



**Mi Universidad**

**SUPERNOTA**

**NOMBRE DEL ALUMNO:** Nelva María Lucas Rueda

**NOMBRE DEL TEMA:** Herbolaria: plantas medicinales

**PARCIAL:** primero

**NOMBRE DE LA MATERIA:** enfermería y practicas alternativas de salud

**NOMBRE DEL PROFESOR:** Sandra yazmin Ruíz flores

**NOMBRE DE LA LICENCIATURA:** licenciatura en enfermería

**CUATRIMESTRE:** 8vo

**FECHA DE ENTREGA:** 23 de enero del 2023, pichucalco, Chiapas



**El llantén:** es una planta medicinal que contiene compuestos vegetales que pueden reducir la inflamación, mejorar la digestión y promover la cicatrización de heridas. Se puede tomar mediante infusión, en comprimidos y extracto líquidos.



### La hierbabuena:

ayuda a expulsar los gases intestinales, disminuir los cólicos y aliviar las náuseas y vómitos. Disminuye la acidez y fomenta la buena digestión, por activar la producción de bilis y optimizar las funciones digestivas. Combate el dolor de cabeza. Mitiga el estrés y la ansiedad. Actúa como antiséptico, reduciendo el crecimiento de bacterias y amebas en el tracto digestivo.

### Herbolaria: plantas medicinales



**La albahaca:** es una hierba aromática que se emplea tanto con fines culinarios como medicinales. Sirve para aliviar el malestar estomacal y calmar los nervios, y puede ayudar a combatir el insomnio y la fatiga física y mental.



**Ruda:** se utilizan las ramas con sus hojas, sobre todo, para calmar los cólicos abdominales y eliminar parásitos intestinales; como estimulante del flujo menstrual en casos de reglas dolorosas, irregulares y débiles. En forma externa se emplea para calmar dolores reumáticos, curar sarna, psoriasis, eccemas, conjuntivitis y como tratamiento natural de la pediculosis.



**La sábila:** es una planta, que produce dos sustancias que se usan en productos para el cuidado de la salud: un gel transparente y un látex amarillo. Por lo general, las personas utilizan el gel transparente de la sábila de forma tópica en cremas y ungüentos para tratar quemaduras, la psoriasis e incluso el acné.



**El zacate de Limón:** Reduce los niveles de triglicéridos y colesterol. Gracias a sus antioxidantes, es un antiinflamatorio natural. Estimula la buena digestión. Su potasio ayuda a dilatar los vasos sanguíneos, mejorando la circulación y reduciendo la tensión en el corazón.



**Hoja de tinta:** Las hojas se emplean en casos de gonorrea, afecciones de la garganta y como antiemético. Las semillas se usan como tónico gastrointestinal, antidiarreico, purgante, estomáquico, antiprurítico, antiinflamatorio, antidiabético, febrífugo y en caso de tumores bucales y estados gripales.

**Planta dormilona:** Desde el punto de vista farmacológico ha demostrado tener propiedades antibacterianas, antimicrobianas, antiasmáticas, anticonceptivas, analgésicas, afrodisíacas, anestésicas, antidepresivas, sedantes, antialopécicas, anticonvulsivantes e hiperglucemiantes.



**El toronjil:** es una planta medicinal con propiedades diuréticas, digestiva, antiinflamatoria, analgésica, calmantes, sedativas, antiespasmódicas, carminativa, antiviral, antioxidante, descongestionante y expectorantes.



### Herbolaria: plantas medicinales



**El orégano:** es una hierba que se utiliza para dar sabor a los alimentos, y también contiene sustancias químicas que pueden ayudar a reducir la tos. El orégano también ayuda con la digestión y con la lucha contra algunas bacterias y virus.



**La Artemisia ludoviciana (estafiate):** es una planta utilizada en trastornos digestivos, ocupando las hojas molidas en cocimiento o toda la planta, por vía oral, como antigastrálgico, para remediar la falta de apetito y contra parásitos intestinales o lombrices (*Áscaris lumbricoides*).

**Hoja de zorrillo:** Dentro de sus propiedades medicinales destacan el disminuir los dolores menstruales (cólicos), estomacales e intestinales; asimismo, elimina los parásitos, calma el nerviosismo excesivo, descongestiona las vías respiratorias y aumenta la producción de leche materna.



**El guaco:** es una planta medicinal, usada principalmente en la disentería, dolores estomacales, diarrea, fiebre y en mordeduras de serpientes.

### Herbolaria: plantas medicinales



**La pimienta gorda:** En la rama medicinal, la pimienta gorda es se emplea como antiséptico local, y un analgésico, ayuda con las molestias gastrointestinales, controla hemorragias, asimismo mejora los problemas del hígado.

**El epazote:** es una planta medicinal utilizada en casi todo México para tratar diversos dolores estomacales, cólicos y parásitos intestinales, para ello se toma la infusión de las hojas con agua o leche en ayunas. También se usa en otros padecimientos como diarrea, vómito, dolor de estómago, adelgazamiento e inapetencia.



**BIBLIOGRAFIA**



<https://www.google.com/search?q=plantas+medicinales+y+su+funcion&bih=625&biw=1366&hl=es-419&ei=cGLPY>

<https://vsearch.nlm.nih.gov/vivisimo/cgi-bin/query-meta?v%3aproject=medlineplus-spanish&v%3asources=medlineplus-spanish-bundle&query=plantas%20medicinas&>

[https://es.wikipedia.org/wiki/Planta\\_medicinal](https://es.wikipedia.org/wiki/Planta_medicinal)

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

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000868.htm>