



**Mi Universidad**

**Super nota**

*Nombre del Alumno: Rosalinda Santiago Ramírez*

*Nombre del tema: Herbolaria: plantas medicinales.*

*Nombre de la Materia: Enfermería y practicas alternativas de salud*

*Nombre del profesor: Lic. Sandra Jazmín Ruiz Flores*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre. 8 octavo*

## ALBAHACA

Ha demostrado tener propiedades antioxidantes, antimicrobianas y antivirales. Debido a eso, mejora el sistema inmune y aumenta las defensas del cuerpo. Además, combate el cansancio, favorece la buena digestión, reduce la ansiedad, y lo más importante: repele a los molestos mosquitos.



La albahaca mejora la circulación y la salud cardiovascular de muchas maneras, pues reduce la hipertensión arterial y los niveles altos de colesterol. Además, regula el azúcar en sangre, previene la diabetes, la resistencia a la insulina y favorece la eliminación de toxinas.



La albahaca se ha empleado tradicionalmente para estimular la producción de leche materna, y en forma de aceite esencial, soluciona problemas bucales, nerviosos, capilares, el acné o heridas, gracias a sus propiedades analgésicas.

## ALOE VERA

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. Si se toma la sábila de forma interna puedes beneficiarte de su propiedad antioxidante, depurativo y laxante.



El Aloe vera actúa como desintoxicante, depurativo, digestivo, bactericida, regenerador celular, antiinflamatorio, analgésico, antiviral, inhibidor del dolor, anticoagulante, estimulador del sistema inmune. Y a nivel tópico tiene propiedades hidratantes, calmantes y regenerantes.



## AJO

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, rico en vitamina B. Ayuda a prevenir los efectos debilitantes del envejecimiento, así como cardiopatías y otros trastornos asociados a la edad avanzada.



Es el mejor antiséptico, antibiótico, antimicótico y antioxidante natural que existe. Por ello es un excelente aliado contra las infecciones. Es un excelente depurativo, ayuda a eliminar toxinas del organismo y contribuye a la formación y regeneración de la flora intestinal. Mejora la circulación de la sangre, normaliza los niveles elevados de tensión arterial, ayuda a regular la función tiroidea al ser rico en iodo, posee importantes efectos anticancerígenos.

## CANELA

La canela es rica en calcio, manganeso, fibra y antioxidantes (polifenoles). Es por esto que nos ayuda a la formación de huesos fuertes y para combatir los radicales libres (causantes de envejecimiento, alteraciones en el ADN y distintas enfermedades), reduciendo el riesgo de tener enfermedades del corazón o algunos tipos de cáncer, así como al fortalecimiento de nuestro sistema inmunológico y al retraso del proceso de envejecimiento.

### BENEFICIOS DE LA CANELA

- Alivia dolores
- Mejora la memoria
- Mejora la digestión
- Ayuda a reducir el colesterol
- Tiene un efecto relajante

Ayuda a abrir el apetito, es un conservante natural de alimentos, disminuye la acidez, ayuda a detener vómitos y náuseas.

FULL MUSCULO



### Beneficios DE LA CANELA

- ✓ Controla la glucemia
- ✓ Facilita la digestión
- ✓ Es antimicrobiana
- ✓ Ayuda a perder peso
- ✓ Previene Alzheimer
- ✓ Previene cáncer
- ✓ Es antioxidante
- ✓ Es antiinflamatoria

## CLAVO

el clavo puede ayudar a aliviar síntomas de gripe y resfriado, como el dolor de cabeza, los escalofríos y la fiebre, ya que es un antiséptico, antipirético y analgésico natural.

### El clavo de olor:

- Reduce el dolor de cabeza, dientes, encías y cólicos
- Estimula la circulación, evita los pies "fríos"
- Combate infecciones ESTOMACALES Y PARÁSITOS
- Ayuda a desinflamar los músculos y el cuerpo en general
- OLERLO INCREMENTA LA LIBIDO, es un afrodisíaco. 100% natural

Es también de gran utilidad para el sistema digestivo, pues atenúa las náuseas y reduce las molestias asociadas a la producción de gases en el proceso digestivo. También reduce el dolor provocado por cólicos, al ser un antiespasmódico natural.



## HIERBABUENA

La infusión de hierbabuena puede traer múltiples beneficios para la salud pues contiene sodio, potasio, proteínas, mentol, flavonoides, fibra, vitamina A, magnesio, hierro y folato, compuestos que son de gran ayuda para el cuerpo. Además, también tiene propiedades antiespasmódicas, antisépticas, analgésicas, antiinflamatorias y estimulantes que actúan en contra de varios padecimientos.

### LA HIERBABUENA Y SUS BENEFICIOS

- Estimula la circulación.
- Combate el insomnio.
- Alivia el estrés.
- Aporta muchas vitaminas y da energía.
- Relaja el cerebro.
- Evita el asma y dolor de garganta.

RATAN @Ratanhyper

consumir té de hierbabuena regularmente puede aliviar los siguientes síntomas:

1. Combate los dolores de cabeza.
2. Reduce el estrés y la ansiedad.
3. Alivia la fiebre y estimula la circulación.
4. Evita la proliferación de bacterias en el aparato digestivo.



## JENGIBRE

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.

### BENEFICIOS DEL JENGIBRE



1. Facilita la digestión
2. Favorece la pérdida de peso
3. Previene el cáncer colorrectal, de ovarios y aparición de úlceras
4. Actúa como antioxidante y antiinflamatorio
5. Mejora el riego sanguíneo
6. Elimina el mareo y el vértigo
7. Disminuye las migrañas y dolores menstruales
8. Alivio de la gripe



## MANZANILLA

Debido a sus propiedades curativas, la manzanilla es un buen calmante. Además, descongiona las vías respiratorias, es auxiliar en enfermedades como gripe y catarro, desinflama los intestinos y ayuda en trastornos digestivos, afecciones de las vías urinarias y en dolores menstruales.



De forma externa es usada como antiinflamatorio, para ayudar a la cicatrización de la piel y para otros fines antisépticos. Contiene pequeñas cantidades de calcio, magnesio, potasio, fósforo y algunas vitaminas como la B1 y B2.



## RUDA

Se utiliza para dolores de cabeza, de oídos, musculares y punzadas; así como padecimientos estomacales y digestivos, diarrea, mareos, flatulencias, contra parásitos intestinales y lombrices. La ruda ha resultado eficaz contra la fiebre y llagas en la garganta, enfermedades de la piel como sarna, reumatismo, golpes y distensión muscular; incluso es considerado lactógeno, emenagogo y abortivo. Estimula la secreción de las glándulas mamarias durante la lactancia.



Funciona para la inflamación de pies, nervios, frialdad, cálculos renales, ataques, alferecía, para el latido, presión arterial, otitis de animales, combatir ruidos y sorderas, aire en oídos y ojos, contra el histérico, cura las perillas, los ojos irritados y actúa como antiinflamatorio.



## MAGUEY MORADO

Es útil para desinflamar, eliminar síntomas de gripe o resfriado común. El maguey morado sirve para tratar heridas, pues produce un efecto analgésico y antibacteriano, de modo que no sólo permite la cicatrización natural en la piel, sino que también impide que se infecte, desinflama la zona afectada y por ende alivia el dolor. Alivia problemas respiratorios consumir en infusión es útil para aliviar la tos y calmar las crisis de asma.



1. Ayuda a mejorar la salud digestiva
2. Previene la formación de tumores
3. Combate infecciones gastrointestinales
4. Mantiene la piel saludable
5. Mejora la salud del cabello



### Magüey morado

Anticancerígeno, desinfectante, desinflamatorio, analgésico, antigripal. Para tratar la tos y el asma, se bebe el jugo de las hojas con miel o limón.

## PEREJIL

El té de perejil aporta muchos beneficios a nuestro organismo gracias a la cantidad de vitamina A, K y C que contiene. Además, este alimento también aporta minerales, proteínas y fibra a nuestro organismo, algo que nos puede ayudar a combatir todo tipo de problemas de salud.



## PROPIEDADES DEL PEREJIL

© [www.botanical-online.com](http://www.botanical-online.com)

### VITAMINAS Y MINERALES

Es una hierba aromática muy rica en vitamina C, A, ácido fólico, magnesio, hierro y potasio.

Cocinar con perejil añade un EXTRA DE ANTIOXIDANTES a las comidas, además de su característico sabor.

Muy adecuado para personas con ANEMIA. Por su riqueza en vitamina C, aumenta la absorción de hierro.

### DIURÉTICO

Por su contenido en apiol, estimula la diuresis.



## EPAZOTE

Dentro de sus propiedades medicinales destacan el disminuir los dolores menstruales (cólicos), estomacales e intestinales; asimismo, elimina los parásitos, calma el nerviosismo excesivo, descongiona las vías respiratorias y aumenta la producción de leche materna.



1. Elimina parásitos intestinales.
2. Fortalece el sistema inmune
3. Disminuye inflamaciones
4. Mejora la mala digestión
5. Reduce la presión arterial
6. Combate infecciones bacterianas, virales y fúngicas

Beneficios del Epazote

Se caracteriza por sus ramas huecas y sus hojas verdosas y en ocasiones, pueden llegar a tener un color rojizo o púrpura.

Antiparasitario

Vitaminas A, C, B6 y ácido fólico, además de minerales como el calcio, el selenio, el potasio, el zinc, el fósforo y el magnesio

Antiespasmódico

Antinflamatorio

Analgésico

100 g de epazote crudo aportan aproximadamente: 32 Kcal, 7,4 g de carbohidratos, 0,33 g de proteínas, 3,8 g de fibra y 0,5 g de grasas.

Fuente: <https://www.epazote.org/>

## ZACATE LIMÓN

Su potasio ayuda a dilatar los vasos sanguíneos, mejorando la circulación y reduciendo la tensión en el corazón. Alivia los dolores de cabeza y musculares. Reduce la presión arterial. Ayuda a aliviar los resfriados ya que reduce la fiebre y molestias como la tos.



## Beneficios del zacate de limón

1. Neutraliza los niveles de grasa en la sangre
2. Reduce los niveles de triglicéridos y colesterol.
3. Gracias a sus antioxidantes, es un antiinflamatorio natural.
4. Estimula la buena digestión.
5. Fomenta la relajación.
6. Funciona como un desintoxicante que ayuda a eliminar lo que tu cuerpo no requiere.
7. Combate los gases.
8. Es un buen diurético.



## TORONJIL

1. Mejora la calidad del sueño
2. Combate la ansiedad y el estrés
3. Alivia los dolores de cabeza
4. Combate los gases intestinales
5. Alivia los síntomas del SPM (síndrome premenstrual)
6. Combate problemas gastrointestinales
7. Combate el herpes labial
8. Elimina hongos y bacterias
9. Ayuda en el tratamiento del Alzheimer
10. Tiene acción antioxidante



1. Alivia los resfriados, gripe, catarro y la tos.
2. Ayuda a mejorar la memoria y la concentración.
3. Alivia dolores de muela y la migraña.
4. Combate los gases.
5. Previene problemas digestivos y los cólicos intestinales.
6. Alivia el vómito, náuseas y mareos.
7. Previene problemas renales por ser diurética.
8. Mejora los síntomas relacionados con el vértigo y el zumbido de oídos.
9. Ayuda a mejorar la retención de líquidos.



## ORÉGANO Y OREGANÓN

Sus propiedades medicinales (alto contenido en minerales y ácidos) ayudan a disminuir dolores de cabeza, estómago, garganta, articulaciones y muelas. Contribuyen igualmente a prevenir problemas cardíacos, digestivos y de estreñimiento. Asimismo, alivian la tos, asma y resfriados.



## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

### Albahaca

<https://nutricionyfarmacia.com/blog/salud/fitoterapia/albahaca-beneficios-propiedades/>

<https://www.lavanguardia.com/comer/materia-prima/20180722/45948025972/albahaca-alimentos-propiedades-beneficios-valor-nutricional.html>

### Aloe vera

<https://nutricionyfarmacia.com/blog/belleza/cara/aloe-vera/>

<https://www.atida.com/es-es/blog/diccionario-farmacia/aloe-vera/>

### Ajo

<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%2C%20rico%20en>

<https://www.lechepuleva.es/aprende-a-cuidarte/tu-alimentacion-de-la-a-z/a/ajo>

### Canela

<https://elpoderdelconsumidor.org/2020/12/el-poder-de-la-canela/#:~:text=Especia%20%C3%ADntimamente%20ligada%20a%20los,c%C3%A1ncer%20y%20enfermedades%20del%20coraz%C3%B3n>

<https://www.ifeelgood.com.ar/blog/15-canela-beneficios-y-propiedades.html> <https://elpoderdelconsumidor.org/2021/06/el->

### Clavo

<https://elpoderdelconsumidor.org/2021/06/el-poder-de-el-clavo-de-olor/#:~:text=El%20clavo%20de%20olor%20se,antis%C3%A9ptico%20antipir%C3%A9tico%20y%20analg%C3%A9sico%20natural>

### Hierbabuena

<https://www.infobae.com/america/mexico/2022/10/19/cuales-son-los-beneficios-del-te-de-hierbabuena-segun-expertos/>

### Jengibre

<https://nutricionyfarmacia.com/blog/salud/fitoterapia/jengibre-propiedades-ventajas-desventajas/>  
<https://nutricionyfarmacia.com/blog/salud/fitoterapia/jengibre-propiedades-ventajas-desventajas/>

### Manzanilla

<https://elpoderdelconsumidor.org/2021/11/el-poder-de-la-manzanilla/>

### Ruda

<https://www.infobae.com/noticias/2022/11/08/plantas-medicinales-para-que-sirve-la-ruda-y-cuales-son-sus-efectos-secundarios/>

## Maguey

<https://eoonatura.com/maguey-morado/>

<https://www.mexicodesconocido.com.mx/el-uso-del-maguey.html>

## Perejil

<https://www.mundodeportivo.com/uncomo/salud/articulo/te-de-perejil-para-que-sirve-beneficios-y-contraindicaciones-49600.html>

## Epazote

<https://www.gob.mx/agricultura/es/articulos/hierba-olorosa-y-sabrosa-es-el-epazote#:~:text=Dentro%20de%20sus%20propiedades%20medicinales,la%20producci%C3%B3n%20de%20leche%20materna.>

<https://www.tuasaude.com/es/epazote/>

## Zacate limón

<https://cluster-nicaragua.net/catalogo/8/planta-de-zacate-de-limon/#:~:text=Beneficios%20del%20zacate%20de%20lim%C3%B3n&text=Su%20potasio%20ayuda%20a%20dilatar,y%20molestias%20como%20la%20tos>

.

## Toronjil

<https://www.tuasaude.com/es/beneficios-de-la-infusion-de-toronjil/>

<https://www.botiqueria.net/toronjil.html>

## Orégano

[https://www.gob.mx/agricultura/articulos/oregano-realmente-util-y-beneficioso#:~:text=Sus%20propiedades%20medicinales%20\(alto%20contenido,la%20tos%2C%20asma%20y%20resfriados.](https://www.gob.mx/agricultura/articulos/oregano-realmente-util-y-beneficioso#:~:text=Sus%20propiedades%20medicinales%20(alto%20contenido,la%20tos%2C%20asma%20y%20resfriados.)