



Nombre de alumnos: Litzy Nayelli Dominguez Mendoza

Nombre del profesor: Lic. Nancy Dominguez Torres

Nombre del trabajo: Antología.

PASIÓN POR EDUCAR

Materia: Enfermería y practicas alternativas de salud.

Carrera: Lic. Enfermería.

Grado: 8°

Grupo: "A"

Pichucalco, Chiapas a 11 de marzo del 2021

INTRODUCCION

Las siguientes enfermedades son tratadas de alguna manera de forma tradicional, antes las personas no tenían la posibilidad de pagar por doctores o los medicamentos, entonces son algunas medidas alternativas que los curanderos, hierberos y personas de antes utilizaban para cuidar y salvar la vida de los pacientes.

Muchas plantas son fáciles de conseguir, algunas de las otras plantas son un poco más difíciles de conseguir, pero de alguna manera si curan a las personas, todo estos tratamientos funcionan de manera empírica con el tiempo se han ido aprendiendo mucho más.

IMPORTANCIA DE LA MEDICINA TRADICIONAL EN LA SALUD.

PADECIMIENTOS DIGESTIVOS

- Cálculos biliares

Se hace una limpieza de la vesícula biliar implica comer o beber una combinación de aceite de oliva, plantas medicinales y algún tipo de jugo de fruta durante varias horas. El aceite de oliva puede actuar como laxante, no hay pruebas de que sea un tratamiento eficaz para los cálculos biliares.

Algunas personas tienen náusea, vómitos, diarrea y dolor abdominal durante el período de lavado o limpieza.

- Enfermedad de Reflujo Gastroesofágico.

Algunas de los remedios son beber zumo de aloe vera

- Infección, parásitos

Se trata con el ajo “Es antiséptico y antiespasmódico, reduce el colesterol y la hipertensión, sirve como expectorante en afecciones respiratorias” dosis Ajo (*Allium sativum*.) Infección, parásitos Cabeza de ajo, bulbo 1 o 2 bulbos en ayunas, combinados con leche durante tres días.

Epazote del perro está comprobada su potente acción vermífuga. Dosis Epazote del perro (*Chenopodium graveolens*) Parásitos, infección Ramas y hojas 2 o 3 ramas pequeñas en té.

Cola de caballo se ha comprobado que tiene propiedades bactericidas

- Diarrea

En estos días, conviene eliminar el café, el alcohol, los zumos y frutas, los alimentos ricos en fibra, el chocolate, las carnes rojas o las verduras. Para mantenerse hidratado y al mismo tiempo ayudar a cortar la diarrea.

Los remedios que utilizan los herbolarios son las hojas de frambuesa, las hojas y rizomas de fresa, la salicaria o la florida. Para cortar la diarrea ya que es conocida como un padecimiento muy peligroso para ellos.

- Estreñimiento

La papaya las fracciones proteicas obtenidas de hojas, semillas, pulpa y cáscara del fruto, ejercieron una actividad antibiótica contra *Bacillus cereus*, *Escherichia coli*, *Pseudomonas aeruginosa*, *Staphylococcus aureus* y *Shigella flexneri*. Contra *Proteus vulgaris*, *Salmonella typhimurium* y *Streptococcus faecalis*, sólo la fracción obtenida de la pulpa del fruto. Además, el látex y los extractos acuoso y de éter de petróleo de la raíz fueron activos contra varias especies de *Candida*, el extracto acuoso de la hoja contra *Mycobacterium tuberculosis*, y el extracto etanólico de la raíz contra *E. coli* y *S. aureus*. Dosis Papaya (Carica papaya) Estreñimiento Fruto Fruta licuada con agua, un vaso grande o mediano

- Empacho

No siempre tendrás fuerza de voluntad, y en más de una ocasión te sucederá, así que ten en cuenta estos consejos.

- ✓ Haz una dieta absoluta. Es decir, no comas nada en unas horas. Si tu estómago no ha terminado la digestión, debes dejarlo descansar.
- ✓ Sólo debes beber líquidos. Mejor agua o zumo de limón. Bebe poco a poco, a sorbitos, para probar tolerancia.
- ✓ Si tienes acidez, algún antiácido te puede ayudar a sentirte mejor.
- ✓ La manzanilla o la infusión de anís, pueden ayudarte a asentar el estómago o bien a vomitar. A veces, resulta muy complicado, pero al hacerlo te sentirás algo mejor.
- ✓ Reposa. No hagas ejercicio hasta que te encuentres mejor.
- ✓ Cuando te encuentres bien y empieces con la ingesta sólida, hazlo poco a poco, con alimentos limpios, suaves y de fácil digestión (yogur, purés, cremas, algo de fruta, pollo o pavo a la plancha, huevo en tortilla o cocido...).

Según vayas viendo que lo toleras bien, podrás ir incorporando el resto de alimentos.

PADECIMIENTOS RESPIRATORIOS

- Gripe

Los curanderos la tratan con té de limón, infusión preparada con té negro, limonada, aspirina y dos cucharadas de miel, te de jengibre,

También es usada la echinacea es una planta de uso común en los preparados a base de plantas para el tratamiento del resfriado común.

la baya del saúco (*Sambucus nigra*) es de uso popular para combatir los resfriados, sinusitis y la gripe. En estudios preliminares de laboratorio, los extractos de la baya del saúco han sido efectivos contra virosis del tracto respiratorio superior

- Sinusitis

Los curanderos usaban los siguientes remedios

- ✓ Aplicar paños húmedos y calientes en la cara varias veces al día.
- ✓ Beber abundante líquido, preferiblemente agua, para diluir la mucosidad.
- ✓ Inhalar vapor de dos a cuatro veces diarias.
- ✓ También se recomienda enjuagar las fosas nasales mediante el denominado lavado nasal para despejar los senos con agua con sal.

- Congestion nasal

Este majestuoso árbol originario de Australia actualmente se encuentra ampliamente distribuido. Las hojas contienen un aceite esencial balsámico y desinfectante. Se utilizan como descongestionante nasal y para combatir infecciones respiratorias. Generalmente se utiliza en forma de inhalaciones, facilitando la respiración.

- Rinitis

La rinitis alérgica es una enfermedad asociada a un conjunto de síntomas que afectan a la nariz. Éstos se presentan cuando inhalamos algo a lo que somos alérgicos, como polvo, caspa o polen.

Se puede tratar con agua salina Uno de los primeros pasos para tratar la rinitis alérgica es eliminar el moco de la nariz con la ayuda de un lavado nasal de solución salina.

Pasos:

- ✓ Mezcla 1 cucharada pequeña de sal y una pizca de bicarbonato sódico en dos tazas de agua destilada caliente.
- ✓ Con el uso de una pajita, debe esnifar una pequeña cantidad de esta solución en una fosa nasal.
- ✓ Permite que la solución fluya hacia atrás a través de la otra fosa nasal o por la boca.
- ✓ Sopla la nariz suavemente para eliminar el exceso de moco y la solución.
- ✓ Siga este mismo proceso con el otro orificio nasal.
- ✓ Repite este remedio un par de veces al día hasta que notes mejoría.
- ✓ También puedes comprar solución salina en una farmacia y usarla de la misma manera.

Vapor La inhalación de vapor en una base regular ayudará a despejar las fosas nasales de exceso de mucosidad y cualquier irritación. Esto a su vez te ayudará a deshacerte de los síntomas de la rinitis alérgica, como estornudos, secreción nasal y dolor de garganta.

Pasos:

- ✓ Vierte agua hirviendo en un tazón grande.
- ✓ Añade 3 o 4 gotas de aceite de eucalipto, menta, romero o árbol de té.
- ✓ Cúbrete la cabeza con una toalla e inclínate cuidadosamente sobre la taza.
- ✓ Inhala profundamente el vapor durante un tiempo comprendido entre los 5 y 10 minutos, luego suénate la nariz a fondo.
- ✓ Repite el proceso varias veces al día hasta que te recuperes por completo.

- ✓ Para los niños pequeños que no pueden inhalar vapor, una ducha o baño caliente les aliviará mucho.

Jengibre

Se trata de un antihistamínico natural y tiene propiedades antivirales, antibacterianas, antiinflamatorias e propiedades inmunomoduladoras que ayudan a aliviar los síntomas de la rinitis como la congestión nasal, secreción nasal, tos e incluso dolor de cabeza.

Pasos:

- Añade 1 cucharada de jengibre rallado y un pequeño trozo de canela en una taza de agua. Pon el líquido a hervir durante 5 minutos, cuélalo y añade un poco de miel y zumo de limón. Bebe el té de hierbas al menos dos veces al día durante la temporada de alergias.

Cúrcuma

Es una buena solución. Es un poderoso antioxidante y agente antiinflamatorio. Puede ayudar a reducir los síntomas de la rinitis alérgica como la congestión, tos, sequedad de boca y estornudos.

Pasos:

- Prepara una mezcla con 6 cucharadas de cúrcuma en polvo y miel. Mézclalo todo bien y guárdalo en un recipiente hermético. Toma una cuchara pequeña de esta mezcla 2 veces al día durante la temporada de alergias.

Ortiga

se ha utilizado como un antihistamínico y agente anti-inflamatorio en la medicina alternativa para el tratamiento de alergias estacionales, incluyendo la rinitis alérgica. Puede proporcionar un alivio rápido de síntomas como la congestión nasal, tos, estornudos y picazón.

Pasos:

- Añade 1 cucharada de hojas secas de ortiga en una taza de agua caliente. Tápala y déjalo reposar durante 5 minutos. Cuéla el contenido y añade un

poco de miel. Bébelo 2 o 3 veces al día hasta que los síntomas desaparezcan.

- Bronquitis

Remedios caseros para curar la bronquitis que puedes, si tienes alguna duda, comentar con tu médico antes de ponerlos en práctica:

Agua, limón y miel: la miel tiene propiedades antibióticas y antisépticas. Se trata de un producto perfecto para calmar los dolores de garganta y la irritación. El limón aporta vitamina C. La combinación resulta muy efectiva para curar la bronquitis. Bebe un vaso de limón exprimido y dos cucharadas de miel diluidas en agua tibia en el desayuno, durante la comida y antes de dormir.

Almendras y leche caliente: para desayunar puedes comer un puñado de almendras acompañadas por un vaso de leche caliente. Las almendras y la leche ayudan a eliminar bacterias y gérmenes presentes durante la bronquitis gracias al aporte de magnesio, calcio y potasio que ofrecen.

Infusiones de malva: tomar tres tazas diarias de una infusión caliente elaborada con agua hirviendo y hojas de malva ayudará a cuidar tu salud durante una bronquitis, calmando la tos y relajando la zona torácica. La malva posee propiedades expectorantes y antiinflamatorias.

Aceite de eucalipto: esta planta ayuda a despejar las vías respiratorias y posee un efecto calmante muy beneficioso para el dolor de cabeza. Puedes realizar masajes en el pecho con aceite de eucalipto o inhalar vapores procedentes de agua hervida con hojas de eucalipto.

Orégano: se trata de una especia natural muy efectiva contra los síntomas de la bronquitis. El orégano combate de manera natural la proliferación de bacterias y posee fuertes propiedades antiinflamatorias, lo que resulta perfecto para aliviar el dolor y descongestionar las vías respiratorias y los bronquios. Puedes añadir orégano en multitud de guisos.

- Neumonía

Te de menta, eucalipto y fenogreco tés calientes de hierbas pueden ayudar a aliviar la picazón en la garganta, pero las hierbas, como la menta o el eucalipto, pueden ser más beneficiosas.

Gárgaras de agua salada La mucosidad que se asienta en la garganta y el pecho puede provocar más tos e irritación. Hacer gárgaras de agua salada tibia puede ayudar a eliminar la mucosidad o los gérmenes en la garganta, lo que puede proporcionar un poco de alivio.

Cafeína Beber una pequeña cantidad de cafeína, como una taza de café o té negro o verde, puede ayudar con ciertos síntomas de la neumonía. La cafeína podría funcionar para abrir las vías respiratorias en los pulmones, ayudando a que la persona se sienta más satisfecha con su respiración.

Aire caliente y húmedo Inhalar aire cálido y húmedo también puede ayudar a que cada respiración se sienta menos restrictiva y evitar que la garganta se cierre. Respirar el vapor de una ducha o respirar sobre una taza de té caliente puede ayudar en estos casos.

Descanso es vital para la reparación celular en el cuerpo, pero puede ser especialmente beneficioso cuando se presenta dificultad para respirar. El esfuerzo físico debe mantenerse al mínimo absoluto cuando se desarrolla neumonía.

Líquidos calientes Beber líquidos calientes puede ayudar a elevar la temperatura del cuerpo y prevenir escalofríos. Esto incluye agua caliente, infusiones o un tazón de sopa para añadir electrolitos y nutrientes.

PADECIMIENTOS CIRCULATORIOS

- ✓ Hipertension

Algunos remedios que utilizan los curanderos son

- ✓ El ajo

Algunas investigaciones indican que el ajo puede reducir en un 7-8% la presión arterial en las personas que la tienen alta. También parece bajarla si tienes presión arterial normal.

- ✓ Un poco de omega 3

El pescado y los mariscos contienen este tipo de ácidos grasos. Las investigaciones sugieren que consumirlo reduce las probabilidades de morir a causa de una enfermedad cardíaca, según explica el Departamento de Salud de Estados Unidos.

- ✓ Espino Blanco

En un ensayo realizado por investigadores de Reading, en el Reino Unido, el 71% de los pacientes se medicó con esta hierba para la tensión arterial alta. Al final de las 16 semanas, los pacientes mostraron una reducción significativa de la tensión arterial diastólica media (2,6 mm Hg).

- ✓ El olivo, un gran remedio

Investigadores de la Universidad de Barcelona han descubierto que a nivel molecular las personas con hipertensión que consumen aceite de oliva les devuelve a parámetros normales la estructura de los glóbulos rojos que ha sido alterada.

- ✓ Licuado de perejil y limón

Este remedio consiste en mezclar un limón con todo y cáscara junto al perejil. Debes tomar un vaso en ayunas, para prevenir la hipertensión ya que los dos funcionan como agentes diurético que son sustancias que ayudan a eliminar líquidos retenidos que muchas veces causan la presión alta.

- ✓ Avena para bajar la presión alta

Un estudio realizado por la universidad de Columbia determinó que el consumo de cereales de avena reduce en un 5% los niveles de colesterol. A su vez, combate la hipertensión y ayuda a fortalecer las funciones neurológicas. Así que los beneficios no son únicos.

- ✓ El magnesio

El magnesio es un mineral que se encuentra presente en grandes cantidades en el cuerpo. A veces, lo puedes obtener de la dieta o en el consumo de suplementos. Es importante lo emplees para regular la presión arterial alta. Informa el Instituto Nacional de Salud.

✓ El apio

Inclúyelo en tu dieta diaria. El apio también es un diurético natural por lo que unos trozos de apio en las ensaladas ayudarán a tener la presión arterial bajo control.

✓ Té verde, té blanco y té rooibos

Según algunos estudios realizados, el té verde, el té blanco y el té rooibos podrían ayudar a controlar la elevada tensión sanguínea.

✓ Disminuir la sal

La sal causa la retención de líquido y esto solo agrega más presión a su organismo. Consuma menos de una cucharadita de sal al día.

- Arritmias

Los hierberos usan

✓ Majuelo/espino blanco (*crataegus oxycantha*) Regla las pulsaciones del corazón al aumentar el poder del musculo cardiaco y rebaja la presión arterial al fluidicar la sangre.

Infucion de una cucharadita de flores por taza de agua.

✓ Guayaba (*psidium guajava*) contiene arjunolico presente en muy pocas plantas en la naturaleza, se trata de un tónico cardiaco con propiedades antioxidantes que se emplea.

✓ Ginkgo (*ginkgo biloba*) la falta de riesgo del corazn la obstrucción de las arterias coronarias puede producir en casos graves infartos. Sin llegar a estos extremos la aportación de una caudal deficiente de sangre al musculo cardiaco.

- ✓ Es berberina el Agracejo (*berberis vulgaris*) han sido utilizadas para el tratamiento de la arritmia y la hipertensión lo que deja intuir las posibles propiedades del suplemento para el tratamiento de estas afecciones.

Los mejores tratamientos natural para la arritmia seria no fumar, no alcohol, vida activa, evitar estrés,tilo, limón, valeriana, arandanos.

- ✓ Melisa (*melissa officinalis*) En las palpitations de origen nervioso, la melisa tiene la propiedad de tranquilizarse el musculo cardiaco y restablece el ritmo normal del corazón

Se debe tomar infusión de una uhcarada por un vaso de agua durante 15 min de 3 a 4 vasos al dia.

- ✓ Astragalo/huang qi (*Astragalus membranaceus*) toico cardiaco que mejora la circulación y disminuye las arritmias
 - Se debe tomar una infusión de una cucharada de raíz desmenuzaada por taza de agua de 2 o 3 tazas diarias.
- ✓ Agripalma (*leonorus cardiaca*) disminuye el nerviosismo y regulariza el pulso
 - Se debe poner en cocción durante 6 min de 125 gr de hojas secas por litro. Una taa antes deirse a dormir.
- ✓ Pitahaya (*Hylocereus undatus*) los análisis nutricionales contiene una sustancia llamada captina, es un componente natural con efectos cardiotónicos y estimulantes suaves del sistema nervioso, que hacen un fruto adecuado para el tratamientos de la hipertensión, las arritmias y el nerviosismo.

- ✓ Ganglios linfáticos

Hierbas específicas para el sistema linfático, como caléndula, hinojo, equinácea, diente de león, jengibre, limón, cúrcuma entre otras.

Si sufrían de estas enfermedades los curnderos recetan evitar los siguientes alimeintos

- ✓ Lácteos.
- ✓ Hidratos de carbono refinados, como pan, pastas y bollería.
- ✓ Alimentos industrializados con exceso de productos químicos como conservantes, colorantes, sal y azúcar agregada, grasas saturadas.
- ✓ Alimentos irritantes como bebidas gaseosas, refrescos y los muy condimentados.
- ✓ Carnes rojas, que producen uratos y ácido láctico.

PADECIMIENTOS NERVIOSOS

- ✓ Esclerosis múltiple

Ginkgo biloba

Originario de una de las especies de árbol más antiguas del planeta, el ginkgo biloba tiene propiedades antioxidantes y también es capaz de inhibir una sustancia conocida como "factor de activación de plaquetas". Inhibiendo esta sustancia, el ginkgo podría reducir la actividad de ciertas células inmunes relacionadas con la EM.

Echinacea

Esta planta con flor proviene de América del Norte y, de las especies conocidas, la más estudiada es la echinacea purpurea. Algunos estudios sugieren que esta hierba podría aliviar los síntomas del resfriado común, pero otros estudios no están de acuerdo con las propiedades que se le atribuyen y a día de hoy aún no existen conclusiones definitivas.

Hipérico, corazoncillo o hierba de San Juan

Algunos estudios, aunque no todos, señalan que esta planta de flor amarilla puede tener efectos antidepresivos (sólo en casos de depresión leve) y acostumbra a ser bien tolerado por todo el mundo.

La valeriana es conocida por su uso como somnífero. Algunas personas con EM pueden tener dificultades para dormir o sufrir fatiga, por lo que esta planta puede

ser un complemento terapéutico a considerar. Normalmente es bien tolerada y no tiene efectos secundarios.

Ginseng

Esta planta crece en regiones asiáticas y americanas del hemisferio norte. y su uso se vincula tradicionalmente a sus efectos estimulantes en el organismo. Muchas personas también la toman para combatir la fatiga, controlar la presión arterial o estimular el sistema nervioso central.

Arándanos rojos

Arbusto que tiene un fruto rojizo y que crece en zonas pantanosas de América del Norte. Conocido en inglés como "cranberry", no hay que confundirlo con los "arándanos" o los "mirtilos". Se utiliza mucho para elaborar zumos, salsas, mermeladas y también decoraciones estacionales. Al mismo tiempo, son muchos los que los utilizan para prevenir o tratar infecciones urinarias.

PADECIMIENTOS ENDOCRINOS

- ✓ Diabetes

algunos de los remedios mas usados son

- ✓ Canela:

Úsala con una cucharadita donde tú quieres por mes y medio.

- ✓ Aloe vera:

Tomar como jugo o infusión con grandes propiedades antiglucémicas.

- ✓ Hojas de curry:

Masticar sus hojas ayudan a reducir sus síntomas.

- ✓ Jengibre:

Su raíz la pues preparar en té, rayada, bebida o como aderezo.

- ✓ Nopal:

Con gran cantidad de fibra y lo puedes preparar asado, jugos o batidos.

✓ Té verde:

Evita problemas cardiovasculares y eleva la sensibilidad de la insulina.

✓ Te de salvia:

Hervir 250ml de agua 2 cucharada de hojas secas de la misma y tomar 2 veces al día.

✓ Hoja de guayaba:

En una taza y media de gua hierve algunas hojas limpias, reposa a temperatura ambiente y toma 3 veces al día.

✓ Planta de arándano:

Usa tanto su fruto, hojas, tomar como jaraba, juego, vinagre y tomar cada mañana en ayuna.

✓ Cúrcuma:

Puedes tomarla tanto en extracto, tintura, capsula y polvo en las comidas.

✓ Fenogreso:

Estimulante de las células del páncreas. puedes preparar 7 cucharadas de polvo de semillas, un poco de pimienta blanca, 3 cucharadas de cúrcuma en polvo, mezclar, agregar una cucharada de todo esto en un vaso de leche y tomar 2 veces al día.

✓ Hojas de mango:

Remoja 15 hojas por toda la noche, en la mañana cuela el agua y tomas con el estomago vacío todos los días.

✓ Ajo:

Regula el metabolismo de la glucosa por sus propiedades con efectos a los de la insulina.

✓ Cebolla:

Rico en flavonoides y azufre que ayudan a reducir los niveles de glucosa.

✓ Ginseng:

Ayuda a elevar la sensibilidad de la insulina.

✓ Copalchi:

En un vaso de agua agregar 1 cuchara de la misma, reposar, colar y tomar en ayunas.

✓ Eucalipto:

Hervir un vaso de agua, agregar 30g de hojas, reposar y servir.

✓ Estevia:

Hervir en agua 15g de hojas y tomar una taza al día.

- Tiroides

Infusión de menta y melisa

Consumir infusión de menta y melisa es un buen tratamiento para el hipertiroidismo. Una cucharada de melisa (o un sobre o bolsita de papel) y unas hojas de menta por cada taza de agua.

La preparación es como el resto de infusiones que no necesitan decocción. Hervimos el agua y la añadimos en el recipiente, ya sea tetera o taza, donde estén la melisa y la menta. La tapamos y dejamos reposar durante 10 minutos. Luego podemos añadir miel, melaza, panela o sirope de ágave a gusto.

Consumir alimentos ricos en bociógenos

Los bociógenos son un compuesto que se encuentra de manera natural el brócoli, el kale, la col, las coles de bruselas, el brécol, la coliflor, los rábanos y los nabos entre otras más, y ayuda a reducir los niveles de yodo en el organismo.

Batido de rábanos con limón

Licuamos los rábanos y exprimimos los limones y obtendremos esta mezcla realmente potente. Con este batido podremos contribuir a reducir la secreción de las hormonas tiroxina y triyodotironina por parte de la glándula tiroides.

CONCLUSION

Las plantas medicinales siempre han estado y curado a millones de personas, el chiste es investigar y ver a las personas adecuadas.

Los curanderos eran llamados también médicos y ofrecen su servicio para prevenir, curar o mantener la salud de manera individual, colectiva y comunitaria.

Los hierberos son especialistas en la medicina tradicional y adquieren sus conocimientos de manera oral y empírica, pasado de generación en generación

Las hierbas y las tradiciones sirven para cada persona funcionan diferente, al final todos tenemos un fin en común, cuidar, servir y salvaguardar la vida de todas las personas.

BIBLIOGRAFIA

<http://polialto.com/WP/principales-enfermedades-del-sistema-digestivo/>

<https://www.colmich.edu.mx/relaciones25/files/revistas/026/HectorSumanoLopez.pdf>

<http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v17n1/v17n1a08.pdf>

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-digestivas/reflujo-gastrico-rge-enfermedad-por-reflujo-gastroesofagico-erge-adultos/tratamiento>

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/gallstones/expert-answers/gallbladder-cleanse/faq-20058134>

<https://www.20minutos.es/noticia/4512511/0/remedios-caseros-para-la-sinusitis/>

https://es.wikipedia.org/wiki/Tratamientos_alternativos_usados_para_el_resfriado_com%C3%BAn

https://www.elespanol.com/como/cortar-diarrea-trucos-remedios-caseros/422708052_0.html

<https://mejorconsalud.as.com/6-plantas-medicinales-para-curar-la-rinitis-alergica/>

<http://www.holter-tension.com/noticias/10-remedios-naturales-para-la-hipertension.html>

<https://www.botanical-online.com/plantas-medicinales/arritmia-remedios-plantas-medicinales>

<https://okdiario.com/salud/ganglios-linfaticos-2802040#:~:text=Hierbas%20espec%C3%ADficas%20para%20el%20sistema,%20C%20lim%C3%B3n%20c%C3%BArcuma%20entre%20otras.>

<https://www.observatorioesclerismultiple.com/es/vivir/pautas-para-cuidarte/6-plantas-medicinales-para-combatir-la-esclerosis-multiple/>

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/c64c0232ba469429a8ab63367d9d2e3c.pdf>

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/70755193c2f39d84263eaff59167cf6.pdf>

<https://ecocosas.com/salud-natural/remedios-caseros-tiroides/>