lineales, verde oscuras, de haz brillante y envés blanquecino velludo.</p>	<p>No debe usarse en embarazo y lactancia, ya que puede inducir a un aborto espontáneo por su posible efecto estrogénico. La actividad principal del romero está íntimamente vinculada al sistema digestivo por estimular y favorecer las secreciones y la producción de jugos gastrointestinales.</p>
	<p><u>Ruda.</u></p>	<p>Por vía oral se utiliza para aliviar dolores menstruales, parásitos intestinales y problemas digestivos. No obstante, su uso</p>	<p>se utilizan las ramas con sus hojas, sobre todo, para calmar los cólicos abdominales y eliminar parásitos intestinales; como estimulante del</p>	<p>arbusto siempreverde, ramoso, de 30 - 60 cm de altura, liso, fuertemente oloroso, leñoso con el tiempo. Hojas de 2 - 15 cm de</p>	<p>debido a sus propiedades emenagogas la ingesta de ruda está contraindicada durante el embarazo.</p>

	<p><u>Ruta.</u> <u>graveolens</u></p>	<p>externo sirve para tratar la conjuntivitis y los piojos.</p>	<p>flujo menstrual en casos de reglas dolorosas, irregulares y débiles. En forma externa se emplea para calmar dolores reumáticos, curar sarna, psoriasis, eccemas, conjuntivitis y como tratamiento natural de la pediculosis.</p>	<p>largo, alternas, compuestas, de lóbulos oblongo- cuneados. Flores color amarillo vivo, conforman ramilletes. Fruto es una especie de cápsula con cinco lóbulos</p>	
	<p><u>Salvia.</u> <u>Salvia officinalis.</u></p>	<p>Esta amiga color lila es perfecta para calmar todo el sistema nervioso. Además, ayuda contra los resfriados y la tos, combate las infecciones bacterianas y fúngicas (hongos). Por otra parte, su aceite también sirve para tratar los dolores musculares, pero su uso debe suspenderse en mujeres embarazadas o con epilepsia</p>	<p>la población del país la utiliza para tratar afecciones estomacales y renales, como diurético y calmante nervioso, en casos de menstruación abundante y malestares de la menopausia, para lavados vaginales.</p>	<p>Arbusto ramoso siempreverde de más o menos 50 cm de altura, con la parte baja leñosa y la superior con tallos cuadrados cubiertos con pelitos finos. Hojas de 2,5 – 5 cm de largo, opuestas, oblongo-lanceoladas, cubiertas de vellosidades verde- grisáceas.</p>	<p>No se indica su uso en personas con problemas renales, alergias, epilepsia o en mujeres embarazadas o en periodo de lactancia. Su aceite no debe ingerirse, puesto que sus componentes como las cetonas herpéticas, la tuyona o el alcanfor pueden ser tóxicos.</p>
	<p><u>Tilo.</u> <u>Tilia.</u></p>	<p>Su uso más común es como sedante y para combatir el insomnio. Sin embargo, también es muy útil contra los resfriados y problemas digestivos.</p>	<p>combatir estados gripales que cursan con fiebre y malestar general. Se emplean principalmente las flores y brácteas secas, además de la corteza y las hojas del árbol.</p>	<p>árbol de tallo recto con corteza lisa que alcanza alrededor de 18 m de altura. Sus hojas tienen forma acorazonada, verde oscuras por el haz y verde azuladas por el envés. Las flores tienen un color amarillento, agrupadas en racimos. Frutos de aspecto globoso.</p>	<p>La tila para dormir debe consumirse con moderación, ya que podría causar náuseas o hacer que el cuerpo se sienta más pesado. Además, las personas que sean alérgicas al tilo no deberían probar su infusión bajo ningún concepto.</p>
	<p><u>Tomillo.</u> <u>Thymus.</u></p>	<p>Esta planta es útil para destruir hongos y bacterias como el pie de atleta.</p>	<p>En medicina popular la infusión de las partes aéreas de esta planta se emplea para tratar malestares digestivos (cólicos, diarrea, dispepsia, flatulencia, parásitos, vómitos), respiratorios (amigdalitis, laringitis, bronquitis, catarro, tos, resfrío); por vía tópica una infusión más concentrada</p>	<p>Arbusto aromático ramoso, de tallos tortuosos y leñosos, siempreverde, ligeramente vellosos, de 15 - 30 cm de alto, de penetrante olor aromático. Hojas abundantes, afiladas, verde grisáceas, de 1 cm. de longitud, vellosas en el reverso, dispuestas en pares opuestos.</p>	<p>La ingesta de su aceite esencial puro (sin diluir) está contraindicado durante el embarazo, en la lactancia, en menores de seis años y en personas con colitis ulcerosa, enfermedad de Crohn, epilepsia, gastritis, hepatopatías, insuficiencia cardíaca, renal, Parkinson, úlceras gastroduodenales y síndrome del intestino irritable. Por vía tópica, puro o mal diluido, es neurotóxico y agresivo para la piel, y debe evitarse el contacto con ojos, heridas, partes alteradas de la piel y mucosas.</p>
	<p><u>Té Verde.</u> <u>Camellia sinensis.</u></p>	<p>Hoy en día se ha vuelto tendencia este té como una opción alternativa a la cafeína, la cual tiene la cualidad de despertar. En cambio, el té verde contiene teína que incluso es mucho más potente y efectiva que el café. Además, es rico en antioxidantes y mejora la salud cardíaca y del hígado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Previene el envejecimiento y fortalece el sistema de defensas del ser humano. • Contribuye a regular el proceso de digestión y regula los niveles de colesterol. • Evita la formación de coágulos en la sangre. - Debido a su contenido de fluoruro, previene contra la formación de caries. • Ejerce un importante efecto diurético. 	<p>El té verde es un producto derivado de la Camellia sinensis. Se usa como infusión o directamente como una medicina natural. Al té verde se le dan propiedades para mejorar la agilidad mental y el pensamiento, para perder peso y para el tratamiento de trastornos intestinales, los dolores de cabeza, la osteoporosis,</p>	<p>insomnio, ansiedad, frecuencia cardíaca rápida (taquicardia) y temblor leve. Las mujeres embarazadas deben evitar cantidades excesivas a causa del contenido de cafeína, ya que comporta riesgo de aborto espontáneo.</p>

BIBLIOGRAFIAS

- <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/0a9b31e28f493fa2a374ebee55a4f905.pdf>
- <https://www.fitoterapia.net/vademecum/plantas/aconito.html#:~:text=El%20acon%20%C3%B3nito%20puede%20causar%20toxicidad,%20C%20entumecimiento%20de%20cara>
- <https://www.minsal.cl/portal/url/item/7d983ef52ea38bd6e04001011e011da0.pdf>
- https://www.elmueble.com/plantas-flores/aloe-vera-planta-medicinal-que-no-puede-faltar-tu-casa_48125#:~:text=El%20aloe%20vera%20es%20una%20planta%20de%20origen%20africano%20y.hasta%207%20cm%20de%20grosor.
- <https://www.ecologiaverde.com/aloe-vera-propiedades-beneficios-y-contraindicaciones-3802.html>
- <https://www.webeconsultas.com/belleza-y-bienestar/plantas-medicinales/contraindicaciones-de-la-arnica-y-precauciones-de-uso>
- <https://www.minsalud.gob.bo/5682-el-ajo-uno-de-los-beneficios-naturales-para-combatir-dolores-de-garganta-y-dificultades-respiratorias#:~:text=El%20Ajo%20tiene%20entre%20sus.para%20el%20organismo%20C%20rico%20en>
- <https://www.teashop.com/blog/cardamomo-propiedades#:~:text=El%20cardamomo%20es%20un%20expectorante.en%20particular%20a%20nivel%20bucodental.>
- <https://www.minsal.cl/portal/url/item/7d98ad06d32f83d5e04001011f016dbb.pdf>

- <https://nutricionyfarmacia.com/blog/salud/fitoterapia/jengibre-propiedades-ventajas-ventajas/#:~:text=Debido%20a%20sus%20propiedades%2C%20el,el%20tratamiento%20de%20diversas%20enfermedades.>
- <https://www.minsal.cl/portal/url/item/7d9a8480e0871613e04001011e01021b.pdf>
- <https://www.minsal.cl/portal/url/item/7d9a8480e07f1613e04001011e01021b.pdf>
- <https://www.thecolvinco.com/es/blog/contraindicaciones-de-la-lavanda/>
- [https://www.msdmanuals.com/es-mx/hogar/temas-especiales/complementos-diet%C3%A1ticos-y-vitaminas/camomila-o-manzanilla#:~:text=la%20manzanilla%20\(camomila\)%20se%20considera,se creci%C3%B3n%20nasal%20excesiva%20\(rinorrea\)](https://www.msdmanuals.com/es-mx/hogar/temas-especiales/complementos-diet%C3%A1ticos-y-vitaminas/camomila-o-manzanilla#:~:text=la%20manzanilla%20(camomila)%20se%20considera,se creci%C3%B3n%20nasal%20excesiva%20(rinorrea))
- <https://www.teashop.com/blog/descubre-secretos-tila#:~:text=Contraindicaciones, su%20infusi%C3%B3n%20bajo%20ning%C3%BAn%20concepto.>
- <https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/dieta-alimentacion/nutricion/propiedades-te-verde.html#:~:text=El%20t%C3%A1%20verde%20es%20un,cabeza%2C%20Ia%20osteoporosis%2C%20etc%20%E2%80%A6>
- <https://www.minsal.cl/portal/url/item/7d9a8480e0811613e04001011e01021b.pdf>