



Nombre del alumno:

Fernanda Paribanu Jiménez García

Nombre del tema:

Herbolaria

Parcial: 2

Nombre de la materia:

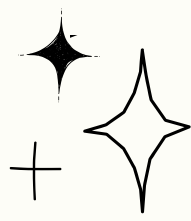
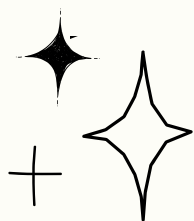
Enfermería y practia alternativas de salud

Nombre del profesor:

Sandra Yazmin Ruiz Flores

Nombre de la licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre:8



HERBOLARIA

Las plantas medicinales son mundialmente conocidas por sus propiedades naturales, ya que ayudan a aliviar, prevenir y tratar ciertos problemas de salud de forma casera.

De hecho, la Organización Mundial de la Salud, en su Plan Estratégico 2014-2023, señala la importancia de fomentar e incluir el uso de medicamentos naturales en los sistemas sanitarios de sus países miembros.

AJENJO: REGULA EL CICLO MENSTRUAL

Regula el ciclo menstrual, pero también se emplea para malestares estomacales, eliminar parásitos intestinales e incluso como tratamiento para el resfriado con tos.



SÁNDALO: CICATRIZA E HIDRATA LA PIEL

Desinfectar heridas, así como favorecer su cicatrización e hidratar la piel.



YUCA: AUMENTA EL RITMO METABÓLICO

Aumenta el ritmo metabólico y ayuda a perder peso.



ORTIGA: ELIMINA TOXINAS

Eliminar toxinas, así como sirve para prevenir la anemia, reducir la glucosa en sangre, mejorar las articulaciones y favorecer la cicatrización.



RUDA: MEJORA LA CIRCULACIÓN

Para eliminar varices y mejorar la circulación,



CORTEZA DE SAUCE: TRATA LA CEFALEA

La pérdida de peso, tratar la cefalea, la artritis y el dolor de huesos.



KAVA: PROBLEMAS DE MENOPAUSIA Y TENSIÓN

Para tratar problemas de tensión, estrés, ansiedad o insomnio.



LLANTÉN: ALIVIA LOS SÍNTOMAS DE CISTITIS



MALVA: PARA AFECCIONES EN LA PIEL

Propiedades antiinflamatorias y expectorantes



ANGÉLICA: ALIVIO DE CÓLICOS

Se utiliza también para bajar la fiebre, combatir los hongos, contra episodios de ansiedad.



HAMAMELIS: PARA EL CUIDADO DE LA PIEL

Favorece la circulación sanguínea, trata las varices, tonifica la piel, ayuda con las quemaduras solares y puede ayudar a combatir el acné.



BARDANA: COMO REMEDIO DEPURATIVO

Sirve como remedio depurativo, diurético antibacteriano a nivel renal



HISOPO: ALIVIA AFECCIONES RESPIRATORIAS



AQUILEA: TRASTORNOS DIGESTIVOS

Regula la menstruación y es antiinflamatoria.



VERBENA: REMEDIO PARA LA FIEBRE

Como relajante y como remedio para bajar la fiebre y aliviar dolores de contusiones



HIPÉRICO: UN

ANTIDEPRESIVO NATURAL tiene otras propiedades como la mejora en la calidad del sueño.

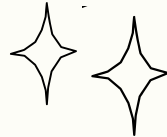
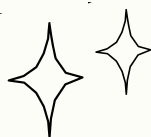


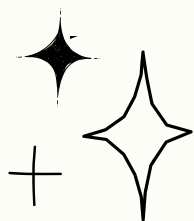
CARDAMOMO: CONTRA BRONQUITIS, ASMA Y AMIGDALITIS



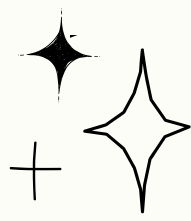
TÉ VERDE: PREVIENE EL CÁNCER

Se utiliza también para bajar de peso, bajar la presión arterial, ayudar con la diabetes, la osteoporosis



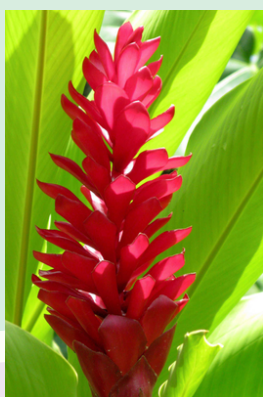


HERBOLARIA



JENGIBRE: REDUCIR NÁUSEAS Y COMBATIR LA GRIPE

El jengibre contiene gingerol, por lo que tiene potentes propiedades medicinales. Ayuda a la digestión, reduce náuseas, combate resfriados y la gripe, entre otras cosas.



CANELA: ANTIOXIDANTE Y PREVIENE RESFRIADOS

La canela tiene un poder antioxidante con el que consigue mejorar la digestión. Pero también es un perfecto remedio para prevenir resfriados, porque es expectorante y contiene propiedades analgésicas.



MUÉRDAGO: EFECTOS ANTIINFLAMATORIOS

Esta planta típica de la temporada de Navidad, en realidad guarda muchas propiedades medicinales. Entre otras, el muérdago se usa como antiinflamatorio y también como tratamiento en procesos reumáticos y enfermedades de tipo degenerativo.



ESPIÑO BLANCO: PROPIEDADES CALMANTES

Para la ansiedad, el estrés, nervios o insomnio, el espino blanco tiene propiedades calmantes que también mejoran nuestra condición física. Asimismo, actúa como antioxidante y es bueno para la hipertensión.



CONSUELDA: DOLENCIAS ARTICULARES

Para heridas superficiales y dolencias articulares, la Consuelda es un buen coadyuvante. Se utiliza desde la antigüedad como un perfecto remedio para la regeneración celular.



GAYUBA: ELIMINAR LÍQUIDOS

Para eliminar líquidos, la Gayuba es una planta muy apropiada. Es antidiarreica y antiinflamatoria.



MELILOTO: REGULA LA TENSIÓN

Al Meliloto se le atribuyen propiedades que regulan la tensión arterial y mejoran la circulación. Al mismo tiempo, estimula el drenaje linfático y reduce la retención de líquidos.



Bibliografía

Antología de la UDS