



Nombre de alumno (a): Marisol CastroArgueta.

**Nombre del profesor:
Silvino Domínguez.**

Nombre del trabajo: Resumen

PASIÓN POR EDUCAR

Materia: Enf. Y practicas alternativas.

Grado: 8° Grupo: A

PLANTAS MEDICINALES

ALOE VERA

Es anticeptico y antibacteriano, lo que permite que sea útil en quemaduras y otras afecciones de la piel. Sus propiedades antiinflamatorias y analgésicas permiten aliviar el dolor y la inflamación. Combate la sequedad de la piel y el pelo gracias a sus propiedades hidratantes.

ARANDANO

Se usa para tratar el envejecimiento, la memoria y las capacidades intelectuales (función cognitiva) y muchas otras condiciones.

ARNICA

Se usa como crema o gel para aliviar dolores musculares e inflamaciones y curar heridas. Cuando se aplica sobre la piel, puede mejorar la sanación al reducir la hinchazón y el dolor y acelerar la reabsorción de la sangre.

AJENJO

Se emplea la infusión de la sangre y sumidades floridas frescas o decaídas del ajeno en malestares estomacales y hepáticos para eliminar parásitos intestinales, regular el ciclo menstrual.

AJO

Combatir enfermedades respiratorias, dilata los bronquios, fluidifica las mucosas, estimula el sistema inmunológico, beneficios para contraer covid.

BELLADONA

Se utilizan en pomadas que se aplican a la piel para el dolor en las articulaciones, dolor en todo el nervio ciático y el dolor de nervio general.

RUDA

Tonifica las arterias y normaliza el flujo de sangre.
Sedante: ejerce un efecto relajante si se toma como infusión. Aparato digestivo: la ruda estimula la función biliar. Uso externo: También se emplea para tratar afecciones de la piel como por ejemplo la inflamación, la psoriasis o eczemas.

SALVIA

Es un remedio natural para atender la acidez estomacal, las flatulencias, los vómitos, los dolores estomacales de la gastritis o hernias de hiato.

TE VERDE

Se usa como infusión o directamente como una medicina natural. Le dan propiedades para mejorar la agilidad mental y el pensamiento, para perder peso y para el tratamiento de trastornos intestinales, los dolores de cabeza, la osteoporosis, etc.

TILO

Antiinflamatorio que se combate los radicales libres. Su aporte de fibra contribuye a una mejor digestión. Alivia el estrés y relaja los músculos gracias a su poder antiespasmódico. Reduce la ansiedad, gracias a su poder sedante, que alivia los nervios.

TOMILLO

Por sus propiedades antiespasmódicas, expectorante y antiséptica, el tomillo está especialmente indicado en el tratamiento de ciertas afecciones de las vías respiratorias altas, particularmente las que cursan con tos irritativa, laringitis, bronquitis, asma, enfisema, y gripe.

HIERBABUENA

Como es carminativa y antiespasmódica, ayuda a mejorar los trastornos del sistema digestivo como la distensión abdominal, náuseas, indigestión, síndrome de colon irritable y cólicos.

HIERBA DE SAN JUAN

Presenta propiedades antibacterianas. Se recomienda para tratar estados depresivos, ansiedad, nerviosismo, dermatitis, lesiones cutáneas, quemaduras.

HINOJO

Alivia las digestiones pesadas y los empachos, siendo muy recomendable después de comidas fuertes o copiosas para favorecer la digestión, para adelgazar.

JENGIBRE

Ayuda a la digestión, reducir las náuseas, y ayudar a combatir.

LAVANDA

Es cicatrizante y anticéptico, por lo que es útil para evitar ampollas tras una quemadura o evitar infecciones en heridas. Sirve para dormir gracias a sus propiedades relajantes ansiolíticas y sedantes. Es un analgésico natural.

MANZANILLA

Tiene las bondades de aliviar diferentes dolencias, como trastornos digestivos, insomnio, cólicos, gripe, entre otros malestares.

MENTA

Una de las plantas más utilizadas como antiparasitaria y para combatir cefaleas. Propiedades estimulantes, estomacales, carminativas, y antiépticas.

ROMERO

Es carminativa, digestiva, antiespasmódica, y tiene propiedades coleréticas, colagogas. El efecto favorable que ejerce en la digestión se produce al actuar sobre varios niveles.

CANELA

Antiinflamatoria, antioxidante, antimicrobiana, antifúngica y anticancerígena.

CALENDULA

Produce efectos antiinflamatorios debido a sus Componentes de terpenos y Flavonoides.

Por eso es recomendada para tratar rozas, Escaldaduras e incluso quemaduras de poca gravedad, por su gran capacidad de desinflamar y recuperar la piel.

CARDAMOMO

Ayuda a reducir los malos olores corporales, ocasionados por sudoración o mal aliento. También nos sirve para aliviar malestares causado por las hemorroides, gracias a su poder antiinflamatorio nos ayudaría a afrontar mejor las posibles infecciones que se produzcan en el organismo.

CLAVO

Aumenta la secreción de enzimas gastrointestinales, mejora su digestión, constipación de vientre, náuseas y malestar estomacal. Además acelera el metabolismo. lo que auxilia en la quema rápida de grasa.

DIENTE DE LEÓN

Tratamiento a Problemas estomacales, dolores articulares, infecciones virales y dérmicas.

EUCALIPTO

Se emplean en afecciones respiratorias de diversa índole: bronquitis, asma, faringitis, amigdalitis, gripes y resfriados.

ESPINACA

Son una fuente de proteínas, hierro, vitaminas y minerales. Esta cargada de nutrientes y es baja en calorías, son importante para la salud de la piel, el cabello y los huesos.