



Mi Universidad

Manual Herbolaria

Nombre del Alumno: Odette Sayuri Ruiz Dávila

Nombre del tema: Plantas curativas

Parcial: 2°

Nombre de la Materia: Enfermería y practicas alternativas de salud

Nombre del profesor. Felipe Antonio Morales Hernández

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 8°

La Magia De La Medicina Herbolaria



Odette Sayuri Ruiz Dav
Licienciatura en Enfer



Plantas Medicinales

Las plantas medicinales son aquellas que se utilizan para tratar enfermedades o aliviar síntomas, y sus usos se remontan a tiempos ancestrales. En México, muchas plantas tienen propiedades medicinales y se utilizan tanto frescas como en infusiones o preparaciones homeopáticas.

Aspectos Importantes

- Consultar a un profesional de la salud antes de usar cualquier planta medicinal, especialmente si está tomando algún medicamento o tiene alguna condición médica.
- No todas las plantas medicinales son seguras para todas las personas.
- Su uso excesivo o incorrecto puede ser perjudicial.
- Al adquirir plantas medicinales debe ser de fuentes confiables para asegurar su calidad y seguridad.
- En México, muchas plantas medicinales son parte de la herbolaria tradicional y se pueden encontrar en mercados y tianguis.



Orégano

(Origanum Vulgare)

Es una planta con propiedades medicinales que ayuda a aliviar dolores, prevenir problemas digestivos y respiratorios, y tratar infecciones.

Propiedades Curativas

Antiinflamatorio, Antimicrobiano, Antifúngico, Analgésico, Digestivo, expectorante.

Usos Medicinales

- Alivia dolores de cabeza, estómago, garganta, articulaciones y huesos
- Previene problemas cardíacos, digestivos y de estreñimiento
- Alivia tos, asma y resfriados
- Tratar trastornos gastrointestinales, dolores menstruales, dolor de oído, bronquitis, enfermedades de la piel.

Preparación

Beber una taza de agua, añadir dos cucharaditas de Orégano seco o fresco y dejar reposar de 3 - 5 minutos. Posterior endulzar con miel y complementar con limón

Precauciones

- Puede causar reacciones alérgicas
- Grandes dosis aumentan el riesgo de hemorragia
- No es seguro de tomar durante el embarazo



Vaporub

(Plectranthus Coleoides)

Es una planta que ayuda a aliviar enfermedades respiratorias, como la tos, el asma y la sinusitis. También se utiliza para tratar el dolor de garganta, las náuseas, el vómito, las quemaduras y la dermatitis.

Propiedades Curativas

Antiinflamatorias, Antidiabéticas, Descongestionantes, Ansiolíticas, Expectorantes, Antimicrobianas, Analgésicas locales, Refrescantes, Antisépticas, Antifúngicas.

Usos Medicinales

- Combate la tos seca y disminuir los síntomas del resfriado
- Alivia las enfermedades respiratorias
- Ayuda al dolor de garganta, náuseas, vómito, quemaduras y dermatitis.

Preparación

- Pomada: Se machaca las hojas de la planta formando una pasta, se agrega en un frasco y se guarda
- Infusión: Se hierven las hojas en un litro de agua
- Con alcohol: Se colocan las hojas en alcohol etílico dejando reposar una semana.



Árnica

(Heterotheca Inuloides)

Planta medicinal que se utiliza para tratar dolores musculares, inflamaciones, heridas, contusiones, esguinces, reumatismo y varices.

Propiedades Curativas

Analgesia, Antiinflamatoria, Antiséptica, Estimula la circulación sanguínea, Favorece la cicatrización, Tonifica la musculatura.

Usos Medicinales

- Se aplica externamente en forma de gel o crema
- Se usa para tratar el aché, forúnculos y salpullidos

Contra indicaciones

- No se debe ingerir
- No se debe usar en heridas abiertas o en piel lastimada
- No se debe usar si se está embarazada o amamantando
- Dejar de usar si presenta salpullido en la piel
- Es tóxica si se utiliza en grandes cantidades pudiendo causar un paro cardíaco.



Albahaca

(Ocimum basilicum)

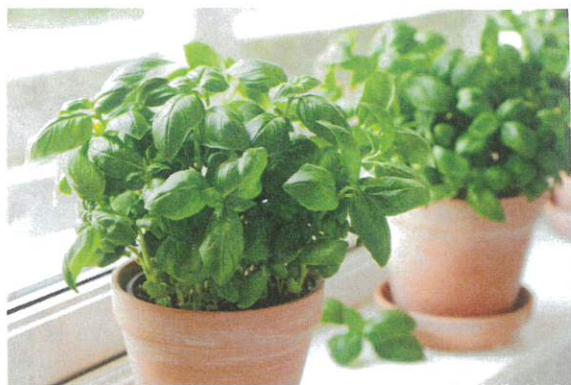
Es una planta aromática y herbácea con un fuerte olor. Utilizada en la cocina y medicina tradicional.

Usos Medicinales

- Se le atribuyen propiedades antisépticas, antiinflamatorias, antiespasmódicas y analgésicas
- Se usa para tratar afecciones gastrointestinales, respiratorias, dolor de oídos, reumatismo, articulares, bucales.
- Se usa como calmante y produce un efecto sedante

Preparación

- Se hierve el agua durante 10 minutos, se apaga el fuego y se dejan cuer las hojas, dejando reposar 15 minutos.
- Se exprime un limón y se endulza con miel.



Manzanilla

(*Matricaria Chamomilla* o *Chamaemelum nobile*)

La manzanilla es una planta medicinal que ha sido valorada desde la antigüedad por sus propiedades terapéuticas y beneficios para la salud.

Propiedades Medicinales

Posee propiedades antiinflamatorias, calmantes, antiespasmódicas y antioxidantes.

Enfermedades que cura

Se usa para tratar trastornos digestivos, alivia dolores y trata afecciones de la piel y los ojos. Aumenta los efectos anticoagulantes y sedantes.

Modo de empleo

Se puede utilizar como infusión, extracto tópico, en perfumes y cosméticos, como aclarante de cabello.



Epazote

(Dysphania Ambrosioides)

Es una planta aromática originaria de América que se usa como condimento y en la medicina tradicional.

Usos Medicinales

Alivia dolores de estómago, controla el asma y la tosferina, es diurético y digestivo, elimina parásitos intestinales.

Propiedades Curativas

Tiene propiedades antisépticas y expectorantes, antiinflamatorios y analgésico natural.

Ayuda a tratar cólicos menstruales, estimula los ovarios y el útero para la expulsión de flujo.

Usos

Se puede tomar en infusión y aplicar tópicamente.



Magüey Morado

(Tradescantia Spathacea)

Es una planta herbácea con propiedades medicinales que se usa para tratar diversos padecimientos.

Usos medicinales

- Trata el dolor de estómago, la tos, el asma y el tetanos
- Se emplea para lavar heridas
- Se usan las hojas para tratar la hemorragia menstrual y cáncer uterino.

Propiedades curativas

Antisépticas, desinflamatorias, Antiinflamatorias, propiedades antioxidantes e inhibe bacterias patógenas.

Modo de empleo

- Se puede ingerir como té hecho con hojas de magüey, miel y limón
- Se puede usar en bebidas y conservas.



> Hierbabuena <

(Mentha spicata)

Tiene propiedades medicinales que pueden ayudar con la digestión, inflamación, dolor y el mal aliento.

> Propiedades medicinales <

- Favorece la digestión, reduce las flatulencias, trata la indigestión, ayuda a tratar las inflamaciones del hígado.
- Alivia dolores musculares y de cabeza
- Ayuda a tratar el acné y picaduras de insectos

> Usos medicinales <

Alivia mareos, cólicos menstruales, dolor de cabeza y el mal aliento

> Modo de empleo <

La forma más común de usar la hierbabuena es haciendo infusión con sus hojas o combinando con otros téis como el de canela o el verde.



Tomillo

(Thymus Vulgaris)

Tiene varios usos medicinales, incluyendo el alivio de problemas respiratorios, mejora la digestión y actúa como antiseptico, gracias a sus propiedades antiespasmódicas, expectorantes y antiinflamatorias.

Propiedades Curativas

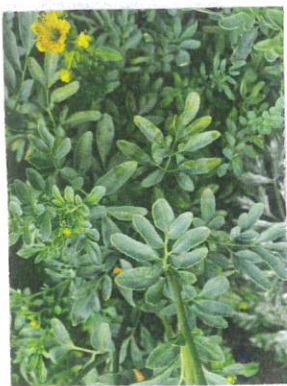
- Es un buen antitusivo y ayuda a calmar la tos y problemas respiratorios
- Expectorante: Ayuda a eliminar el moco y flemas
- Antiséptico: Ayuda a combatir infecciones respiratorias
- Antioxidante: Ayuda a combatir radicales libres
- Diurético: Ayuda a eliminar líquidos y toxinas a través de la orina
- Fortalece el sistema inmunológico

Contraindicaciones

Evitar el uso en dosis elevadas o por tiempo prolongado, así como en niños, mujeres embarazadas o lactantes

Preparación

- Infusión: una cucharada de tomillo por taza de agua hirviendo
- Aceite esencial



Lavanda

(Lavandula)

Tiene diversos usos medicinales, entre ellos, tratar dolores, mejorar el sueño y tratar la piel. Se puede consumir en infusión, tanto fría como caliente. También se utiliza en aromaterapia.

Propiedades curativas

Alivia dolores de cabeza, musculares y articulares.

Reduce la inflamación y alivia los espasmos musculares

Ayuda a conciliar el sueño

Combate el acné, evita arrugas y sana heridas y quemaduras leves

Reduce el estrés y la ansiedad

Propiedades curativas

Anti inflamatoria, Cicatrizante, hidratante, antiséptica, emoliente, antioxidante



Ruda (Ruta)

Tiene propiedades medicinales que pueden ayudar con dolores, malestares estomacales y problemas de la piel. También se usa en la herbolaria para purificar y alejar malas vibraciones.

Propiedades Curativas

Analgésica, Calmante, Diurética, Estimula la función biliar, tonifica las arterias, Normaliza el flujo de sangre, alivia la tos, gripe y resfriado, alivia dolores de cabeza, menstruales y estomacales.

Enfermedades que Cura

Alivia dolores,

Se usa en compresas para alivio de malestares reumáticos

Se usa en lavados para tratar sarna, eczemas y piojos

Se usa para tratar cólicos abdominales y parásitos intestinales

Trata hemorragias

Se usa en baños de limpieza para purificar el cuerpo y el ambiente

Se usa en subumerinos para alejar malas vibraciones



Barba de maíz

stigma maydis

También conocido como barba de cholo. Es una planta de la familia de las gramíneas.

Propiedades medicinales

Tiene propiedades antiinflamatorias, antioxidantes y diuréticas. Se le atribuyen propiedades curativas para tratar cálculos renales, reducir la hinchazón y retención de líquidos, ayuda a los dolores de cabeza y musculares.

Enfermedades que cura

Se recomienda para afecciones de los riñones y vejiga, coadyuva en los casos de reumatismo.

Los compuestos vegetales ayudan a reducir oxidativo que causa enfermedades como la diabetes, cardiopatías, cáncer e inflamación. Facilita la eliminación de cálculos renales, reduce los niveles de glucosa en sangre.



Cempasúchil

(Tagetes Erecta)

Tiene propiedades medicinales y se usa en cosmética natural.
Se usa en piensos avícolas y suplementos nutricionales.

Propiedades Curativas

Tiene propiedades antiinflamatorias, antiparasitarias, anticancerígenas, rico en antioxidantes

Enfermedades que cura

Alivia dolores menstruales, trata verrugas, sarpullido y llagas, ayuda a tratar la tos, tiene efectos febrífugos, alivia el empucho, la diarrea, indigestión e inflamaciones estomacales.



Laurel (Laurus nobilis)

Tiene propiedades que ayudan con el sistema digestivo, respiratorio, cardiovasculares y el sistema inmunitario.

Propiedades curativas

Tiene propiedades diuréticas, alivia el dolor muscular, antiinflamatorio, propiedades antifúngicas y antimicrobianas. Tiene Vitamina A, B6 y C.

Enfermedades que cura

Favorece la expulsión de mucosidades de las vías respiratorias
Disminuye el colesterol malo y aumenta el bueno
Ayuda a prevenir infartos y derrames Cerebrales.



> Eucalipto (Eucalyptus) <

Especialmente por sus hojas y aceite, se utiliza tradicionalmente para aliviar afecciones respiratorias, como resfriados y tos, gracias a sus propiedades medicinales.

> Propiedades curativas <

Antisépticas, antiinflamatorias y descongestivas

> Enfermedades que cura <

- Alivio de tos, congestión, resfriados, gripes, bronquitis y asma
- Dolores musculares
- Heridas menores
- Aromaterapia
- Cuidado de la piel

> Preparación <

Infusión: Hervir agua con hojas de eucalipto y añadir miel

Ungüento: El aceite de eucalipto



Moringa

(Moringa oleifera)

Es un árbol originario de la India que tiene muchos usos medicinales y alimenticios.

Propiedades curativas

Antioxidante, antiinflamatorio, antiviral, anticancerígeno, Digestivo, antioxidante.

Usos medicinales

Incrementa las defensas naturales del cuerpo. Ayuda la regeneración y protección celular, Controla niveles de colesterol, enteliece la piel.



Bugumbilia

(Bougainvillea)

La bugumbilia tiene varios usos medicinales, entre ellos, aliviar la tos, tratar infecciones respiratorias, y ayudar con problemas estomacales.

Propiedades Curativas

Contiene flavonoides y otros antioxidantes que ayudan a combatir el daño celular.

Enfermedades que cura

- Alivia la tos y reduce la inflamación de las vías respiratorias
- Descongestiona los pulmones
- Mejora la capacidad de oxigenación del cuerpo
- Trata infecciones respiratorias
- Reduce la fiebre
- Ayuda el dolor de úlceras
- Combate diarreas
- Ayuda a controlar la diabetes y la indigestión
- Alivia síntomas de alergias



:-, Sábila (Aloe Vera) :-

Es una planta suculenta con propiedades medicinales y cosméticas, utilizada para aliviar quemaduras, hidratar la piel y más.

:-, Propiedades Curativas :-

Tiene propiedades hidratantes, calmantes y regenerativas

Ayuda a reducir la inflamación y el dolor de la piel

Contiene vitaminas A, C, E, B12, minerales y aminoácidos

:-, Usos medicinales :-

- Se utiliza para tratar quemaduras, acné, psoriasis y dermatitis
- Hidrata y fortalece el cabello, reduce la caspa
- Ayuda a aliviar el estreñimiento y mejora la digestión
- Desintoxica el cuerpo y fortalece el sistema inmunológico
- Reduce el dolor y la inflamación de músculos y articulaciones



Romero

(Salvia rosmarinus)

Tiene múltiples usos medicinales, incluyendo propiedades antiinflamatorias, antisépticas, Cicatrizantes y antioxidantes, que pueden ayudar en problemas digestivos, dolores musculares y articulares y en el cuidado de la piel.

Propiedades Curativas

Antiinflamatorio, Cicatrizante, Antiséptico, Digestivos, Antioxidantes, Diurético, Antibacteriano y Antifúngico.

Enfermedades que cura

- Alivia la inflamación de articulaciones, estómago e incluso tendinitis
- Ayuda a cicatrizar heridas y tratar infecciones de la piel
- Facilita la digestión, reduce gases y combate la acidez
- Alivia dolores musculares, de espalda, caderas, huesos, reumas, y artritis.
- Ayuda a prevenir la caída del cabello, combate la caspa y estimula el crecimiento
- Favorece la circulación sanguínea, mejora la memoria y la oxigenación cerebral.



Jacaranda

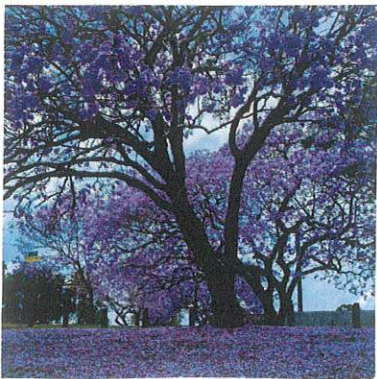
Tiene varios usos medicinales, entre ellos, tratar infecciones gastrointestinales, mejora la piel y el sistema cardiovascular y aliviar el estrés.

Propiedades curativas

Antiinflamatorias, Antivirales, Antioxidantes, Antimicrobianos, Antimicrobianos, Astringentes, Antiaterogénicos, Estimula el sistema inmunológico.

Usos medicinales

- Reduce la inflamación el enrojecimiento y dolor
- Combate enfermedades virales
- Retrasa el envejecimiento celular
- Combate infecciones fúngicas y bacterianas
- Previene la obstrucción de arterias por acumulación de grasa
- Previene el cáncer
- Mejora la salud intestinal
- Previene enfermedades cardiovasculares
- Estimula el sistema inmunológico



~ Hoja de Guayaba ~

(Psidium)

Tiene propiedades medicinales que ayudan con problemas de la piel, diarrea, inflamación abdominal, entre otros.

~ Propiedades Curativas ~

Antiinflamatorias, Antisépticas, Antimicrobianas, Astringentes, Hipoglucémicas, Espasmolíticas

~ Enfermedades que cura ~

Se alivia el cólico menstrual, flatulencias e inflamación abdominal

Se utiliza para tratar problemas de la piel

Alivia el dolor de muelas y úlceras bucales

Alivia el ácido úrico, hipertensión e hinchazón de piernas

Reduce los niveles de glucosa en sangre



Hinojo

(Foeniculum Vulgare)

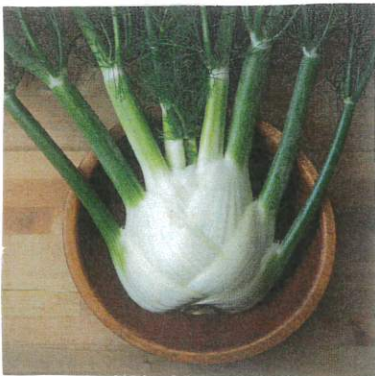
Tienen propiedades medicinales que ayudan con la digestión, la inflamación, infecciones y resfriados.

Propiedades Curativas

Digestivas, antiinflamatorias, expectorante, diurética, antioxidante, antiflatulencia, antimicrobiana, antiespasmódica

Enfermedades que cura

- Alivia el malestar estomacal, combate el estreñimiento y expulsa gases,
- Calma la inflamación en general y aliviar orzuelos
- Ayuda a expulsar mucosidad en casos de bronquitis
- Elimina líquidos y toxinas, ayuda a combatir edemas y sobrepeso
- Ayuda la retención de líquidos
- Combate infecciones locales
- Alivia cólicos estomacales y biliares



- Cura tinta -

/ (Justicia spicigera) \

Es una planta Originaria de Mesoamérica que se utiliza en México desde la época prehispánica.

> Propiedades Curativas <

Antibacterianas y antifúngicas

Antipirética, Antiinflamatoria, Antiarrítmica, Antidiabética, Antitumoral, Antifertilidad, Antioxidante, hace frente a venenos.

> Enfermedades que cura <

- Afecciones como úlceras, heridas, reumatismo, fiebre, asma, cólera,
- diarrea, inflamación
- Mordeciones de serpiente
- Malaria
- Purifica la sangre
- Faringitis
- Dolor de muelas
- Hemorroides
- Gonorrea, sarna, disentería, fiebre
- Sangrado uterino



Herba de Pollo

(Camelina Coelestis)

Se usa para descongestionar, depurar la sangre, combatir parásitos intestinales, relajar el tracto intestinal, eliminar impurezas. No se recomienda su uso en la lactancia o embarazo.

Propiedades Curativas

Antiinflamatorias, depurativas, diuréticas.

Enfermedades que Cura

Problemas digestivos como empacho, diarrea, colitis y disenteria

Problemas renales y hepáticos

Hemorragias

Problemas de dentición en niños

Úlceras gástricas

Enfermedades venéreas como gonorrea y la uretritis.



Maravilla

(Calendula officinalis)

Es una planta que posee propiedades medicinales.

Propiedades Curativas

Antiinflamatorias, Calmante, Cicatrizante, Antiinflamatorias para golpes.

Enfermedades que cura

Se utiliza para tratar heridas, quemaduras, escaldaduras, dermatitis, estomatitis, faringitis, ulceraciones, varicosas, conjuntivitis, amenorreas, dismenorreas, migrañas.

Contraindicaciones

No usar en niños menores de 6 años

No ingerir las partes aéreas de la planta



- Hojas de limón -

- (Toronjil) -

Es una planta con propiedades medicinales y aromáticas, se usa en té, infusiones, salsas, etc.

- Propiedades curativas -

Antiinflamatorias, antivirales, relajantes, sedantes, antiespasmódicos,

- Enfermedades que cura -

Fortalece el sistema inmune, ayuda a dormir, protege el tracto gastrointestinal.

Alivia dolores musculares, migrañas, inflamaciones, infecciones por hongos

Reduce la presión arterial

Controla el colesterol

Alivia diarrea, vómito y gastritis.



Kalanchoe

(Mala Noche)

Es una planta de origen africano, tiene muchas propiedades medicinales como su función antiinflamatoria y para prevenir los cálculos renales. Sin embargo, se debe tener precaución con la dosis debido a que su consumo prolongado podría resultar tóxico.

Propiedades Curativas

Antiinflamatorias, antivirales, antimicrobianas, antioxidante y Cicatrizantes.

Enfermedades que Cura

Alivia infecciones internas y reduce la fiebre

Combate el daño celular por radicales libres

Acelera el proceso de cicatrización

Mejora el sistema inmunológico

Ayuda a tratar alergias

Alivia problemas estomacales como la gastritis y malestar digestivo

Ayuda a mantener una piel suave y nutrida

