



PASIÓN POR EDUCAR

Nombre de alumno: Dania marthita flores Abelar

Nombre del profeso: FELIPE ANTONIO
MORALES HERNANDEZ

Nombre del trabajo: ensayo

Materia: ENFERMERIA Y PRACTICAS ALTERNATIVAS DE SALUD

Grado: octavo cuatrimestre

Lic. Enfermería

Grupo: 8 ° "B

Comitán de Domínguez Chiapas a 8 de abril de 2021



L

A

lavanda es una planta de la familia de las lamiáceas, contiene una treintena de especies conocidas. El nombre científico de la lavanda, *lavandulae*, proviene del verbo latino lavare, porque esta flor ayuda a lavar las heridas tanto físicas como emocionales



V

Nombre científico: Lavándula officinalis, Lavándula vera, Lavandula angustifolia

Familia: Labiada

Parte útil: Flores

Propiedades: Regenera células, antiinflamatoria, cicatrizante, sedante

Usos: Quemaduras, heridas, alergias, cuidado de todo tipo de pieles

Contraindicaciones: No tiene



A

N

Aplica aceite puro sobre picaduras o mordeduras de insecto, o añada 10 gotas a 50 ml de agua y utilízalo como loción para quemaduras solares. Para ayudar a conciliar el sueño, coloca un paño con 3-4 gotas de aceite bajo la almohada.

Aceite de masaje. Diluye 2 ml (20 gotas) de aceite esencial en 10 ml de aceite base para aliviar dolores musculares. Frota las sienes y la nuca en caso de jaquecas tensionales o al percibir el menor signo de migraña.

D



A

Hojas

- Persea americana
- Familia: Lauraceae

Propiedades

Usos

- Colesterol
- Diabetes
- Dolores de Huesos

Aguacate

Cargado de grasas saludables

- Rico en vitamina E, vitamina A, minerales

Preparación:

Para el colesterol hervir siete hojas en un litro de agua y tomar como agua de tiempo En algunas zonas de Michoacán utilizan la pulpa para la articulación de la rodilla, cubierta con un lienzo caliente toda la noche.

Beneficios del aguacate



¿Sabías que si no hubiera otra fuente de alimento, podríamos vivir de puro aguacate, porque contiene todos los nutrientes que necesitamos?

hàbitos.mx

hàbitos.mx

Árnica

Árnica

Preparación:

Para heridas, hervir unas ramas añadiendo ramas de hierba cancerina

y golondrina, y limpiar la herida con la preparación.

Para dolores, machacar hojas y untar en la zona de dolor.

En algunas zonas de México se emplea como forraje.

La cocción de las hojas en agua se usa contra vómito como agua de tiempo.

En Cuba se utilizan las hojas en maceración con alcohol, para dolores musculares.

En Costa Rica se está utilizando a nivel experimental para incrementar la producción de frijol en barbechos mejorados. Se considera que esta especie aporta nutrientes en especial fósforo, para el desarrollo del frijol.

11 Beneficios del Árnica

1. Disminuye el dolor, la inflamación y la rigidez de la artritis
2. Alivia el dolor en contusiones
3. Previene la aparición de hematomas
4. Acelera la recuperación de esquinces y luxaciones
5. Alivia dolores neuronales, articulares, reumáticos y musculares
6. Reduce la sensación de dolor en casos de congelación
7. Como aceite, facilita la buena cicatrización de heridas
8. Regula la grasa de piel y cuero cabelludo con seborrea
9. Previene la alopecia
10. Como enjuagues bucales en infusión o tintura ayuda a mantener una salud bucodental óptima
11. En lavados, alivia el picor vaginal



Nombre

científico

- *Tithonia diversifolia*
- Familia: Asteraceae