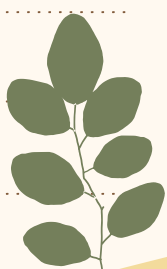


# Herbolaria

Uso de hierbas medicinales en función de utilizar sus propiedades para sanar enfermedades que aquejan al ser humano y a otras especies, en función de mejorar la salud.

## Árnica

Los químicos activos en la árnica pueden reducir la hinchazón, disminuir el dolor y actuar como antibióticos. La gel de árnica se puede aplicar a la piel para la osteoartritis.



## Manzanilla

Se emplean las flores y hojas para tratar un gran número de afecciones: trastornos digestivos (dolor de estómago, indigestión, dispepsia, cólicos, diarreas), afecciones renales y de la vejiga, dolores menstruales.

## Lavanda

Conocido por sus propiedades calmantes, se ha utilizado durante siglos de diversas maneras para ayudar a calmar y equilibrar.



## Sábila

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.

## 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.



### Bibliografía:

- Árnica: MedlinePlus suplementos. (s. f.).  
<https://medlineplus.gov/spanish/druginfo/natural/721.html>  
Aloe. (2021, 29 julio). Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/es-es/drugs-supplements-aloe/art-20362267>  
<https://nutricionyfarmacia.com/blog/salud/fitoterapia/hierbabuena/#:~:text=Ayuda%20a%20expulsar%20los%20gases,el%20estr%C3%A9s%20y%20la%20ansiedad.>  
<https://umamexico.com/herbolaria-mexicana-su-importancia-y-el-uso-de-las-plantas/#:~:text=El%20significado%20de%20la%20herbolaria,funci%C3%B3n%20de%20mejorar%20la%20salud.>