



Nombre de alumnos: Diana Laura Villatoro Espinosa

Nombre del profesor: Silvino Pérez

Nombre del trabajo: Plantas medicinales

Materia: Enf. Y practicas alternativas de salud

Grado: 8°

Grupo: B

Comitán de Domínguez Chiapas a 12 de septiembre de
2018.

RUDA: Por vía oral se utiliza para aliviar dolores menstruales, parásitos intestinales y problemas digestivos. No obstante, su uso externo sirve para la conjuntivitis y los piojos.

MANZANILLA: Es de las plantas medicinales más populares por sus efectos sedantes y antiinflamatorios, además de ser útil para tratar cólicos menstruales y la artritis. También se puede usar para disminuir la mucosa en los ojos o curar heridas externas causadas por piquetes de insectos o golpes.

JENGIBRE: Se usa para tratar diferentes tipos de problemas estomacales, como las náuseas, mareos, malestar estomacal, cólicos, diarrea o gases. No obstante, lo puedes preparar en una infusión para bajar de peso.

HIERBA SAN JUAN: Su uso es cutáneo para tratar heridas en la piel como la dermatitis. También, ingerida es una gran aliada contra la depresión leve a moderada.

EUCALIPTO: Esta planta es muy eficaz contra problemas respiratorios y fiebre. Sus hojas tienen propiedades mucolíticas (disminuye la secreción nasal), antisépticas y broncodilatadoras. Por lo tanto, se puede usar para tratar bronquitis, rinitis o sinusitis.

DIENTE DE LEON: Flor bonita y delicada es rica en vitamina A y C, además de magnesio, hierro, potasio, fósforo, zinc, calcio y fibra, e incluso tiene más proteínas que la espinaca. Es eficiente contra los malestares digestivos, de riñones y la diabetes.

CALENDULA: ayuda a agilizar el sistema digestivo, combatir los dolores menstruales, y tratar distintos problemas de la piel. Todo gracias a sus propiedades antisépticas, antiinflamatorias, analgésicas y cicatrizantes

ROMERO: su uso medicinal es para tratar problemas urinarios y de hígado. Por otro lado, combate la calvicie, oscurece el cabello y es un gran aromatizante. El aceite de romero tiene infinidad de usos.

MENTA: Es una de las plantas medicinales más efectivas contra el mal aliento, ya que mata las bacterias que lo ocasionan. Por otro lado, su uso interno ayuda contra el nerviosismo, el insomnio, la tos, migraña y los calambres. Es rica en hierro, calcio, potasio y magnesio, proveen un buen funcionamiento del metabolismo y contiene antioxidantes que refuerzan el sistema inmunológico, también funciona como antiinflamatorio.

LAVANDA: Esta flor es conocida por su delicado aroma y propiedades únicas. Por ejemplo, el aceite se ha usado como sedante y antiespasmódico. Ingerirlo en infusión calma los nervios y el estrés. Su uso cutáneo elimina el mal olor en pies y combate infecciones en la piel.

BIBLIOGRAFIA UDS. Universidad del sureste. 2022. Antología de enfermería y prácticas alternativas de la salud. Recuperado el 20 de enero del 2022.