PROPIEDADES CURATIVAS Y PREVENTIVAS DE LAS PLANTAS PARA LA SALUD INTEGRAL

SEGÚN CONTEXTO CULTURAL



**Plantas de la Naturaleza con Propiedades Curativas**

En primer lugar, te hablaremos todo lo relacionado con los mejores antibióticos que podemos aprovechar de la naturaleza. En segundo lugar, te enseñaremos cómo convertirlos en remedios caseros, como alternativa frente a diversas enfermedades o para el mejoramiento integral de la salud.

**¿Qué son las Plantas Medicinales?**

Son aquellas plantas que se obtienen de la naturaleza y cuentan con propiedades o antibióticos para prevenir, sanar y calmar enfermedades.

Así pues, la naturaleza por medio de las plantas nos brinda este beneficio para desarrollar cualquier remedio casero a partir de sus propiedades medicinales. Y combatir cualquier afección en el cuerpo humano.

**Propiedades de las Plantas Medicinales**

No cabe duda, que las plantas cuentan con propiedades o compuestos químicos que actúan en defensa de cualquier enfermedad. Como anticoagulante, antibacteriano, antibiótico, antioxidante, analgésica, digestiva, estimulante, expectorante y antiséptica. También astringente, balsámica, cicatrizante, depurativa, refrescante, tónica y entre muchos beneficios para una mejor salud.

**Tipos de Plantas Medicinales**

Las principales 4 plantas medicinales bioquímicas más fundamentales son: los alcaloides, glucósidos, polifenoles y terpenos.

**Principales Plantas con Propiedades Medicinales para curar Enfermedades**

Te mencionamos las principales plantas y alimentos. Teniendo en cuenta más adelante sus usos, propiedades y beneficios específicamente en algunas como son:

****Entre muchas más.

**Beneficios de las Plantas Medicinales**

La importancia de estos seres vivos, radica en sus **propiedades efectivas para tratar cualquier dolencia** y afección en el ser humano. Logrando los principales beneficios como son:

* No generan en algunos casos efectos secundarios.
* Alivian ante diferentes dolencias y enfermedades.
* Mejoran la piel.
* Antiinflamatorias, aliviando inflaciones.
* Antitérmicas, abajan la temperatura.
* Diuréticas, eliminan toxinas.
* Estimulantes. Mejoramiento del estado general.
* Tranquilizantes, relajan el organismo y la mente.
* Expectorantes, eliminan las mucosidades bronquiales.
* Laxantes, benefician la evacuación de los intestinos.
* Sin compuestos químicos.
* Mejoran el organismo y la salud.

**Preparación y Administración de las Plantas Medicinales**

* **Infusión** o **té**
* **Cataplasma y emplastos**. Machacando la planta curativa, se calienta y se aplica sobre el área afectada.
* **Cocimiento.** Se prepara hirviendo.
* **Compresa.** Se calienta para luego ser aplicada a un paño o toalla.
* **Ensalada.** Ingerir las hierbas medicinales directamente sin ninguna transformación.
* **Gargarismo o enjuague**. Por medio de un líquido en la cavidad bucal.
* **Jarabes.** Extrayendo con agua los componentes activos o medicinales de la planta.
* **Jugos.** Licuado de las plantas.
* **Lavados.** Infusiones y cocimientos en afecciones externas.
* **Lavativa o enema**. Especialista que introduce un preparado a través del ano.
* **Polvos.** Pulverización de la planta seca.

Definitivamente, la humanidad desde tiempo atrás ha formado un herbario de la salud con las hierbas, arbustos y árboles. Con sus propiedades medicinales, para hacer frente a cualquier problema físico o afección en el cuerpo.

Existen muchas de estas plantas, pero las más populares utilizadas como remedios caseros son: el Ajo, Diente de león Hierba buena, Manzanilla y Ajenjo. También Albahaca, Aloe Vera, Apio, Árnica, Jazmín, Romero, Cardamomo y otras.

En resumen, las plantas naturales juegan un papel esencial como parte de una medicina, remedio o calmante natural. Son ideales para prevenir y combatir diversas enfermedades, tanto para el hombre, como para los animales del planeta.