



PASIÓN POR EDUCAR

Nombre de alumno: ANDREA LIZETH PEREZ HERNANDEZ

Nombre del profesor: SILVINO DOMINGUEZ

Nombre del trabajo: INVESTIGACION

Materia: ENFERMERIA Y PRACTICAS ALTERNATIVAS DE SALUD

Grado: 8vo

Grupo: "B"

Comitán de Domínguez Chiapas a 12 de septiembre de 2018.

Aloe Vera ¿Que es? Planta llamada Sábila, utilizada de forma natural o mediante presentaciones varias
¿Para que sirve? Contribuye a la cicatrización, atenúa las estrías, arrugas, fortalece el cabello y beneficios en la cosmética. Cuenta con propiedades astringentes y anti-inflamatorios.



Arándanos ¿Que es? Es una fruta y se consume como alimento.

¿Para que sirve? Trata el envejecimiento, la memoria y las capacidades intelectuales, es anti-inflamatorio, rejuvenece, ayuda a luchar contra la diabetes, reduce presión arterial.



AJO: ¿Que es? Es una hortaliza que pertenece a la familia de las cebollas.

¿Para que sirve? Combate infecciones respiratorias, dilata bronquios, estimula el sistema inmunológico, desintoxicante.



Ajenjo: ¿Que es? Planta conocida por su sabor amargo
¿para que sirve? rehelente de parásitos, malestares
estomacales y hepáticos, regula el ciclo menstrual.



Canela: ¿Que es? Especie intrínsecamente ligada a los
sabores de la cocina mexicana.
¿para que sirve? Es anti-inflamatoria, antioxidante, anti-
microbiana, antifúngica, anticancerígena, regula el nivel
de glucosa, mejora la digestión.



Clavos: ¿Que es? Es una especie usada mayormente en la
comida para brindar sabor.

¿para que sirve? Aumenta la secreción de enzimas
gastrointestinales, mejora la digestión y alivia pro-
blemas de ingestión, malestar estomacal. Acelera metabolismo



Diente de leon. ¿Que es? Se caracteriza por ser una planta herbacea que crece con facilidad en climas templados.
¿Para que sirve? Actua como farmaco amargo de suave accion coloretica, diuretica y estimuladora.



Eucalipto. ¿Que es? Arbol de gran desarrollo con hojas dimorfas con un fuerte olor.
¿Para que sirve? Rasgos anti-inflamatorios, trata sintomas de la gripe, resfriado, sinusitis y bronquitis. Calma la fiebre.



Espinaca. ¿Que es? Planta anual y dioica, es hoja comestible. Color verde oscuro.
¿Para que sirve? Fuente de vitaminas A, C, E, K, yodo y magnesio, favorece la regularidad digestiva, reduce P/A.



Hierbabuena: ¿Que es? Planta herbacea medicinal y aromatica con propiedades que ayudan a tratar problemas digestivos.
¿Para que sirve? Trata problemas digestivos, flatulencias, nauseas o vomito, posee calmantes, colicas



Hinojo: ¿Que es? Planta silvestre que se cultiva en la costa del mar mediterraneo.
¿Para que sirve? alivia digestiones pesadas y los empachos, favorece la digestion, té de hinojo para adgazar.



Jengibre: ¿Que es? Es un tallo comestible que cuando se incluye en la dieta puede traer beneficios.
¿Para que sirve? Perdida de peso, acidez, mareos, gastritis, tos, presion alta.



Lavanda: ¿Qué es? Arbusto decorativo, planta medicinal muy versátil.

¿Para qué sirve? Trata problemas de ansiedad, depresión, mala digestión, calmar, relajante, antes de dormir.



Manzanilla: ¿Qué es? Es una planta medicinal mayormente se utiliza con fines medicinales y terapéuticos.



Menta: ¿Qué es? Planta más utilizada de hojas verdes y muy aromáticas.

¿Para qué sirve? Para trastornos digestivos, como antiparasitario, para combatir cefalea, estimulante, estomacales.



BIBLIOGRAFIA

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