



Nombre del Alumno: Yubitza Ascencio Galera.

Nombre del tema: Herbolaria.

Parcial: 2°.

Nombre de la Materia: enfermería y prácticas alternativas de salud.

Nombre del profesor: Sandra Yazmín Ruiz Flores.

Nombre de la Licenciatura: enfermería.

Cuatrimestre: 8°.



Lugar y Fecha de elaboración: Pichucalco, Chiapas; a 07 de febrero del 2024.

HERBOLARIA.

Vaporub:

Es utilizada como descongestionante, para tos seca y disminuye síntomas de resfriado.



Bugambilia:

Es utilizado como expectorante. Ayuda a eliminar la mucosidad alojada en las vías respiratorias altas.



Epazote:

Chenopodium ambrosioides y tiene función de desparasitante.



Maguey:

Se utiliza para disminuir el dolor de estómago. También es antiséptica y desinflamatoria.



Hierba dulce:

Ayuda a disminuir la presión arterial y la tos. Cicatrizante, para dolores de garganta por inflamación de las amígdalas, lesiones diversas de la mucosa también se emplea en el tratamiento de la incontinencia urinaria y de otras afecciones renales y de la vejiga.



Árnica:

Ayuda al tratamiento de contusiones, esguinces y problemas reumáticos, heridas, hematomas, dolor y angina.



Hierbabuena:

Es utilizada ampliamente en el tratamiento de diversos padecimientos como náuseas, vómito y desordenes gastrointestinales.



Manzanilla:

Es utilizada para tratar inflamación, espasmos musculares, desordenes menstruales, insomnio, úlcera, herida, desordenes gastrointestinales, dolor reumático y hemorroides.



Hoja santa:

Ayuda a disminuir la fiebre, es relajante, ayuda al buen funcionamiento intestinal y disminuye el dolor estomacal.



Sábila:

Sirve para tratar quemaduras, heridas y para bajar la fiebre.



HERBOLARIA.

Ajenjo:

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



Verbena:

Remedio para bajar la fiebre y aliviar dolores de contusiones y heridas.



Cardamomo:

Se utiliza como expectorante natural porque es capaz de hacer frente a la bronquitis, el asma y la amigdalitis.



Sándalo:

Es capaz de desinfectar heridas, así como favorecer su cicatrización e hidratar la piel.

Ruda:

Para eliminar varices y mejorar la circulación. Hoy en día se usa también para tratar la dismenorrea.



Jengibre:

Ayuda a la digestión, reduce náuseas, combate resfriados y la gripe.



Canela:

Antioxidante y previene resfriados.



Valeriana:

Reduce el estrés, disminuye la ansiedad y ayuda a dormir.



Ajo:

Promueve una mejora de la circulación sanguínea, además de ser antibacteriano y tener propiedades antioxidantes.



Hinojo:

Para problemas estomacales



Cúrcuma:

Ayuda a prevenir la acumulación de grasas y, además, facilita la digestión. Para conseguirlo, combate los espasmos gastrointestinales y los gases.

Tomillo:

Calma el dolor de garganta y reduce la afonía.



HERBOLARIA.

Perejil:

Ayuda a fortalecer los huesos y reforzar nuestro sistema inmunológico.



Orégano:

Acción antioxidante. También ayuda a disminuir los problemas estomacales, respiratorios o calambres.



Albahaca:

Combate el dolor y el malestar general. También alivia el malestar estomacal, ayuda a la digestión y, a la vez, evita los gases.



https://vun.inifap.gob.mx/VUN_MEDIA/BibliotecaWeb/media/folletoinformativo/1044_4729_Plantas_medicinales_la_realidad_de_una_tradici%C3%B3n_ancestral.pdf

Domínguez, C., Sánchez-Beato, E., & Margarit, D. M. I. B. (2023, 18 julio). Plantas medicinales: para qué sirven y cuáles son sus beneficios.

https://www.elmueble.com/plantas-flores/plantas-medicinales-que-puedes-cultivar-tu_42854