



Mi Universidad

Súper nota

Nombre del Alumno: Jessenia Lizbeth Cruz Monzón

Nombre del tema: Súper nota de plantas medicinales

Parcial I

Nombre de la Materia: Enfermería y prácticas alternativas en la salud

Nombre del profesor: L.E. Sandra Yazmín Ruiz

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

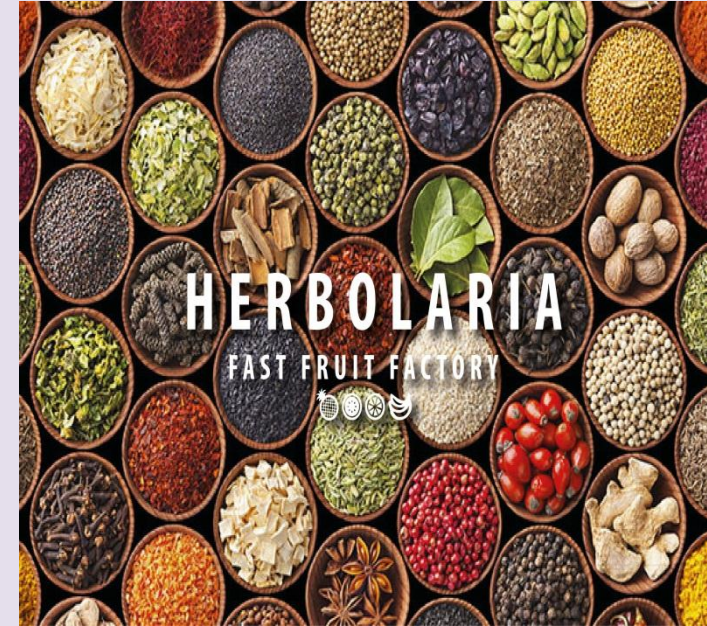
Cuatrimestre: 8

Herbolaria

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.

Aun así, aunque ya repares en su uso no debes automedicarte.



Albahaca

Ha demostrado tener propiedades antioxidantes, antimicrobianas y antivirales. Debido a eso, 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

Es una de las plantas medicinales más comunes, la cual se ha usado desde hace más de cinco Mil años. Se extrae el gel que contiene la planta y este se unta para cicatrizar heridas, tratar quemaduras y piquetes. Además, ayuda a reducir la inflamación. Por otro lado, también es muy común encontrarla en diversos productos cosmetológicos, como cremas faciales o mascarillas para el cabello.



Árnica

Solo tiene uso externo, ya que por vía oral es altamente tóxica.

Sin embargo, es reconocida por ser analgésica y antiinflamatoria. Por consiguiente, se aplica una infusión en cualquier herida, raspón, golpe, desgarró muscular o lesiones por frío, y olvídate de las molestias



Ajenjo

Esta planta milenaria, es conocida por mejorar la salud y rendimiento del sistema digestivo.

Todo gracias a su componente mágico: la absintina. Además, a las mujeres les ayuda con los problemas menstruales, como los ciclos irregulares. Por otro lado, se puede usar como ungüento para tratar las heridas externas o dolores musculares.



Bugambilia

Esta pequeña y hermosa flor blanca a la que dan vistosidad y colorido sus hojas modificadas o brácteas de variados colores, crece en racimos de una planta trepadora y es utilizada, principalmente la de color fucsia, magenta y roja, como antitusígeno, antipirético y expectorante, es decir, que combate la tos seca, reduce la fiebre y ayuda a eliminar la mucosidad de las vías respiratorias altas. Mejora el sistema respiratorio pues propicia el correcto funcionamiento de los pulmones y la oxigenación del cuerpo. Su uso medicinal tradicional es muy extendido en los estados del centro y sur del territorio mexicano, en casos de infecciones respiratorias como tos, asma, bronquitis y gripa.

Las hojas de esta planta causan estreñimiento y sus raíces poseen propiedades laxantes.

Pero también son antisépticas y aplicadas en la piel ayudan a combatir el acné, las infecciones y la descamación, además de acelerar la cicatrización de las heridas si se aplican en infusión fría.



Ajo

Es un indispensable en las cocinas mexicanas, que además de ser un perfecto condimento, se usa como antimicrobiano y antiséptico. También, es un alimento rico en vitamina C, B6 y manganeso. Por ello, reduce la presión arterial, disminuye los niveles de colesterol, y previene la formación de coágulos que pueden llegar a tapar arterias y venas. El ajo además de ser parte de la gastronomía mundial es un gran remedio casero.



Canela

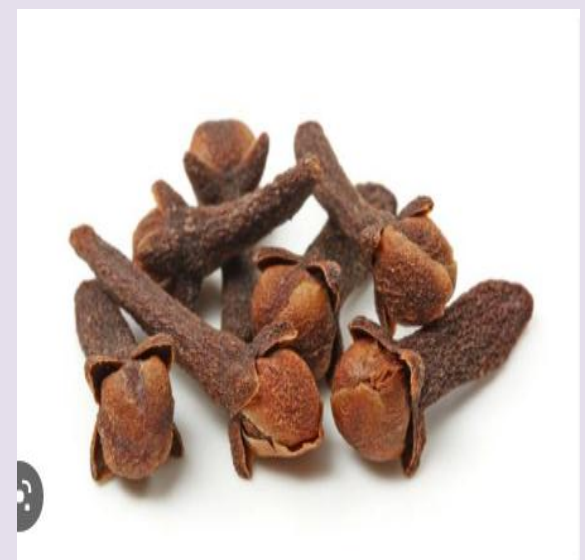
El delicioso sabor no es la única propiedad que tiene esta especia. La canela es un potente anticoagulante, por lo cual favorece la circulación sanguínea. Por otra parte, también se usa regularmente en tratamientos cosméticos, por ejemplo remedios caseros para el acné.

La canela también se usa para diversos tratamientos cosméticos.



Clavo

Se utiliza, en su mayoría, como antiséptico. Sin embargo, su uso más común es contra las úlceras, las caries y las picaduras de escorpión. Además, ayuda a aliviar las náuseas y el dolor de estómago.



Diente de león

Esta flor bonita y delicada es rica en vitamina A y C, además de magnesio, hierro, potasio, fósforo, zinc, calcio y fibra, e incluso tiene más proteínas que la espinaca. Es eficiente contra los malestares digestivos, de riñones y la diabetes.



Eucalipto

Esta planta 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



Espinacas

Dentro de sus nutrientes destacan el manganeso, magnesio, fósforo, hierro, potasio y calcio, además de varias vitaminas como la A, B, C, K y un alto contenido de ácido fólico. Estas propiedades ayudan al transporte del oxígeno en los tejidos, mejoran la visión, aumentan la fuerza muscular (como a Popeye) y favorecen la digestión..



Hierbabuena

Es otra de las plantas ancestrales, la cual usaban los egipcios y romanos 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

Se usa para tratar diferentes tipos de problemas estomacales, por ejemplo, las náuseas, mareos, malestar estomacal, cólicos, diarrea o gases. No obstante, lo puedes preparar en una infusión para bajar de peso.



Manzanilla

Es de las plantas medicinales más populares por sus efectos sedantes y antiinflamatorios, además de ser útil para tratar cólicos menstruales y la artritis. También, puedes usarla para disminuir la mucosa en los ojos o curar heridas externas causadas por piquetes de insectos o golpes.



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. La menta como planta medicinal quita el mal aliento.



Bibliografía

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

UNIVERSIDAD DEL SURESTE 1188BIBLIOGRAFÍAS

www.conamed.gob.mx/gobmx/boletin/pdf/boletin13/medicina_tradicional.pdf

<https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/38477/LeyMarcoMedicinaTradicional.pdf>

Fuente: <https://concepto.de/costumbre/#ixzz6dPRpCe7C>

<https://espanol.babycenter.com/a900976/hueseros-sobadores-verberos-y-curanderos>

<https://www.oracionesalossantos.com/2016/10/incienso-oraciones>

<https://masdemx.com/2017/01/rituales-limpias-curaciones-espiritualismo>

www.centroenfermedadesdigestivas.com/padecimientos

<https://www.cdc.gov/spanish/niosh/topics/respiratorias.htm>

<https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/respiratorias.html>

<https://periodicosalud.com/terapias-alternativas>

<https://es.scribd.com/doc/20617857/TACTO-TERAPEUTICO>

<https://www.fisioterapia-online.com/articulos/tecnica-de-drenaje>

<https://silviapallerola.com/wp-content/uploads/2015/11/FORMACION-MEDICINA->