



# Mi Universidad

**Nombre del Alumno** *MAYRA SOLEDAD LOPEZ LOPEZ*

**Nombre del tema** *SUPER NOTA PLANTAS MEDICINALES*

**Nombre de la Materia** *ENFERMERIA Y PRACTICA CLINICA  
ALTERNATIVA DE LA SALUD*

**Nombre del profesor** *LIC. SANDRA YASMIN RUIZ FLORES*

**Nombre de la licenciatura** *LIC. ENFERMERIA*

**Cuatrimestre** *OCTAVO CUATRIMESTRE*

**Fecha y lugar de elaboración**

*23 DE ENERO DE 2023*

# Eucalipto

**Propiedades**

**Beneficios**

Desinfecta heridas

Alivia afecciones respiratorias y resfriados

Ayuda a tratar el reuma

Es antiséptico y desinfectante

Ayuda a descongestionar los pulmones

Estimula el funcionamiento del sistema inmune

# Aloe Vera

**Propiedades**

**Aparato**

**Digestivo**

**Locomotor**

**Respiratorio**

El aloe ayuda al:

**Beneficios**

Cabello dañado

.Heridas y cicatrices

# Manzanilla

El té de manzanilla se caracteriza por

Sus propiedades de cicatrización,

Antibacterianas, antiinflamatorias, etc.

La manzanilla tomada en infusiones, tiene como

función la lucha contra afecciones

Internas y externas, así mismo sirve para tratar

problemas digestivos y de colesterol y del

Cuidado de la piel

# Orégano

El orégano se ingiere para los trastornos del tracto

Respiratorio como el asma, las alergias y la bronquitis, de

Igual manera se utiliza para los problemas estomacales.

El orégano también se utiliza para tratar los cólicos

Menstruales, el sangrado de la extracción de una muela,

La reuma, las infecciones urinarias, la diabetes, los

Problemas del corazón y el colesterol alto.

# Ruda

**Propiedades**

Las hojas de ruda contienen:

Cumarinas

Flavonoides

Aceite esencial

Taninos

Esteroles

Alcaloides.

Ruda

www.herbazest.com

# AJO

Una planta con increíbles propiedades antibacterianas y antisépticas perfectas para combatir los síntomas de los resfriados fuertes y las gripes

Antiinflamatorias y analgésicas, ideales para remediar dolencias como la tos, la sinusitis, el dolor de garganta y otros

# JENGIBRE

Aliviar dolores digestivos

Combatir inflamaciones (ideal para faringitis, laringitis, etc.)

Favorecer la expectoración (perfecto para gripes y resfriados)

Reducir los niveles de estrés

Disminuir las migrañas

# Guaco

Propiedades antisépticas, analgésicas antiasmáticas, broncodilatadoras, antiinflamatorias, diuréticas, antimicrobianas, antipiréticas, antirreumáticas, etc.

# Clavo

El clavo puede ayudar a aliviar síntomas de gripe y resfriado, como el dolor de cabeza, los escalofríos y la fiebre ya que es un antiséptico, antipirético y analgésico natural, ayuda a curar y prevenir infecciones bacterianas, por ello su aceite se usa en algunos tipos de heridas y su infusión se toma para problemas de infecciones internas, como las intestinales.

# Cola de caballo

La cola de caballo es una planta que se utiliza para disminuir la "retención de líquidos" (edema), para los cálculos renales y de vejiga, las infecciones del tracto urinario, la incapacidad para controlar la orina (incontinencia) y para trastornos generales de los riñones y de la vejiga.

# Taray

Esta planta se utiliza por sus propiedades astringentes. Tanto sus ramitas con sus pequeñas hojas como su corteza, son empleadas para preparar un cocimiento hervido. Se toman varias tazas al día para cortar la diarrea y es mejor tomarla sin azúcar.

# Calaguala

El rizoma, raíces y tallos de *Polypodium feuillei* se usan en infusión o decocción en afecciones pulmonares crónicas, catarros bronquiales, tos, malestares gástricos, cólicos, fiebre; se le considera un depurativo, expectorante y sudorífico.

# Memoscada

Propiedades La nuez moscada tiene propiedades analgésicas, antiinflamatorias y antioxidantes que pueden promover la salud en varios aspectos. Sin embargo, en altas dosis puede ser perjudicial. Presenta la propiedad de combatir la hiperlipidemia, la hiperglucemia, el daño al tejido cardíaco y la hepatotoxicidad.

# Anís de estrella

El anís estrellado se usa para mejorar las digestiones. Por su efecto carminativo (facilitador de la eliminación de los gases) se usa contra la aerofagia y el meteorismo, como además tiene efecto antiespasmódico es útil para aliviar el flato y cuando hay dolor abdominal debido a espasmos.

# Maguey

Planta que se usa para combatir enfermedades gastrointestinales, la información empírica dice que la planta es eficiente en el tratamiento de inflamación, gastritis, acidez o úlceras.

# Nin

Las propiedades antioxidantes y antiinflamatorias del nin pueden combatir el estrés oxidativo, que a su vez promueve la salud del hígado y los riñones. Un estudio en ratas encontró que el extracto de hoja de nin redujo el daño hepático inducido por paracetamol en dosis altas.

# aguacate

Poderosas contra **malestares** estomacales.  
 Para combatir la tos.  
 Para los moretones o hematomas  
 en ayunas, es lo más recomendado  
 por la sabiduría popular para  
**deshacerse** de las lombrices.



@evolucionconsciente

# LA ALBAHACA

Previene el mal  
 aliento y el estrés.



Combate el acné y  
 la caída del cabello.

Reduce el colesterol



Es Antiflamatorio



Elimina las  
 flemas de los  
 bronquios.

Evita el  
 estreñimiento.

@evolucionconsciente

# boldo

Las infusiones de boldo son  
 muy útiles para tratar el  
**estreñimiento** además de  
 favorecer la expulsión de los  
 gases. También reduce el  
 riesgo de padecer cálculos  
 biliares y depura el **hígado**.



Sirve para curar el  
**insomnio**.

@evolucionconsciente

# botoncillo

Elimina dolores estomacales.  
 Tiene propiedades  
**cicatrizantes** y  
 anti-inflamatorias. La infusión  
 de sus hojas, sirve para  
 aliviar dolencias hepáticas.



Es muy útil para los  
 catarros

@evolucionconsciente

# cedrón

Beneficioso para tratar  
 insomnio y trastornos  
**nerviosos**, como la ansiedad.  
 Se usa para dolores cólicos de  
 tipo biliar, renal, intestinal o  
 menstrual.  
*Produce relajación.*  
 Disminuye la inflamación .



Favorece la expulsión  
 de gases.

@evolucionconsciente

# sueda

Sirve para ayudar a  
 soldar los huesos en  
 caso de **fracturas** o  
 golpes.  
 Ayuda a eliminar las  
 varices.  
*Cura hemorroides.*



Tiene poder antiinflamatorio y  
 portador de vitamina **B12**,  
 que ayuda aliviar el dolor.

@evolucionconsciente

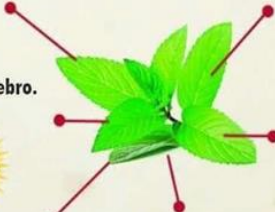
# LA HIERBABUENA

Estimula la  
 circulación.

Relaja al cerebro.



Alivia el estrés.



Combate el  
 insomnio



Aporta muchas  
 vitaminas y da  
 energía.

Evita el asma y  
 dolor de garganta

@evolucionconsciente

# hinojo

Combate la **hipertensión**  
 arterial  
 Elimina la anemia  
 Repara trastornos  
**respiratorios**  
 Beneficia la buena digestión  
 Dolores menstruales



Se *consume* por lo general  
 en ensaladas.

@evolucionconsciente

# HOJA SANTA

La hoja santa ayuda a  
**desinflamar**, para aliviar  
 dolores de estomago, falta de  
 apetito y estreñimiento.  
 También ayuda a **purificar** la  
 sangre.  
 Ayuda al asma, laringitis y  
 reumatismo.



En infusión la hoja  
 santa ayuda a conciliar  
 el **sueño** y es un  
 relajante natural

@evolucionconsciente

# jazmin

Su aroma es muy  
 relajante y somnífero.

Trata los **dolores** de cabeza  
 y la tos.  
 Es un excelente sedante,  
 promueve el flujo sanguíneo  
 y la presión arterial.  
 Es **antidepresivo**.  
 Antiséptico para heridas.



@evolucionconsciente

# EL ORÉGANO

Regula los cólicos y  
 la hipertensión.



Reduce el  
 colesterol

Elimina bacterias y  
 parásitos.



Previene los  
 dolores reumáticos



Combate las  
 infecciones

Alivia la Bronquitis y  
 la picazón.

@evolucionconsciente

# EL TOMILLO

Alivia la tos y la  
 gripa de manera  
 fácil.



Regula ciclos  
 menstruales.

Buen cicatrizante.



Mejora la memoria.



Combate el mal  
 aliento

Combate la caspa y  
 mejora el cabello.

@evolucionconsciente

# EL ROMERO

Elimina los gases



Es útil para el  
 Alzheimer y la  
 hipertensión.

Reduce la ansiedad



Alivia dolores  
 del cuerpo



Para los que se  
 comen las uñas.

Mejora el apetito  
 y la anemia.

@evolucionconsciente

# yanten

Sus hojas se usan en forma  
 de infusión contra las  
 diarreas, para *curar heridas*,  
 hemorragias, fiebre, herpes,  
 inflamaciones y úlceras en la  
 boca.



Cura resfriados y gripes de  
 manera rápida.

@evolucionconsciente

# uña de gato

Una planta milenaria de Perú  
 que sirve para tratar  
**tumores**, dolores articulares,  
 problemas respiratorios,  
 úlceras y algunas infecciones.  
 Ayuda a prevenir el **cáncer**  
 para los fumadores.



@evolucionconsciente

# BIBLIOGRAFIA



Mint



Aloe



Thyme



Garlic



Lemon balm



Rosemary



Ginger



Chamomile

[https://es.123rf.com/photo\\_94012978\\_illustraci%C3%B3n-de-la-planta-de-jengibre.html](https://es.123rf.com/photo_94012978_illustraci%C3%B3n-de-la-planta-de-jengibre.html)

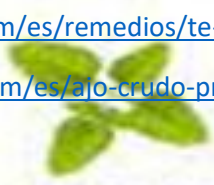
<https://www.sorianatural.es/enciclopedia-de-plantas/ruda>

<https://www.herbazest.com/es/remedios/te-de-jazmin-y-eucalipto-para-las-vias-respiratorias>

<https://www.ecoherbes.com/es/ajo-crudo-propiedades-beneficios/>



Calendula



Lemon balm



Eucalyptus



Lavender



Dandelion



Rosemary



Yarrow



Zauschneria