



PASIÓN POR EDUCAR

LIC. EN ENFERMERIA

MATERIA:

ENFERMERÍA Y PRACTICAS ALTERNATIVAS DE SALUD

NOMBRE DEL PROFESOR:

DOMÍNGUEZ PÉREZ SILVINO

INVESTIGACIÓN:

10 PRINCIPALES PLANTAS MEDICINALES EN LA ACTUALIDAD

NOMBRE DE ALUMNO:

CIFUENTES HERNANDEZ ARELY

GRADO Y GRUPO:

8° ER CUATRIMESTRE "A"

COMITÁN DE DOMÍNGUEZ CHIAPAS 21 DE ENERO DEL 2022

PRINCIPALES PLANTAS MEDICINALES EN LA ACTUALIDAD

EUCALIPTO: ALIVIA LOS SÍNTOMAS DEL RESFRIADO

El eucalipto o *eucaliptas* es una de las plantas que más usamos para decorar la casa. Son plantas muy resistentes y perfectas para añadir a cualquier centro de mesa. Pero además de decorar el interior de nuestra casa, los eucaliptos son plantas medicinales muy beneficiosas para la salud. Entre sus propiedades más conocidas está la de aliviar los síntomas de los resfriados, en concreto afecciones respiratorias (tos, bronquitis, neumonía, asma...).

TOMILLO: CALMA LOS DOLORES DE GARGANTA

El tomillo o también conocido como, además de ser uno de los condimentos más usados en la cocina también se utiliza como remedio para aliviar los dolores de garganta y afonías. Además de esto, tiene un alto contenido de en vitamina C, cobre, hierro y manganeso. Otro de los remedios naturales del tomillo es actuar como repelente para los mosquitos.

AJO: FORTALECE EL SISTEMA INMUNE

El ajo es uno de los condimentos más usados en la cocina. Sus propiedades son muchas, aunque la más conocida es el fortalecimiento del sistema inmune. También es un remedio natural que promueve una mejora de la circulación sanguínea, además de ser antibacteriano y tener propiedades antioxidantes. Además de todo esto, también es recomendada su ingesta en personas con hipertensión.

MENTA: IDEAL PARA LOS RESFRIADOS

La menta es una planta mundialmente conocida que podemos ver en platos salados, dulces y hasta cócteles. Pero además de su inclusión en la gastronomía, la menta cuenta con muchas propiedades beneficiosas para la salud. Y es que el mentol que contiene esta planta ayuda a aliviar la congestión nasal y de garganta, lo que es muy beneficioso para aliviar problemas respiratorios.

LBAHACA: ¡ADIÓS GASES!

La albahaca es una planta medicinal que también utilizamos (y nos encanta) para hacer nuestras mejores recetas. Combate el dolor y el malestar general. También alivia el malestar estomacal, ayuda a la digestión y, a la vez, evita los gases.

MANZANILLA: ALIVIO ESTOMACAL

La manzanilla es una de las plantas medicinales y curativas más conocidas por ayudar a aliviar los trastornos digestivos. Además, tiene efectos antiinflamatorios, antibacterianos y relajantes. Se utiliza también para aliviar los dolores musculares, calambres y cefaleas, eczemas, inflamación de encías, heridas y sinusitis.

HIERBABUENA: PROPIEDADES ANTIOXIDANTES

La hierbabuena es una planta aromática y medicinal. Uno de los beneficios más importantes es su capacidad antioxidante. También ayuda a aliviar los problemas intestinales, el crecimiento irregular del pelo y la hinchazón muscular.

ÁRNICA: UN ANTIINFLAMATORIO NATURAL

Lo ideal es hacer una infusión con esta planta y aplicar externamente sobre golpes o rozaduras. Y es que gracias a un compuesto llamado helena Lina, es una planta medicinal que tiene la propiedad de reducir la inflamación. Y su alto contenido en flavonoides, ácidos fenólicos y amacina, la convierten en una hierba analgésica, antibacteriana y cicatrizante.

COLA DE CABALLO: MEJORA LA RETENCIÓN DE LÍQUIDOS

La cola de caballo es una de las plantas medicinales más conocidas y consumidas a través de infusiones. Cuenta con propiedades antioxidantes y astringentes. Se utiliza como remedio natural para la retención de líquidos. También ayuda a aquellas personas que cuenten con problemas en la vejiga o renales.

ALOE VERA o SÁBILA: PIEL RADIANTE

Esta especie, muy habitual entre las plantas de interior, tiene infinidad de aplicaciones en diversos remedios naturales, especialmente para los de la piel.

Entre ellas, la de aliviar las quemaduras, rozaduras e, incluso, psoriasis y picaduras de insectos. Además, regenera y mantiene joven la piel gracias a su gran cantidad de agua, que da oxígeno a las células epiteliales.

Bibliografía:

[ENFERMERÍA Y PRÁCTICAS ALTERNATIVAS DE SALUD.pdf](#)

<file:///C:/Users/hp/Desktop/arely/8%20cuatrimestre/ENFERMER%C3%8DA%20Y%20PR%C3%81CTICAS%20ALTERNATIVAS%20DE%20SALUD.pdf>

https://www.elmueble.com/plantas-flores/plantas-medicinales-que-puedes-cultivar-tu_42854