



Mi Universidad

Súper Nota

Nombre del Alumno: María Concepción Morales Álvarez

Nombre del tema: Herbolaria: Plantas Medicinales

Parcial: I°

Nombre de la Materia: Enfermería y Practicas Alternativas de Salud

Nombre del profesor: Sandra Yazmin Ruiz Flores

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 8°

Plantas Medicinales

PROPIEDADES DE LA ALBAHACA



PLANTA DIGESTIVA

Mejora la digestión, evita los gases y flatulencia

ANTIVOMITIVA

REMEDIO PARA EL MAL ALIENTO



GALACTOGOGA

Estimula la producción de leche en mujeres durante la lactancia

TRANQUILIZANTE

Propiedades para calmar los nervios y estrés

PROPIEDADES DE LA CANELA



Especia aromática y medicinal con propiedades digestivas, carminativas y antibióticas

Mejora la digestión y la flatulencia

Contra el mal aliento



Expectorante y antiinflamatoria, para enfermedades respiratorias

Estimulante potenciador natural

- 1 -Alivia el dolor estomacal y náuseas. Hierva 3 clavos de olor con agua y deja reposar, endulza y bebe tibio.
- 2 -Por su contenido de flavonoides ayuda a reducir los niveles de azúcar en la sangre, como antiinflamatorio o antibiótico.
- 3 -Es utilizado en tratamientos odontológicos como remedio contra las caries. Para el dolor de diente, mezcla una cucharada de aceite de oliva con una gota de clavo de olor y aplica en el área de dolor.
- 4 -Para las mujeres en trabajo de parto, pueden dar un suave masaje en el área del abdomen con aceite de clavo de olor. El uso del aceite también funciona para el dolor de oídos.

BENEFICIOS DEL AJO

LA ROSA MALOQUENTE

PROTEGE TU MEMORIA

PROTEGE TU CORAZÓN

MEJORA LA PIEL

AYUDA A ADELGAZAR

REDUCE EL COLESTEROL

MEJORA LA DIGESTIÓN

PREVIENE ENFERMEDADES

MEJORA LA CIRCULACIÓN

ANTI INFLAMATORIO

PROPIEDADES NUTRICIONALES

CALORIAS	149
GRASA	0,5 g
PROTEÍNA	6,9
CARBOHIDRATOS	33 g
FIBRA	2 g

valores por cada 100 gr de ajo

- VITAMINA A 9 U.I.
- VITAMINA C 30 mg
- VITAMINA E 0 mg

CLAVO DE OLOR



BENEFICIOS Y PROPIEDADES DE LA HIERBABUENA



TÉ DE HIERBABUENA
 INGREDIENTES:
 2 HOJAS DE HIERBABUENA
 1 TAZA DE AGUA
 PREPARACIÓN: HIERVE EL AGUA Y AGREGA LA HIERBABUENA DOS MINUTOS ANTES SIRVE Y BEBE



BENEFICIOS DEL JENGIBRE

Disminuye náuseas
 Controla el azúcar en sangre
 Antiinflamatorio
 Mejora la digestión
 Anticancerígeno
 Antioxidante
 Mejora la función cerebral
 Acelera el metabolismo
 Analgésico - disminuye el dolor

Consúmelo como té, agrégalo a la sopa o a los jugos, y dale un toque especial a tus pescados y carnes con este increíble ingrediente



10 BENEFICIOS DE LA MANZANILLA

Datos:



- Es llamada manzanilla, camomila común o romana.
- Su nombre científico es Matricaria Recutita.
- Es nativa de Europa y del norte de Asia.
- Está catalogada como una hierba perenne.
- Soporta condiciones secas, heladas y crece hasta en zonas con pocos nutrientes.

<p>#1 ALIVIA EL DOLOR MENSTRUAL</p> <p>La infusión de manzanilla aumenta los niveles de glicina, un relajante muscular que calma los dolores.</p>	<p>#2 CONTRA LA INDIGESTIÓN</p> <p>Alivia trastornos como indigestión, náuseas, vómito, pérdida del apetito y gases intestinales.</p>
<p>#3 CONTRA LA DIABETES</p> <p>Esta planta podría reducir el azúcar en sangre en personas con diabetes tipo 2, según algunas investigaciones.</p>	<p>#4 PREVIENE EL CÁNCER DE MAMA</p> <p>Contiene apigenina, sustancia que puede bloquear la capacidad de las células cancerígenas de vivir más tiempo e incluso detener su propagación.</p>
<p>#5 MENOS GRIPE Y RESFRÍADO</p> <p>Su consumo aumenta los niveles de polifenoles en la sangre, lo cual ayuda a combatir las bacterias.</p>	<p>#6 BAJA EL ESTRÉS</p> <p>Pacientes con trastorno de ansiedad generalizada redujeron sus síntomas en 8 semanas.</p>
<p>#7 DUERMES MEJOR</p> <p>Chrysin, una sustancia química de la manzanilla, tiene el beneficio de ayudarte a dormir profundamente.</p>	<p>#8 MENOS COLESTEROL</p> <p>La manzanilla tiene colina, un nutriente que protege al hígado de la acumulación de grasa y ayuda a eliminarla de la sangre.</p>

RUDA (RUTA)

Sedante ejerce un efecto calmante y relajante.

Es una planta **protectora** que atrae la energía positiva.

En infusión es ideal para obtener los principios activos de la planta.

Se toma una taza después de las comidas para aliviar la tos y los problemas respiratorios.

Si se ingiere en grandes dosis puede llegar a resultar muy **toxica**.

NATIVA DEL SUR DE EUROPA.

Beneficios del ROMERO

¿Sabías qué? Los estudiantes griegos solían colocarse en su cabeza las ramas de romero en forma de corona para mejorar su memoria y su concentración durante los exámenes.

Características de la planta

- El romero puede medir hasta 1 metro de altura.
- Su desarrollo se da en zonas soleadas.
- El romero prefiere suelos permeables y secos con buen drenaje.
- También es resistente al clima frío si se protege del granizo y las heladas.

Nombre científico
Rosmarinus officinalis
Proviene del latín "Ros-marinus" que significa rocío del mar.

Beneficios del té verde

Regula niveles de azúcar en sangre

Antialérgico natural

Favorece la pérdida de peso

Fortalece el sistema inmune

Aumenta la energía

Ayuda a salud cerebral

Regula niveles de colesterol

¡feliz y saludable!
Come rico • Pierde peso • Ilumina el estado

Usos

En cocina es usado para preparar carnes, papas cocidas y vegetales.

De sus hojas se extrae el aceite esencial para ser usado en tratamientos cosméticos.

La planta de romero ayuda a repeler insectos y orugas de los cultivos.

Beneficios

- El aroma de romero mejora el estado de ánimo y la concentración.
- El romero posee propiedades antiinflamatorias que ayudan a reducir el malestar estomacal.
- Los componentes antioxidantes que se encuentran en el aceite de romero ayudan a mejorar la calidad de la piel.
- Los extractos de romero tienen propiedades anticancerígenas.
- Las hojas de romero proporcionan el alivio contra la tos, la gripe, el resfriado y el asma.
- El romero previene la acetilcolinesterasa, un componente presente en el desarrollo del Alzheimer.



Lugares perfectos para el romero

Esta planta se puede ubicar en el interior en espacios donde no reciba mucha humedad como el baño y la cocina. Puedes ponerla en tu habitación al lado de la ventana, en la sala o en el comedor, procurando que reciba luz directa entre 6 a 8 horas al día. También puedes ubicarla en el exterior, como en el balcón o jardín.

ECOjardín

USOS Y BENEFICIOS de la cebolla morada

Posee una cantidad de nutrientes efectivos para fomentar la salud

#1 Reduce el insomnio

#2 Mejora la salud gastrointestinal

#3 Controla los niveles de glucosa

#4 Posee propiedades diuréticas

#5 Protege el sistema óseo

#6 Acción anti-inflamatoria

#7 Mejora el estado de ánimo

#8 Apoya la salud cardiovascular

#9 Previene la pérdida de cabello

#10 Reduce el riesgo de cáncer



Beneficios del Aloe Vera



1. Ayuda a disminuir los niveles de glucosa en sangre y los niveles sanguíneos de colesterol y triglicéridos
2. Tiene una alta efectividad frente a problemas del sistema inmunológico
3. Ayuda a alcalinizar nuestro organismo y mantener el equilibrio del pH
4. Es un antiinflamatorio natural, cicatrizante e inmuoestimulante
5. Es un buen preventivo en caso de infecciones virales respiratorias como gripe, resfriados o laringitis
6. Promueve la oxigenación de la sangre, ayudando a disminuir el colesterol y regulando la presión arterial
7. Presenta propiedades anticancerígenas y antitumorales
8. Ayuda a disminuir las grasas en la sangre y a aliviar la indigestión
9. Es un gran aliado para el cuidado de la piel, reduciendo las lesiones epidérmicas
10. Facilita la nutrición del folículo capilar estimulando así la fortaleza del cuero cabelludo



El aloe vera, también reconocida como la planta de la "inmortalidad" por el antiguo Egipto, ha sido comúnmente utilizada a lo largo de nuestra historia debido a su alto poder medicinal. La planta de aloe forma parte de la familia de las liliáceas, la misma familia que el ajo y las cebollas. Del aloe vera se utilizan diferentes partes de la planta con aplicaciones tanto internas como externas con diferentes efectos en el cuerpo humano. Las propiedades curativas del aloe se manifiestan cuando la planta llega a la edad adulta, hecho que sucede a los tres años, aproximadamente, desde que han hecho la flor. Se destaca de ella su gran cantidad y acción de sus nutrientes naturales como las vitaminas, los minerales, los aminoácidos y las enzimas que estimulan la generación de nuevas células.

ANTISEPTICO
DESINFECTANTE
CICATRIZANTE



TOMILLO

ALIVIA EL DOLOR DE GARGANTA, TOS, RONQUERA, BRONQUITIS

ELIMINA LOMBRICES INTESTINALES

ALIVIA CISTITIS, URETRITIS, VAGINITIS

MEJORA LA MEMORIA, DOLOR DE CABEZA, ESTRÉS



Wsp.966660146



EPASOTE

(Teloxys ambrosioides)

Sus hojas y tallos se pueden utilizar para eliminar parásitos y lombrices.

Para obtener sus beneficios se prepara una infusión hecha con las hojas, y se toma con agua o leche en ayunas.

Otros usos recomendados:

- ⊗ Dolencias estomacales.
- ⊗ Alivia cólicos.
- ⊗ Mejora la digestión.
- ⊗ Alivia picaduras de insectos ponzoñosos.

USOS MEDICINALES DE LA MARIHUANA



Estudios realizados por investigadores de la Commonwealth University of Virginia mencionan que la marihuana puede detener las convulsiones causadas por la epilepsia.



Un estudio publicado en el Canadian Medical Association Journal muestran que los cannabinoides redujeron significativamente el dolor de la esclerosis múltiple.



Estudios publicados en la MedPage Today mencionan que el uso de la marihuana alivió los temblores y mejoró las habilidades motoras finas en pacientes padecientes de Parkinson.



Según una investigación publicada en Molecular Pharmaceutics, la marihuana puede ser capaz de retardar la progresión del Alzheimer, enfermedad que ataca principalmente a adultos mayores.

REFERENCIAS

- <https://www.botanical-online.com/wp-content/uploads/albahaca-propiedades-planta.jpg>
- https://laverdadnoticias.com/export/sites/laverdad/img/2021/11/09/ajo_beneficios_crop1636473930157.jpg_247460516.jpg
- <https://www.botanical-online.com/wp-content/uploads/canela-propiedades-beneficios.jpg>
- <https://i.pinimg.com/originals/c3/c2/a5/c3c2a51bccdb3a381dab5aba9100e2b9.jpg>
- <https://i.pinimg.com/originals/33/4c/68/334c68cee302eaa0a60591b5f8059d61.png>
- <https://qph.cf2.quoracdn.net/main-qimg-dc16591eeb39c3773b7f58d77fc3c5ee-lq>
- <https://i.pinimg.com/564x/93/8a/9b/938a9bc303c43d45e5e9227b24295aea.jpg>
- <https://i.pinimg.com/564x/f2/3f/b2/f23fb27fedac03a2a782dceac5356562.jpg>
- <https://i.pinimg.com/564x/f1/49/81/f14981628ae5277bdccbdb57c90a1f9d.jpg>
- <https://i.pinimg.com/564x/55/47/e1/5547e136b5633b5bc1d03de2e93fd6e8.jpg>
- <https://i.pinimg.com/236x/dc/6b/16/dc6b16db3e815926681da58197dd3bba.jpg>
- <https://i.pinimg.com/236x/9d/53/e7/9d53e7e6bdaa79b494094e6f002e2ddd.jpg>
- <https://i.pinimg.com/564x/e4/a7/b5/e4a7b57915ad2bdf6cac5648608aaefd.jpg>
- <https://i.pinimg.com/236x/14/ce/12/14ce122ae2eb75920cd1c2a186938b46.jpg>
- <https://i.pinimg.com/564x/45/c6/8a/45c68a576543595e601dad03110b28fa.jpg>