



**Nombre de alumnos: Laura Guadalupe Álvarez Gómez**

**Nombre del profesor: Silvino Domínguez Pérez**

**Nombre del trabajo: Investigación**

**Materia: Enfermería y practicas alternativas de la salud**

**Grado: 8°**

**Grupo: "A"**

Comitán de Domínguez Chiapas a 11 de febrero del 2022.

### ◦ Hierbabuena:

Es otra de las plantas aromáticas, la cual usaban los egipcios y romanos para tratar los problemas estomacales. Por ejemplo, la colitis y las cólicas espasmódicas, también el dolor de cabeza y muscular, asma y el estrés.

### ◦ Hierba de San Juan:

Su uso es cutáneo para tratar heridas en la piel como la dermatitis. También ingerida es una gran ayuda contra la depresión leve a moderada.

### ◦ Hinojo:

Te ayuda a la producción de leche materna en la lactancia. Por otro lado, es excelente en el tratamiento contra los problemas digestivos, como la diarrea, los gases o cólicos.

### ◦ Jengibre:

Se usa para tratar diferentes tipos de problemas estomacales por ejemplo, las náuseas, mareos, malestar estomacal, cólicos, diarrea o gases. No obstante, lo puedes preparar en una infusión para bajar de peso.

### ◦ Lavanda:

Esta flor es conocida por su delicioso aroma y sus propiedades únicas. Por ejemplo, el aceite se ha usado como sedante y antiinflamatorio. En cambio, ingerida en infusión calma los nervios y el estrés. Su uso cutáneo elimina el mal olor de pies y combate infecciones en la piel.

### ◦ Manzanilla:

En las plantas medicinales más populares por sus efectos sedante y antiinflamatorios, además de ser útil para tratar cólicos menstruales y la colitis. También puedes usarla para combatir la micosis en los pies, curar heridas externas causadas por picaduras de insectos o golpes.

### ° Canela

La canela es un potente anticoagulante, por lo que favorece la circulación sanguínea. Por otra parte, también se usa regularmente en tratamientos cosméticos, por ejemplo remedios caseros para el acné.

### ° Cardamomo

Esta especie la encontramos en diversas variedades de origen asiático e hindú, la cual ayuda a mejorar la digestión. Por otro lado, si un día tienes la boca seca o mal aliento, el cardamomo seco tu mejor amigo.

### ° Clavo

Se utiliza en su mayoría como antiséptico. Sin embargo su uso más común es contra las úlceras y las picaduras de un escorpión. Además ayuda a aliviar las náuseas y el dolor de estómago.

### ° Diente de León

Esta flor bonita y delicada es rica en vitamina A y C, además de magnesio, hierro, potasio, fósforo, zinc, calcio, fibra e incluso tiene más proteínas que la soya. Es eficiente contra los males digestivos, de riñón y diabetes.

### ° Eucalipto

Esta planta es muy eficaz contra problemas respiratorios y fiebre. Sus hojas tienen propiedades mucolíticas (disminuye la secreción nasal) antisépticas y broncodilatadoras. Por lo tanto, se puede usar para tratar bronquitis, sinusitis o sinusitis.

### ° Espinaca

Dentro de sus nutrientes destacan el magnesio, manganeso, fósforo, hierro, potasio y calcio, así como de varias vitaminas como A, B, C, K y un alto contenido de ácido fólico. Estas propiedades ayudan al transporte del oxígeno en los tejidos, mejoran la visión, aumentan la fuerza muscular (como el papayer) y favorecen la digestión.

### • Aloe vera:

Es una de las plantas medicinales más comunes, la cual se ha usado desde hace más de cinco mil años. Se extrae el gel que contiene la planta y este se usa para cicatrizar heridas, tratar quemaduras y arañazos. Además ayuda a reducir la inflamación. Por otro lado también es muy común encontrarla en diversos productos cosméticos como cremas faciales o mascarillas para el cabello.

### • Arándano:

Este es un fruto y no una planta como tal. Aun así, tiene múltiples propiedades beneficiosas para nuestra salud, por ejemplo nutrientes como vitamina C, fibra y antioxidantes. También se utiliza para tratar problemas urinarios y ayuda a optimizar el equilibrio de las bacterias en el tracto intestinal y contrarrestar los síntomas del resfriado.

### • Arica:

Solo tiene uso externo, ya que por vía oral es altamente tóxica. Sin embargo, es reconocida por ser analgésica y antiinflamatoria. Por consiguiente, se aplica una infusión en cualquier herida, raspa, golpe, desgano muscular o lesiones por fricción.

### • Ajo:

Se usa como antimicrobiano y antiséptico. También es un alimento rico en vitamina C, B6 y manganeso. Por ello reduce la presión arterial, disminuye los niveles de colesterol y previene la formación de coágulos que pueden llegar a taponar arterias y venas.

### • Ajenjo:

Esta planta milenaria es conocida por mejorar la salud y rendimiento del sistema digestivo. Todo gracias a su componente magro la absintina. Además a las mujeres les ayuda con los problemas menstruales, como los ciclos irregulares. Por otro lado se puede usar como ungüento para tratar las heridas externas o dolores musculares.

UDS. Antología de enfermería y prácticas alternativas de salud. Unidad II. Utilizada el 11 de febrero. PDF