



Mi Universidad

Nombre del alumno; Darío Antonio Hernández Meza

Nombre del tema; Herbolaria

Parcial; Tercero

Nombre de la materia; Enfermería Comunitaria

Nombre del profesor; Felipe Antonio Morales Hernández

Nombre de la licenciatura; Enfermería

Cuatrimestre; Octavo



Plantas medicinales



Quelite

Amaranthus



- Planta nativa de México que se usa para tratar el dolor de estómago y diarrea.
Se pueden consumir fresca o cocidos.

Valeriana

valeriana común



- Reducir el tiempo que se tarda en dormir
- Mejorar la calidad del sueño
- Combatir el insomnio
- Calmar los síntomas del estrés

Cuachalalate

Amphipterygium adstringens



- Se usa para tratar úlceras gástricas, gastritis, cólicos, fiebre y dolor de muelas
- Se usa para tratar problemas hepáticos
- Se usa para purificar la sangre

Tepezchoite

Mimosa tenuiflora



- Cicatrizar quemaduras, varices y úlceras estomacales
- Tratar todo y bronquitis
- Tratar infecciones vaginales
- Aliviar dolores

Orégano

Origanum vulgare



- Alivia dolores de cabeza, estómago, garganta, articulaciones y muelas
- Previene problemas cardíacos, digestivos y de estreñimiento
- Alivia la tos, asma y resfriados
- Ayuda con la digestión

Diente de León

Taraxacum officinale



- Estimular el apetito
- Aliviar molestias estomacales
- Mejorar la digestión
- Desintoxicar el hígado
- Aumentar la cantidad de orina

Manzanilla

Chamaemelum nobile



- Digestivo: Alivia trastornos digestivos como diarrea, indigestión, y síntomas de la enfermedad por reflujo gastroesofágico (ERGE). También ayuda a expulsar gases.

Menta

Mentha



- Alivia el dolor de estómago
- Calma los espasmos intestinales
- Ayuda a la digestión
- Estimula la secreción de bilis
- Combate las flatulencias

Sabila

Aloe barbadensis miller



- Se usa para tratar heridas, quemaduras y problemas de la piel.
- Ayuda a controlar el estreñimiento y actúa como antidisentérica

Verbena

verbena



- Digestivo: Mejora la digestión lenta y pesada, y puede ayudar con cólicos, diarreas y vómitos
- Antiinflamatorio: Reduce o elimina dolores, y puede ayudar con esguinces, tendinitis, golpes y torceduras

Toronjil

Melissa officinalis



• Se utiliza para tratar trastornos digestivos y nerviosos. También se usa para reducir el estrés y la ansiedad.

Romero

Salvia rosmarinus



- Alivia dolores estomacales, como flatulencias, espasmos abdominales, y sensación de plenitud gástrica
- Combate la tos

Jengibre

Zingiber officinale



- Náuseas y vómitos: El jengibre es un antiemético y antinauseoso eficaz, sobre todo para las náuseas matutinas, las causadas por el vértigo, la cinetosis o el embarazo.

Cúrcuma

Curcuma longa



- Reducir la inflamación y el dolor
- Tratar enfermedades de la piel, como el acné, eczema y psoriasis

Canela

Cinnamomum verum



- Ayuda a producir jugos gástricos
- Reduce la acidez, náuseas, vómitos y gases
- Previene digestiones pesadas

Cola de caballo

Equisetum arvense



- Sistema urinario: Aumenta la producción de orina y ayuda a eliminar toxinas.
- Sistema óseo: Ayuda a fijar el calcio en los huesos.
- Piel y cabello: Fortalece y vigoriza el pelo y las uñas.

Hoja de mango *Mangifera indica*



- Fortalecer los vasos sanguíneos
- Reducir el riesgo de acumulación de grasa
- Promover la salud cardiovascular
- Inhibir el exceso de inflamación

Hoja de olivo *Olea europaea*



- Antioxidantes: Ayudan a prevenir la aparición de radicales libres que dañan las células.
- Antiinflamatorias: Ayudan a reducir la inflamación.

Hierbabuena *Mentha spicata*



- Aliviar dolores de estómago, náuseas, vómitos, acidez, diarrea, gastritis, estreñimiento e infección intestinal
- Reducir el mal aliento

Tomillo *Thymus vulgaris*



- Antitusivo: Alivia la tos
- Antiespasmódico: Ayuda a aliviar el malestar de la tos
- Expectorante: Ayuda a expulsar el moco
- Carminativo: Ayuda a eliminar los gases.

Hierba Santa *Piper auritum*



- Antiinflamatorio: Ayuda a reducir la inflamación de los riñones, estomacal y vaginal
- Antifebril: Disminuye la fiebre
- Sedante: Ayuda a combatir el nerviosismo e insomnio

Albahaca *Ocimum basilicum*



- Se ha utilizado para tratar afecciones gastrointestinales, respiratorias, dolor de oídos y reumatismo.

Ajón *Allium sativum*



- Reduce el riesgo de sufrir un ataque cardíaco
- Disminuye los efectos de la aterosclerosis
- Ayuda a bajar la presión sanguínea

Lavanda *Lavandula*



- Ansiedad e insomnio
- La lavanda ayuda a reducir el estrés y la ansiedad, y a mejorar la calidad del sueño.
- Dolores musculares y articulares
- La lavanda tiene propiedades antiinflamatorias que pueden ayudar a reducir la inflamación