



**Nombre de alumnos: Brenda Jaquelin  
Velázquez Salas**

**Nombre del profesor: Domínguez Pérez  
Silvino**

**Nombre del trabajo: Investigación**

**Materia: Enfermería y Prácticas  
alternativas**

**Grado: 8vo. Cuatrimestre**

**Grupo: B**

Comitán de Domínguez Chiapas a 11 de Febrero de 2022.

## ALOE VERA

- Tiene propiedades astringentes que favorecen la salud de la piel.
- Es antiséptico 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. Es un calmante para la epidermis.
- Combate la sequedad de la piel y el pelo gracias a sus propiedades hidratantes.
- Contiene cromo, manganeso y magnesio, lo que nivela el azúcar en la sangre.
- Su aporte en minerales y aminoácidos fortalece el sistema inmunitario.

## ARANDANOS

- Los arándanos son útiles para nuestra vista y prevenir enfermedades degenerativas de los ojos como cataratas.
- Tiene acción antiinflamatoria, contribuyen a prevenir enfermedades cardiovasculares, retrasan el envejecimiento. Combaten infecciones urinarias, protegen los vasos sanguíneos, previene el estreñimiento.

## ARNICA

- Funciona como un antiinflamatorio. El árnica está compuesta principalmente por la helenalina, el mayor responsable de los efectos terapéuticos del tabaco de montaña.
- Es un analgésico natural: su contenido en flavonoides, ácidos ayuda a aliviar los dolores de cabeza, articulares, musculares, lesiones y contusiones.
  - Antibacteriana o antimicrobiana.



## AJENJO

La actividad terapéutica de esta planta reside principalmente en su aceite esencial, el que posee acción colerética, antihelmíntica, antibacteriana, además de emenagogo, vermífugo y favorece de las funciones digestivas.

## AJO

El ajo tiene sus propiedades medicinales naturales la particularidad de combatir infecciones respiratorias, dilata los bronquios, fluidifica las mucosas, estimula el sistema inmunológico, beneficioso para contrarrestar la pandemia del coronavirus.

## BELLADONA

La belladona se utiliza 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.

## CANELA

Ayuda a controlar la diabetes, favorece la pérdida de peso, protege el corazón, mejora la capacidad cognitiva, ayuda a combatir las infecciones, posee propiedad antioxidante, mejora el funcionamiento sexual, mejora el estado de ánimo y podría prevenir el cáncer.

## CALENDULA

En buena medida, produce efectos antiinflamatorios debido a sus componentes de triterpenos y flavonoides. Por eso, es recomendada para tratar roces, escaldaduras e incluso quemaduras de poca gravedad.

## CARDAMOMO

El cardamo tiene un efecto estimulante en el cuerpo, el cual hace que nos mantengamos alertas, con energía y activos durante todo el día. Reduce los malos olores corporales, ocasionados por sudoración o mal aliento.



## CLAVO

- Mejora la circulación sanguínea
- Es un analgésico y antiséptico natural
- Auxilia el sistema digestivo

## DIANTE DE LEON

- Estimula la producción de bilis y de orina
- Facilita la digestión
- Limpia las vías urinarias y los riñones

## EUCALIPTO

Tiene propiedades hipoglucemiantes, además de capacidad inhibitoria de gérmenes patógenos, lo cual justifica su uso como antiséptico de las vías respiratorias y urinarias.

## CALENDULA

- Es una fuente excelente de vitaminas K, A, C y ácidos fólico.
- También es rica en manganeso, magnesio, hierro y vitamina B2.
- La vitamina K es importante para la salud de los huesos y es difícil encontrar con más vitamina que la espinaca.

## HIERBABUENA

Contribuye en el tratamiento de enfermedades digestivas, es reconocida también por poseer efectos calmantes, antiespasmódicos y expectorantes.

## HINOJO

Alivia las digestiones pesadas y los empaches, siendo muy recomendable después de comidas fuertes.

Eliminación de líquidos retenidos

## JENJIBRE

Ayuda a la digestión, reduce las náuseas y ayuda a combatir la gripe y el resfriado común.



## LAVANDA

- Sedante, antiinflamatoria, antibacteriana, ayuda a la digestión, sirve para el insomnio.

## MANZANILLA

Es una de las más populares en el uso contra afecciones internas y externas. Sirve para problemas digestivos, los nervios o el colesterol, el cuidado de la piel y los ojos.

## MENTA

- Combate los dolores musculares
  - Ayuda a disipar dolores de cabeza y mareos
  - Posee componentes benéficos para el corazón y el resto del sistema cardiovascular
- Despeja las vías respiratorias

## ROMERO

- Es carminativo, digestivo y antiespasmódico y tiene propiedades coleréticas, colagogas y hepatoprotectoras, favorece la digestión.

## RUDA

- Tonifica las arterias y normaliza el flujo de sangre.
- Ejerce un efecto relajante si se toma como infusión.
- Estimula la función biliar
- Trata las afecciones de la piel como inflamación, psoriasis o eczemas.

## TOMILLO

- Trata infecciones en las vías respiratorias
- Actúa como antiséptico, expectorante y mucolítico
- Trata la tos, resfriados, gripe y catarro.

(UDS). Universidad del Sureste. (2022). **Enfermería y practicas alternativas. PDF.** Plataforma digital. Recuperado de plataforma digital. El 11 de Febrero de 2022.