



## Súper nota

*Nombre del Alumno: Lizbeth Jiménez Álvarez*

*Nombre del tema: Herbolaria plantas medicinales*

*Parcial:*

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

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

*Nombre de la Licenciatura: enfermería*

*Cuatrimestre: 8 cuatrimestre*

## PLANTAS MEDICINALES

### ALBAHACA

Tiene propiedades antioxidantes, antimicrobianas y antivirales. 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.



### ALOE VERA

Actúa como desintoxicante, depurativo, digestivo, bactericida, regenerador celular, antiséptico, antiinflamatorio, analgésico, antiviral, inhibidor del dolor, anti-coagulante, estimulador del sistema inmune.

### EUCALIPTO

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.



## OREGANO

Es conocido por su acción antioxidante, también tiene propiedades antifúngicas, antibacterianas, antiinflamatorias y antihistamínicas. Calambres, cefaleas, dolores estomacales y muelas y problemas respiratorios pueden beneficiarse de su consumo sea ingerido o en té.



## HIERBABUENA

Es una planta ancestral, la cual sirve 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.

## JENGIBRE

Tiene propiedades antibacterianas, antivirales y antiparasitarias se ha observado que posee efectos antiinflamatorios y antieméticos (disminuye náuseas y vómitos). Problemas digestivos, fatiga, cefaleas y dolores menstruales son algunos de los problemas en que se ha visto eficaz.



## MANZANILLA

Tiene efectos antiinflamatorios, antibacterianas y relajantes. Se utiliza en dolor gastrointestinal y muscular, calambres y cefalea, eczemas, inflamación de encías, heridas y sinusitis. También reduce el colesterol.



## MENTA

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.

## ROMERO

Se usó medicinal es para tratar problemas urinarios y de hígado. Por otro lado, combate la calvicie, oscurece el cabello y es un gran aromatizante.



## RUDA

Se utilizan las ramas con sus hojas, para calmar los cólicos abdominales y eliminar parásitos intestinales; como estimulante del flujo menstrual en caso de reglas dolorosas, irregulares y débiles.



## TE VERDE

Al té verde se le dan propiedades para mejorar la agilidad mental y el pensamiento, para perder peso y para el tratamiento de trastorno intestinal, los dolores de cabeza, etc.

## AJO

El ajo es un potente fortalecedor del sistema inmune y tiene efectos que promueven una circulación sanguínea eficiente (es anticoagulante), además de ser antibacteriano y antibiótico y tiene **propiedades antioxidantes**.

**AJO**

**BOLIVIA** MINISTERIO DE SALUD Y DEPORTE

*La medicina tradicional puede ayudar a tratar algunas molestias respiratorias.*



**Se usa para tratar la tos y la bronquitis, entre otros múltiples usos**

**Preparación:** Hervir por unos minutos hasta 5 dientes de ajo machacados en 1 taza de agua y se adiciona miel. Luego, colar y refrigerar.

**Dosis:** tomar 1 cucharada cada 4 horas.

**Cuidados:** No aconsejable para personas con hipertiroidismo. Durante el embarazo y lactancia no consumir en exceso.

**VAMOS A SALIR ADELANTE**

## YERBA SANTA

Es una planta aromática de uso comestible, que también ayuda a disminuir la fiebre, es relajante, ayuda al buen funcionamiento intestinal y reducir el dolor estomacal.



## GUAYABA

Las hojas del guayabo son ampliamente curativas. Son antisépticas ya que se utilizan para combatir la diarrea, el acné y las espinillas; por sus propiedades diuréticas y su alto contenido de potasio, la hoja de guayaba es ideal para evitar la retención de líquidos que provoca inflamación.

## VALERIANA

Es una de las plantas medicinales más conocidas, siendo ingrediente activo en una importante cantidad de medicamentos farmacéuticos. Esta planta es adecuada para aquellas personas que sufren de ansiedad, nerviosismo o depresión.



## REFERENCIA BIBLIOGRAFICA:

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

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/c212de863dce3acd2290d0d293c660bc.pdf>

<https://psicologiaymente.com/salud/plantas-medicinales>

<https://www.gob.mx/semarnat/articulos/plantas-medicinales-de-mexico?idiom=es>