

Plantas Medicinales

Enfermería y Prácticas Alternativas de Salud

Licenciatura en Enfermería
Karla Hernández Gáñez

MANZANILLA

Camomila, tiene beneficios, entre ellos, ayudar con la digestión, reducir la inflamación, calmar el sistema nervioso y mejorar el sueño. También se puede usar para tratar problemas de la piel y los ojos. Ayuda a reducir el azúcar en sangre en personas con diabetes



DIENTE DE LEON

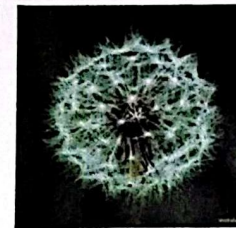
Araxacum officinale.

Digestión: Mejora la digestión y la salud gastrointestinal. Ayuda a tratar el estreñimiento y a metabolizar las grasas.

Diurético: Aumenta la cantidad de orina y elimina líquidos del cuerpo.

Hepático: Ayuda a desintoxicar el hígado.

Antioxidante: Contiene antioxidantes, como la vitamina C y la beta-carotina.



HINOJO

Foeniculum vulgare es una planta herbácea aromática, originaria del Mediterráneo, que se usa en la cocina y la medicina.

Ayuda a aliviar gases, cólicos y mejorando la digestión.

Antiséptico, cicatrizante y antiinflamatorio, Expectorante, fluidificante diurético.



LECHUGA SILVESTRE

Lactuca virosa) es una planta silvestre, emparentada con la lechuga, pero no es comestible. Aliviar el dolor, la hinchazón, la tos y las infecciones urinarias. También se ha promocionado como un tratamiento natural para la ansiedad, la mala circulación, el insomnio



ZACATE LIMON (TE LIMON)

Cymbopogon citratus

Se obtiene el aceite esencial denominado Lemongrass.

Es carminativo, digestivo y para el tratamiento de flatulencia.

En infusión se utiliza como tónico aromático y febrífugo.

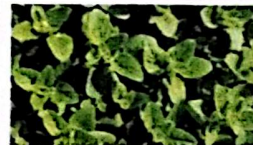
Es muy usado como repelente de insectos, particularmente mosquitos



OREGANO

Origanum vulgare

Antioxidante, antiinflamatoria, antimicrobiana, antifúngica y, en estudios bastante primarios, antitumoral y antiséptica. También se le considera analgésica, digestiva, aperitiva, carminativa, emenagoga, emoliente, expectorante, anticatarral, sudorífica, diurética, hipotensora y tranquilizante, auxiliar en el tratamiento de la tos.



AJO

Allium sativum

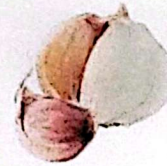
Reduce el riesgo de infarto y derrame cerebral

Disminuye los niveles de colesterol y triglicéridos

Fortalece el sistema inmunitario

Combate infecciones en la piel

Previene y trata infecciones intestinales



TILA

Flor de tilo,

Se consume en infusión, pero también se utiliza en perfumería y en herboristería

Se recomienda en casos de cólicos, dolores menstruales y espasmos intestinales

Favorece la eliminación de líquidos retenidos



EPAZOTE

Dysphania ambrosioides, llamada popularmente epazote, apazote, pasote o paico, ka'are.

propiedades digestivas, antiparasitarias, antiinflamatorias, analgésicas, cicatrizantes, expectorantes, y antioxidantes.



CEBOLLA

Allium cepa) es una planta herbácea bienal, cultivada principalmente por su bulbo.

Puede ayudar a la salud cardiovascular, combatir el insomnio, es anticoagulante, previene la pérdida de cabello, mejora la salud de la piel, controla los niveles de glucosa en la sangre, es diurética y protege el sistema óseo.



BUGAMBILIA

Bougainvillea, conocido popularmente como veranera, papelillo, trinitaria, buganvilla, buganvilia, bugambilia, Santa Rita.

Tiene propiedades expectorante, Antiinflamatoria y Antiséptica, Antioxidante, Antidiabética, Purgante y Antipirética



HOJA DE QUAYABA

Psidium guajava, es una especie de pequeño árbol perteneciente a la familia de las mirtáceas.

Las hojas se utilizan para preparar una infusión denominada Té de hojas de guayaba, o como ingredientes de Tisanas.

Tradicionalmente se utiliza como uso medicinal para problemas gastrointestinales. La infusión con hoja de guayaba es también utilizada como baño de asiento.



RUDA

Ruta graveolens es una planta perenne de la familia de las rutáceas que se usa en medicina, como condimento y como planta ornamental.

Alivia dolores de cabeza, malestares estomacales, cólicos, diarrea, dolores menstruales, fiebre, llagas en la garganta, sarna, reumatismo, golpes, distensión muscular, tos, gripe, ansiedad, insomnio, vitíligo, leucodermia, afecciones de los ojos



HIERBA BUENA

Mentha spicata tiene diversas propiedades medicinales, aromáticas y culinarias.

Beneficios para la digestión, alivio de dolores y espasmos, propiedades antisépticas y antiinflamatorias, y ayuda a la relajación



LAVANDA

Lavándula dentata, llamada popularmente alhucema rizada o cantueso, es una especie de la familia de las lamiáceas.

Ayuda a calmar el sistema nervioso, reducir la ansiedad y la depresión, y tratar la piel



ALOE VERA

También llamada sábila, es una especie suculenta de la familia Asphodelaceae.

Ayuda con la cicatrización, la digestión, la inflamación y la piel. Puede ayudar con el acné, la psoriasis, el virus del herpes simple, el liquen plano oral y el estreñimiento.

Puede funcionar como analgésico para dolores musculares, reumáticos, dentales y migrañas.



TOMILLO

Thymus vulgaris, es un arbusto de la familia de las labiadas ampliamente usado en gastronomía y medicina.

Ayuda a tratar enfermedades de las vías respiratorias, infecciones, y dolores musculares. Fortalece las defensas del organismo, Ayuda a mejorar la circulación y los nervios y Aumenta la fuerza física.



MENTA

Mentha es una planta herbácea aromática que se usa en la cocina y con fines medicinales.

Analgésica, Antiespasmódica, Digestiva, Antiparasitaria, Relajante, Antibacteriana, Descongestionante, Antiséptica.



CARDO SANTO

Cardo bendito (Cnicus benedictus)

Trata problemas gastrointestinales

Tiene propiedades diuréticas, laxantes y expectorantes

Puede tener efectos antiinflamatorios y anticancerosos

Se le atribuyen propiedades antigluceante, que ayuda a reducir los niveles de azúcar en la sangre



HOJA SANTA

Piper auritum

Se usa para disminuir la fiebre y la inflamación de los riñones

Se usa para calmar los dolores de estómago

Se usa para evitar la indigestión, el estreñimiento, las diarreas y los problemas respiratorios

Se usa para combatir el nerviosismo y el insomnio



Romero

Salvia rosmarinus

Tiene propiedades digestivas, circulatorias, antiinflamatorias y antioxidantes, además de ser útil para la piel y el cabello.



Verbena

Verbena sp "obsesión blanca"

Antiinflamatoria: Tiene propiedades antiinflamatorias y analgésicas.

Antimicrobiana: Tiene propiedades antimicrobianas.

Diurética: Tiene propiedades diuréticas.

Repelente de insectos: Tiene propiedades insecticidas.

Antipirética: Reduce la fiebre.

