



Nombre de alumnos: Yohana Verenisse López Cruz

Nombre del profesor: Silvino Domínguez

Nombre del trabajo: resumen

Materia: legislación en salud y enfermería

Grado: 8° cuatrimestre

Grupo: "A"

PLANTAS MEDICINALES.

ALOE VERA.

Es una planta medicinal más común, 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 y tratar quemaduras y picaduras. Ayuda a reducir la inflamación. Es común encontrarla en diversos productos cosméticos, como cremas faciales o mascarillas para el cabello.

ARÁNDANO

Es un fruto y no planta como tal. Aun así, tiene múltiples propiedades beneficiosas para nuestra salud, por ejemplo nutrientes como vitaminas 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 síntomas del resfriado.

ARNICA

Tiene uso externo, ya que por vía oral es altamente tóxica. Es reconocida por ser analgésica y antiinflamatoria. Se aplica una infusión en cualquier herida, raspon, golpe, desgarró muscular

AJENJO

Mejora la salud y rendimiento del sistema digestivo. Gracias a su componente: la absintina. A las mujeres les ayuda con los problemas menstruales, como los ciclos irregulares. Se puede usar como ungüento para tratar las heridas externas.

AJO

Se usa como antimicrobiano y antiséptico. Es un alimento rico en vitamina C, B6 y magnesio. reduce la presión arterial disminuye los niveles de colesterol y previene la formación de coágulos que pueden llegar a tapar arterias y venas.

BELLADONA

Aunque es una planta tóxica, las mujeres de la antigüedad la usaban para dilatar las pupilas y como sedante. Esta relaja los músculos del tracto respiratorio, les ayuda para quienes padecen asma o tos convulsiva.

CANELA

Es un potente anticoagulante, por lo cual favorece la circulación sanguínea. Se usa en tratamientos cosméticos como remedios caseros para el acné.

CALENDULA

Ayuda a agilizar el sistema digestivo, combatir los dolores menstruales y tratar problemas en la piel. Gracias a sus propiedades antisépticas, antiinflamatorias, analgésicas y emolientes.

CARDAMOMO

Ayuda a mejorar la digestión, por otro lado si un día tienes la boca seca o con mal aliento esta ayudara.

CLAVO

Se ayuda como antiséptico, su uso más común es contra las úlceras, las caries y las picaduras de escorpión. Ayuda aliviar las náuseas y dolor de estomago.

DIENTE DE LEÓN

Es rica en vitamina A y C, además de magnesio, hierro, potasio, fósforo, zinc, calcio y fibra. Es eficiente contra los malestares digestivos, de riñones y la diabetes.

EUCALIPTO

Es eficaz contra problemas respiratorios y fiebre, disminuye la secreción nasal, anti séptica y broncodilatadora. Se puede usar para tratar bronquitis, rinitis o sinusitis.

ESPINACA

Tiene nutrientes como el magnesio, fósforo, hierro, potasio y calcio. Vitaminas como A, B, C, K y ácido fólico. Ayuda a transportar oxígeno en los tejidos, mejoran la visión, aumenta la fuerza muscular y favorece la digestión.

Hierbabuena

Ayuda a tratar los problemas estomacales. Como la colitis y los cólicos espasmódicos, también dolor de cabeza y muscular, el asma y el estrés.

HIERBA DE SAN JUAN

Ayuda a tratar heridas en la piel como la dermatitis, ingerida es una gran aliada contra la depresión leve o moderada.

HINOJO

Ayuda a la producción de leche materna en la lactancia. Es excelente en el tratamiento contra los problemas digestivos como la diarrea, los gases o cólicos.

JENGIBRE

Ayuda a tratar problemas estomacales, como náuseas, mareos, malestar estomacal, cólicos, diarrea o gases. Se puede utilizar en una infusión para bajar de peso.

LAVANDA

El aceite se ha usado como sedante y antispasmodico. Ingerido en infusión calma los nervios y el estrés. Su uso cutáneo elimina el mal olor en pies y combate infecciones de piel.

MANZANILLA

Tiene efectos de sedante y antiinflamatorios, además de ser útil para tratar cólicos menstruales y la artritis. Ayuda a disminuir la mucosidad en los ojos o heridas externas causadas de picaduras o g

MENTA

Ayuda al mal aliento, ya que mata bacterias que la ocasionan. Su uso interno ayuda contra el nerviosismo, el insomnio, todos la migraña y los calambres. Ayuda a desintoxicar el cuerpo.

ROMERO

Para tratar problemas urinarios y de hígado, combate la calvicie, oscurece el cabello y es aromatizante.

RUDA

Vicia oral para aliviar dolores menstruales, parásitos intestinales y problemas digestivos. Sirve para tratar conjuntivitis y piojos.

SALVIA

Para calmar todo el sistema nervioso. Ayuda contra los resfriados y la tos, combate las infecciones bacterianas y fúngicas. Su aceite para tratar dolores musculares, no a mujeres embarazadas con epilepsia.



TITULO _____ FECHA _____

TE VERDE

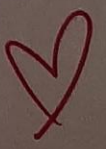
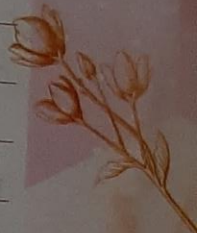
Es opción alternativa a la cafeína, tiene la capacidad de despertar. Este contiene teína que es más potente. Es rico en antioxidantes y mejorar la salud cardíaca y del hígado.

TILO

Su uso es más común como sedante y para combatir el insomnio, es muy útil contra los resfriados y problemas digestivos.

TOMILLO

Esta es útil para destruir hongos y bacterias como el pic de atleta.



beautiful