



**Mi Universidad**

**NOMBRE DE ALUMNO: MARÍA ISABEL  
SÁNCHEZ MONDRAGÓN**

**NOMBRE DEL PROFESOR: SANDRA YAZMÍN  
RUIZ FLORES**

**NOMBRE DE LICENCIATURA: ENFERMERÍA**

**NOMBRE DEL TRABAJO: SÚPER NOTA  
HERBOLARIA: PLANTAS MEDICINALES**

**MATERIA: ENFERMERIA Y PRACTICAS  
ALTERNATIVAS DE SALUD**

**GRADO: OCTAVO CUATRIMESTRE**

**GRUPO: B SEMIESCOLARIZADO**

**PICHUCALCO, CHIAPAS 22 DE ENERO DEL 20**

## SUPER NOTA

- ❖ La herbolaria es el estudio de las propiedades y su uso en la farmacéutica.
- ❖ Por lo tanto, las plantas medicinales se emplean y conocen desde hace siglos para curar malestares.



- ❖ Actualmente, los extractos de estas, forman parte de muchos medicamentos en el mercado. Así, aunque ya repares en su uso no debes auto medicarte.

## HERBOLARIA

- ❖ La manzanilla es una de las plantas medicinales que más se conocen por las propiedades de su flor. Sus efectos son especialmente relevantes para



- ❖ molestias gastrointestinales.
- ❖ antiinflamatorios, antibacterianos y relajantes.
- ❖ Para calambres y cefaleas.

## MANZANILLA

## ALOE VERA

Se trata de una conocida planta con capacidad antiinflamatoria y que se utiliza en diversos productos de higiene personal debido a su acción favorecedora para la regeneración cutánea.



### ¿Sabías qué? La sábila

La sábila constituye toda una farmacia para la piel. Tiene propiedades cicatrizantes, suavizantes, humectantes y nutritivas, por lo que alivia la inflamación, la picazón, la resequeidad, alergias, ronchas, cicatrices leves, quemaduras.



Si notas que tienes caspa, te da comezón, se te cae el cabello con frecuencia, está reseco o muy grasoso, prueba esta receta y sentirás la diferencia.



**Para tener un cuero cabelludo saludable necesitas:**

- \* 1 penca de sábila licuadora
- \* medio vaso de agua de garrafón
- \* el shampoo de tu preferencia

#### Instrucciones:

1. Obtén el gel de la penca quitando la cáscara con un cuchillo.
2. Licúa todo el gel con el medio vaso de agua hasta que quede líquido.
3. Vacía esta mezcla a la botella de shampoo y agita hasta homogeneizar la mezcla.
4. Usa el shampoo de forma habitual.



5365-9507 [www.spaclinicadol.com](https://www.spaclinicadol.com) [marisol@spaclinicadol.com](mailto:marisol@spaclinicadol.com)

## AJOS

- ❖ El ajo es un potente fortalecedor del sistema inmune y tiene efectos que promueven una circulación sanguínea eficiente (es anticoagulante)
- ❖ Sirve como antibiótico



Temas de Farmacognosia  
[www.plantas-medicinal-farmacognosia.com](http://www.plantas-medicinal-farmacognosia.com)

Nombre científico:  
*Allium sativum* L.

Hierba anual originaria del Asia Central pero por su uso generalizado como condimento y sus propiedades medicinales, es cultivada en casi todos los continentes del planeta.

Colaboración: Profesional Online  
<http://copo24h.jmdo.com>



Las partes del ajo utilizadas son los bulbos que contienen una gran diversidad de principios activos

Cada cabeza la componen entre 6 y 12 dientes

música: Changer\_Tab

**AJO**  
PROPIEDADES Y USOS

**Acciones farmacológicas**

- Antiséptico urinario
- Broncodilatador
- Diurético
- Emenagogo
- Hipolipemiente
- Inmunoestimulante
- Vasodilatador
- Expectorante



## EUCALIPTO

- ❖ más conocidas, especialmente en lo que se refiere a su acción ante enfermedades respiratorias. Asma, bronquitis o gripe son algunos de los problemas típicos en que se utiliza



## PROPIEDADES MEDICINALES DEL EUCALIPTO

• Se considera una de las mejores plantas para las enfermedades del aparato respiratorio.



- ✓ Antiséptico
- ✓ Expectorante
- ✓ Antiinflamatorio
- ✓ Infecciones respiratorias
- ✓ Congestión
- ✓ Bronquitis y tos

## COLA DE CABALLO

- ❖ su tallo, es especialmente conocida por aquellas personas con cistitis u otras infecciones del aparato urinario. También tiene efectos positivos sobre piel y uñas



## JENGIBRE

- ❖ posee efectos antiinflamatorios y antieméticos (disminuye náuseas y vómitos).
- ❖ Problemas digestivos, fatiga, cefaleas y dolores menstruales



## 14 Beneficios del Jengibre

1. Actúa como antiinflamatorio
2. Regula el metabolismo
3. Alivia las náuseas
4. Mejora la circulación sanguínea
5. Alivia la congestión nasal
6. Es un buen aliado para la tos
7. Mejora los problemas asociados a la digestión
8. Mejora el sistema inmunológico
9. Ayuda a prevenir las migrañas
10. Es un gran antioxidante
11. Ayuda a combatir el estrés
12. Ayuda a mejorar los dolores menstruales
13. Estimula el apetito
14. Actúa como afrodisíaco

**misremedios**  
<http://www.misremedios.com>

## TILA

- ❖ utilizada para disminuir el nivel de estrés y ansiedad y para relajar el cuerpo.



## ORÉGANO

- ❖ antioxidante, también tiene propiedades anti fúngicas, antibacterianas, antiinflamatorias y antihistamínicas.



## PROPIEDADES DEL ORÉGANO

- Toda la planta es rica en aceites esenciales con alto contenido en timol y carvacrol
- Propiedades digestivas
- Carminativas, para los gases
- Expectorante y antiinflamatorio para afecciones respiratorias.
- Hierba aromática



## PASIFLORA

- ❖ propiedades calmantes. Disminuye la tensión arterial y reduce el ritmo cardíaco. Además de problemas cardiovasculares, es útil en el tratamiento de los problemas de sueño



## Pasiflora BENEFICIOS Y PROPIEDADES

Anxiolítica, sedante

### Principales aplicaciones

- Inducir al sueño y la relajación
- Reducir la ansiedad

### Compuestos bioactivos

- Alcaloides indol-monoterpénicos
- Flavonoides
- Benzoflavona trisustituida aislada (BZF)
- Ácido gamma aminobutírico (GABA)
- Passicol

### Acciones medicinales

Los efectos ansiolíticos y sedantes de la pasiflora se atribuyen a una combinación de alcaloides indol-monoterpénicos, flavonoides, una benzoflavona trisustituida (BZF) y altos niveles de ácido gamma aminobutírico (GABA), todos los cuales ayudan a reducir la actividad cerebral e inducen el sueño. Además, el passicol es responsable de las acciones antibacterianas y antimicóticas de la flor de la pasión.

Fuente: herbazest.com - Sólo con fines informativos.

HerbaZest.

## FLOR DE SAUCO

- ❖ remedio para tratar diferentes problemas. Con propiedades antisépticas y antiinflamatorias, además de diuréticas y laxantes, se ha utilizado para tratar episodios gripales y disminuir la tos y los problemas con las mucosas



## PROPIEDADES DEL SAUCO

Las flores de saúco son muy diuréticas y sudoríficas

Las bayas de saúco maduras son comestibles

Para resfriados, fiebre, retención de líquidos, infecciones de orina

Corteza, hojas y frutos inmaduros son tóxicos



## APIO

❖ esta verdura se usa como digestivo y laxante, debido su alto contenido en fibra. Los efectos diuréticos de este vegetal de tallo grueso también son bien conocidos.



Apio, una hortaliza con muchas propiedades beneficiosas

[www.ecoagricultor.com](http://www.ecoagricultor.com)

1. Mejora las digestiones
2. Es diurética
3. Es beneficiosa especialmente en dietas de adelgazamiento
4. Tiene acción antibacteriana
5. Combate la acidez estomacal
6. Es beneficiosa en casos de estreñimiento y de retención de líquidos
7. Ayuda a regular los niveles de azúcar en sangre



## RUDA

❖ es posible elaborar aceites esenciales usados en medicina tradicional. Específicamente, esta sustancia es utilizada como antiespasmódico y sedante.



## Ruda BENEFICIOS Y PROPIEDADES

**Antiinflamatoria, antitrombótica**

### Principales aplicaciones

- Aliviar el dolor inflamatorio
- Reducir el riesgo de trombosis

### Compuestos bioactivos

- Rutina

### Acciones medicinales

Las propiedades antioxidantes de la **rutina** ayudan a prevenir la formación de radicales libres que causan daño celular, además de actuar como un agente antiinflamatorio y vasodilatador, fortaleciendo las paredes de los vasos sanguíneos y aliviando el edema, lo que previene la formación de coágulos sanguíneos y reduce el riesgo de trombosis. Se piensa que la rutina también puede ayudar a disminuir los niveles de colesterol, la principal causa de la aterosclerosis.

Fuente: [herbazest.com](http://herbazest.com) - Sólo con fines informativos.

**HerbaZest**

## ALBAHACA

favorece la digestión de los alimentos y ayuda a atenuar los espasmos gástricos. La infusión de sus hojas frescas es útil en caso de dolor de estómago, gastritis, indigestión,



## 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



## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Chevallier, A. (1997). Enciclopedia de Plantas Medicinales. Madrid: Acento Editorial.

Mahady, G.B.; Fong, Harry H.S.; Farnsworth, N.R. (2001). Botanical Dietary Supplements. CRC Press. pp. 207–215.

Mejía Correa, L., Abad, M. I. y Escobar, V. (2014). Los Secretos de las Plantas. 3ra edición. Medellín: Fundación Secretos para Contar.

Ministerio de Salud, Gobierno de Chile (2009). MHT medicamentos herbarios tradicionales: 103 especies vegetales. Santiago: Ministerio de Salud. Red de protección social.

Parsons, J.R. (2012). Altiplano de México: los agaves en la economía tradicional», La Jornada del Campo, La Jornada (México).





