



**Mi Universidad**

**Super Nota**

*Nombre del Alumno: Susana Vidal Gómez*

*Nombre del tema: Herbolaria; plantas medicinales*

*Nombre de la Materia: Enfermería y práctica alternativa de salud*

*Nombre del profesor: Sandra Yazmín Ruíz flores*

*Nombre de la Licenciatura enfermería*

*Cuatrimestre octavo*

## HERBOLARIA: PLANTAS MEDICINALES

### ALBAHACA



Sirve para **aliviar el malestar estomacal** y calmar los nervios, y puede ayudar a **combatir el insomnio** y la fatiga física y mental

### CANELA



al fortalecimiento de nuestro sistema inmunológico y al retraso del proceso de envejecimiento

### EUCALIPTO



Alivia resfriados y afecciones respiratorias  
Uso como antiséptico y desinfectante ante procesos virales  
Ayuda a descongestionar los pulmones  
Ayuda a combatir el reuma

### ALOE VERA



las personas utilizan el gel transparente de la sábila de forma tópica en cremas y ungüentos para tratar quemaduras, la psoriasis e incluso el acné

### Clavo



el clavo puede ayudar a aliviar síntomas de gripe y resfriado, como el dolor de cabeza, los escalofríos y la fiebre,

### MANZANILLA



tiene las bondades de aliviar diferentes dolencias, como trastornos digestivos, insomnio, cólicos, gripe, entre otros malestares

### Ajo



la peculiaridad de combatir infecciones respiratorias, dilata los bronquios, fluidifica las mucosas, estimula el sistema inmunológico

### DIENTE DE LEON



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 indigestión

### ROMERO



La actividad principal del romero está íntimamente vinculada al **sistema digestivo** por estimular y favorecer las secreciones y la producción de jugos gastrointestinales.

## RUDA



Calma los cólico, estimula el flujo menstruando caso de periodo irregular y débil.

## HIERBABUENA



Las personas usan la hierbabuena para la memoria, la digestión, la osteoartritis, las náuseas y los vómitos después de una cirugía y muchas otras condiciones, pero no hay pruebas científicas sólidas que respalden estos usos

## MENTA



los beneficios conocidos de la menta es su capacidad para mejorar la salud bucal, **inhibiendo el crecimiento de bacterias dentro de la boca y combatiendo la halitosis.**

## ARNICA



usan árnica como crema o gel para aliviar dolores musculares e inflamaciones y curar heridas. Cuando se aplica sobre la piel, puede mejorar la sanación al reducir la hinchazón y el dolor y acelerar la reabsorción de la sangre

## AJENJO



Se utiliza para tratar la malaria.  
**Alivia la fiebre.**  
Estimula la sudoración.  
Trata la ictericia (pigmentación amarilla de la piel y mucosas del cuerpo debido a un problema del hígado)

## TILO



es muy utilizada para calmar estados de ansiedad y combatir el insomnio

## **BIBLIOGRAFIAS**

Obtenido de: universidad del sureste[ UDS],enfermería y práctica alternativa de salud,2023.

Obtenido de: [https://www.elmueble.com/plantas-flores/plantas-medicinales-que-puedes-cultivar-tu\\_42854/amp](https://www.elmueble.com/plantas-flores/plantas-medicinales-que-puedes-cultivar-tu_42854/amp)

Obtenido de: <https://www.jardinesverticales.es/plantas-medicinales/>