



NOMBRE DEL ALUMNO: YESICA DE LA CRUZ GÓMEZ BERNAL

NOMBRE DEL TEMA: HERBOLARIA: PLANTAS MEDICINALES Y PARA QUÉ SIRVEN.

PARCIAL: 2°

NOMBRE DE LA MATERIA: ENFERMERIA Y PRACTICAS ALTERNATIVAS DE SALUD

NOMBRE DEL PROFESOR: SANDRA YAZMIN

RUIZ FLORES

NOMBRE DE LA LICENCIATURA: ENFERMERÍA

CUATRIMESTRE: 8°

HERBOLARIA: PLANTAS MEDICINALES Y PARA QUÉ SIRVEN.

VAPORRUB

Es utilizada como descongestionante, para tos seca y disminuye síntomas de resfriado. Se puede cultivar en macetas o en jardines al aire libre, crece rápidamente y es muy fácil de cuidar.



BUGAMBILIA

Ayuda a eliminar la mucosidad alojada en las vías respiratorias altas. Mejora el sistema respiratorio colaborando con el correcto funcionamiento de los pulmones y de su capacidad de oxigenar el cuerpo. Es amplio su uso medicinal tradicional en los estados del centro y sur del territorio mexicano, principalmente en casos de infecciones respiratorias como tos, asma, bronquitis y gripa.



HOJA SANTA Y OMEQUELITE

ayuda a disminuir la fiebre, es relajante, ayuda al buen funcionamiento intestinal y disminuye el dolor estomacal. Desde la época prehispánica era muy popular por sus usos medicinales, de hecho se dice que su nombre fue otorgado por los sacerdotes españoles que quedaron impresionados con sus propiedades para tratar diferentes malestares.



BARQUILLA O MAGUEY

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



HIERVA DULCE

ayuda a disminuir la presión arterial y la tos. La infusión de las hojas de hierba dulce es usada en la medicina popular como cicatrizante, para dolores de garganta por inflamación de las amígdalas, lesiones diversas de la mucosa (estomatitis, aftas, inflamación de las encías); por sus propiedades astringentes y diuréticas, también se emplea en el tratamiento de la incontinencia urinaria y de otras afecciones renales y de la vejiga.



HERBOLARIA: PLANTAS MEDICINALES Y PARA QUÉ SIRVEN.

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



MANZANILLA

Sus efectos son especialmente relevantes en el tratamiento de molestias gastrointestinales. Además de ello, tiene efectos antiinflamatorios, antibacterianos y relajantes. Se utiliza en dolor gastrointestinal y muscular, calambres y cefaleas, eczemas, inflamación de encías, heridas y sinusitis. También reduce el colesterol y al parecer tiene propiedades anticancerígenas.

TOMILLO

El tomillo posee propiedades antioxidantes y antisépticas. Rico en flavonoides, vitamina C, hierro y magnesio. Estimula el apetito y también es empleado como expectorante. Su acción antiséptica hacía que en la antigüedad fuera utilizado para tratar heridas. También es bueno para tonificar la piel y el cabello.



DIENTE DE LEÓN

Las propiedades depurativas del diente de león hacen de esta planta la mejor opción para desintoxicar el organismo. Aunque sus propiedades antioxidantes y diuréticas no pasan desapercibidas, son precisamente sus bondades como planta limpiadora las que la convierten en la mejor opción para tratar complicaciones hepáticas.

ORTIGA

La ortiga es una planta de lo más curiosa, pues cuenta con propiedades remineralizantes de lo más interesantes para prevenir y combatir la anemia. Además, la ortiga cuenta con efectos tónicos y depurativos que no solo son ideales para limpiar el organismo, sino también para cuidar y embellecer la piel y el cabello.



HERBOLARIA: PLANTAS MEDICINALES Y PARA QUÉ SIRVEN.

RUDA

- Regular la menstruación
- Combatir los parásitos intestinales
- Tratar las varices
- Combatir la sarna y los piojos
- Ayudar en el tratamiento de la conjuntivitis
- Aliviar dolores
- Equilibrar la glucemia en la sangre



HIERBABUENA

una de las mejores plantas para tratar problemas digestivos. La hierbabuena cuenta con propiedades carminativas y antiespasmódicas perfectas para el tratamiento de gases, hinchazón, náuseas, indigestión o cólicos.



LAUREL

El laurel cuenta con propiedades antisépticas, digestivas y antioxidantes, por lo que es muy favorable para tratar problemas digestivos y disminuir los dolores musculares o de las articulaciones.



SALVIA

- Frena la sudoración excesiva
- Combate la faringitis, la gingivitis y la inflamación de anginas
- Mejora la salud digestiva
- Alivia las dolencias de la menstruación
- Reduce las molestias de la menopausia



PEREJIL

Esta gran planta para cocinar es también rica en vitaminas de lo más beneficiosas para la salud. El perejil es ideal para limpiar nuestros riñones, favorecer la eliminación de toxinas y depurar el organismo.



HERBOLARIA: PLANTAS MEDICINALES Y PARA QUÉ SIRVEN.

TILA

es una planta medicinal con propiedades relajantes que se toma en forma de infusión o directamente la flor, siendo útil para aliviar el estrés, favorecer el sueño y eliminar toxinas del cuerpo por sus propiedades diuréticas.



APIO

es una planta medicinal que tiene propiedades diuréticas, que combate el estreñimiento, que alivia la acidez de estómago, que ayuda a reducir los niveles de colesterol y que aporta buenas cantidades de calcio.



MALA MADRE

- Es un complemento en el tratamiento de abscesos o tumores.
- Es ideal para casos de reumatismo.
- Algunas personas la utilizan para calmar los cólicos de tipo renal.
- Sus baños alivian quemaduras e infecciones.
- Ayuda a bajar la presión arterial
- Se le considera un calmante natural en casos de miedo o esquizofrenia.
- Sirve para tratar gangrena o curar heridas de profundidad.



SABILA

- Combatir el acné y otras imperfecciones.
- Alivia irritaciones y quemaduras de la piel.
- Es ideal para después del afeitado o depilación, evita el enrojecimiento y la aparición de granitos o erupciones.
- Ayuda a tratar enfermedades respiratorias, ya que combate la congestión nasal.
- Mejora la digestión y alivia problemas como la gastritis y las úlceras estomacales.
- Sirve como un buen jabón corporal, ya que elimina las bacterias y mejora la apariencia de la piel.



HOJA DE GUAYABA

Las hojas de guayaba provienen de una planta medicinal conocida como guayabo, cuyo nombre científico es *Psidium guayaba*, estando indicadas para el tratamiento de la diarrea, la diabetes y el colesterol alto o para el alivio del dolor, pues posee propiedades antiespasmódicas, antiinflamatorias y antioxidantes



HERBOLARIA: PLANTAS MEDICINALES Y PARA QUÉ SIRVEN.

ROMERO

- Ayuda a tratar problemas de memoria (como verás en este artículo de [Cómo usar el romero para la memoria](#))
- Es muy beneficioso para bajar de peso naturalmente
- Refuerza, hidrata y repara el cabello
- Combate problemas digestivos como la flatulencia
- Estimula y mejora la circulación sanguínea (por lo que es bueno también para combatir las varices)



HOJAS DE FRAMBUESA

El té de hojas de frambuesa es ideal para embarazadas, ya que prepara el cuello uterino y la musculatura de la pelvis, además de aliviar calambres y relajar los músculos para el momento del parto. Ten en cuenta que beberlo puede estimular las contracciones, así que consulta siempre con tu médico antes de ingerir una infusión de hojas de frambuesa.



CILANTRO

problemas digestivos, el cilantro es una de tus mejores opciones. Esta planta ayuda a combatir los gases y la acidez estomacal, así como a paliar los síntomas del estreñimiento y la diarrea.



CLAVO DE OLOR

El clavo de olor se ha utilizado siempre en el campo de la medicina por sus propiedades digestivas y anestésicas. Aunque antiguamente se utilizaba sobre todo para aliviar el dolor de muelas, hoy en día se ha demostrado que consumido en infusión también puede aprovecharse para hacer limpiezas bucales y prevenir infecciones en las encías.



COMINO

El comino destaca por sus propiedades expectorantes, beneficiosas para tratar los resfriados, y por sus propiedades analgésicas, ideales para paliar diferentes tipos de molestias. Más concretamente, el té de comino es bueno para tratar los dolores de cabeza intensos, así como las molestias articulares y los cólicos menstruales.



REFERENCIA BIBLIOGRAFICA:

- <https://psicologiaymente.com/salud/plantas-medicinales>
- <https://www.lifeder.com/plantas-medicinales-usos/>
- <https://www.ecologiaverde.com/50-plantas-medicinales-mexicanas-y-para-que-sirven-1722.html>
- https://psicologiaymente.com/salud/plantas-medicinales#google_vignette