



**Nombre de alumno: José Alejandro Villagrán
Pérez**

Nombre del profesor: Silvino Domínguez

Nombre del trabajo: Herbolaria

**Materia: ENFERMERIA Y PRACTICAS ALTERNATIVAS
DE SALUD**

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 8°

Grupo: "B"

Comitán de Domínguez Chiapas a 11 de febrero del 2022

Aloe Vera

También conocida como sábila, utilizando de forma natural o mediante presentaciones variadas. Ayuda a la cicatrización, atenúa las estrías, arrugas, fortalece el cabello y beneficios en la cosmética.

Arcándanos

Es usada como alimento, y esta sirve para tratar el envejecimiento, la memoria y las capacidades intelectuales, es antiinflamatoria, rejuvenece, ayuda a luchar contra la diabetes, reduce la presión arterial, previene daño en ADN.

Ajo

Es una hortaliza que pertenece a la familia de las cebollas. Está sirve para combatir infecciones respiratorias, dilata los bronquios, fluidifica las mucosas, estimula el sistema inmunológico, excelente desencadenante para el organismo.

Ajenjo

Planta con sabor amargo, sirve para repente de parásitos, molestias estomacales y hepáticas, regula el ciclo menstrual y trata los resfriados.

Canela

Es considerada como especia la cual es muy utilizada. Sirve como antiinflamatorio, antioxidante, antimicrobiana, antifúngica, anticancerígena, regula el nivel de glucosa en sangre, mejora la digestión, elimina flatulencias y gases.

Cardamomo

Especia con sabor propio y aroma intenso, un fruto color verdoso. Sirve para reducir los malos olores corporales, alivia el malestar y el dolor causado por hemorroides, es antiinflamatorio y ayuda a mejorar infecciones del organismo.

Clavo

Especia usada en la comida para sabores. Sirve para aumentar las enzimas gastrointestinales, mejora la digestión y alivia problemas de indigestión, constipación de vientre, náuseas y malestar estomacal.

Diente de León

Es una planta herbácea que crece en cimas templadas. Sirve como fármacos amargos de suave acción diurética y estimuladora de apetito; y como coadyuvante en las patologías hepáticas, los trastornos de la digestión.

Eucalipto

Arbol de gran desarrollo con hojas dimorfas con un fuerte olor. Sirve como antiinflamatorio y expectorante lo hacen para tratar los síntomas de las gripes, catarrros, resfriados, sinusitis y bronquitis. Calma la fiebre, trata heridas y afecciones.

Espinaca

Es una hoja comestible de color verde oscuro. Tiene vitamina A, C, E, K, yodo, magnesio, manganeso y antioxidantes, su consumo combate diabetes, favorece la regularidad digestiva.

Hierbabuena

Planta herbácea medicinal y aromática con propiedades que ayudan a tratar problemas digestivos. Trata de problemas digestivos, flatulencias, náuseas o vómito posee calmantes y expectorantes, dolor de muelas, dolor de cabeza, cólicos, calambres artritis, estrés, dolor de garganta.

Hinojo

Planta cosechada en el mediterráneo. Sirve para aliviar digestión pesada, los empichos, favorece la digestión, es recomendable el té para adelgazar.

Jengibre

Tallo comestible que cuando se incluye en la dieta puede traer diversos beneficios. Sirve para perder peso, trata la mala digestión, acidez, mareos, gastritis, resfriados, colesterol alto, presión alta,

Lavanda

Planta medicinal muy versátil, sirve para tratar problemas de ansiedad, de presión, mala digestión, piquetes, además de contar con calmantes, antiespasmódicos, analgésicos y antidepresivos.

Manzanilla

Planta medicinal usada con fines medicinales y terapéuticos. Tiene propiedades antiinflamatoria antiarérgicas, antibacteriana, sedantes.

Menta

Planta de hojas verdes con aromas fuertes, sirve en desordenes digestivos, combate cefaleas. Las hojas y sumidades floridas tienen propiedades estimulantes, anti sépticas

Romero

Tiene distintas propiedades como digestivas, antiespasmódico. El efecto favorable que ejerce en la digestión se produce al actuar sobre varios niveles. Estimula la producción de los jugos gastrointestinales.

Ruda

Planta con propiedades digestivas. sirve para tonificar las arterias y normalizar el flujo sanguíneo, estimula la función biliar.

Té verde

Planta color verde, tipo de té no fermentado con propiedades de mejora. Sirve para mejorar la agilidad mental, el pensamiento, pérdida de peso, dolores de cabeza, osteoporosis, etc.

Tomillo

Hierba usada para el tratamiento de vías respiratorias, sirve como anti séptico, mucolítico y se recomienda para tratar la tos, resfriado, gripe y catarro.

Bibliografías:

UDS. Universidad del Sureste. 2022. Antología de ENFERMERIA Y PRACTICAS ALTERNATIVAS DE SALUD.PDF. Recuperado el 11 de febrero del 2022