



SUPER NOTA

Nombre del Alumno: YARINET PEREIDA MONTES

Nombre del tema: HERBOLARIA: PLANTAS MEDICINALES.

Parcial: I ro.

Nombre de la Materia: ENFERMERIA Y PRACTICAS ALTERNATIVAS DE SALUD.

Nombre del profesor: L.E. SANDRA YAZMIN RUIZ FLORES.

Nombre de la Licenciatura: ENFERMERIA

Cuatrimestre: 8vo. GRUPO: "A"

Lugar y Fecha de elaboración: PICHUCALCO CHIAPAS A 26 DE ENERO DEL 2023.



Árnica: Se utiliza para tratar cuadros inflamatorios y golpes, contusiones, esguinces, problemas reumáticos, heridas, hematomas y dolor.



Hierbabuena: es buena para tratar náuseas, vómito y desórdenes gastrointestinales.



MANZANILLA: sus infusiones se utilizan para tratar la fiebre, inflamación, espasmos musculares, desórdenes menstruales, insomnio, úlcera, heridas, desórdenes gastrointestinales, dolor reumático y hemorroides.

Sábila, esta planta presenta efectos antifúngicos, antisépticos, antivirales, antibacterianos, antiinflamatorios, antioxidantes y para curar heridas, por lo que se ha convertido en un cultivo atractivo en el campo de los biomateriales.



**HERBOLARIA:
PLANTAS
MEDICINALES**

VALERIANA: Esta planta es adecuada para aquellas personas que sufren de ansiedad, nerviosismo o depresión, y puede conseguirse fácilmente en tiendas de productos naturales o plantarse en casa.



NOPAL: ayuda a regular los niveles de azúcar, combatir problemas de gastritis, bajar de peso, cicatrizar heridas pequeñas y en forma de jarabe ayuda a disminuir la tos.



EL DIENTE DE LEÓN es otra de las plantas fáciles de encontrar en las tiendas de productos naturales. esta planta está llena de beneficios para la salud y muy utilizada entre los remedios medicinales, ya que ayuda a depurar, mejorar el tránsito intestinal y favorece a las personas con problemas de colesterol.



El **GINSENG** es un ingrediente común en las bebidas energizantes, ya que es una de las plantas más indicadas para combatir el cansancio y mantener a las personas activas.



EL ROMERO: Es una hierba más conocida por sus usos en la cocina que por sus propiedades medicinales. Es una planta llena de propiedades curativas y medicinales que mejoran la salud ayudando a mejorar problemas digestivos, respiratorios y musculares.





ALBAHACA: Como planta medicinal la albahaca alivia el dolor de cabeza y los dolores menstruales, mejora la digestión, combate el insomnio, ayuda a evitar la caída del cabello y refuerza el sistema inmunitario, entre otras muchas propiedades.



EL CILANTRO: Nuevamente una planta de habitual uso en la cocina sin saber que, además, ayuda a mejorar diversos problemas estomacales, el insomnio e incluso la fatiga.

EQUINÁCEAS: trata de una de las mejores plantas para estimular y beneficiar al sistema inmunológico. Esta planta natural es perfecta para quienes desean mantenerse sanos sin recurrir a la medicina tradicional, y es usada de manera popular para aliviar los síntomas del resfriado.

**HERBOLARIA:
PLANTAS
MEDICINALES**



EL TOMILLO: Entre las propiedades medicinales de esta planta se encuentran su capacidad para mejorar la digestión y aliviar problemas respiratorios. Además, ayuda a mantener alejados a los insectos.



EL SALVIA: La salvia es una de las plantas que lleva cientos de años siendo usada por el hombre. Una de sus principales propiedades medicinales es su capacidad de combatir efectivamente las bacterias y cicatrizar heridas y cortes.



EL PEREJIL: Todos estamos acostumbrados a utilizar el perejil como complemento culinario, pero ¿sabías que también posee propiedades medicinales beneficiosas para la salud? Esta planta es un excelente antioxidante y una gran opción para mantener la salud renal.



EUCALIPTO: los eucaliptos son plantas medicinales muy beneficiosas para la salud. Entre sus propiedades más conocidas está la de aliviar los síntomas de los resfriados, en concreto afecciones respiratorias (tos, bronquitis, neumonía, asma).



LAVANDA: (DULCES SUEÑOS) Mejora la calidad del sueño y ayuda a relajarnos en situaciones de estrés. Además de esto favorece la circulación, mejora el sistema respiratorio y tiene grandes propiedades cicatrizantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS:

OBTENIDO DE:

ANTOLOGIA UDS: ENFERMERIA Y PRACTICAS ALTERNATIVAS DE SALUD. 8vo. CUATRIMESTRE

<https://www.gob.mx/agricultura/articulos/plantas-medicinales-una-opcion-tradicional-y-natural-para-conservar-la-salud?idiom=es>

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

https://www.elmueble.com/plantas-flores/plantas-medicinales-que-puedes-cultivar-tu_42854