



**Nombre de alumnos: Mayra
Jeannette Ramirez Santiago**

**Nombre del profesor: Silvino
Domínguez Pérez**

Nombre del trabajo: Investigación

**Materia: Enfermería y practicas
alternativas de salud**

Grado: 8° cuatrimestre

Grupo: "B".

Trabajo de Investigación

Aloe vera: actúa como desintoxicante, depurativo, digestivo, bactericida, regenerador celular, antiéptico, antiinflamatorio, analgésico, antiviral, inhibidor del dolor, anti-coagulante, estimulador del sistema inmune.

Arándano: es un fruto muy pequeño con sabor amargo y color rojizo, es antiinflamatorio, reduce el riesgo de sufrir cáncer, rejuvenece, previene enfermedades neurodegenerativas.

Arnica: es una hierba que crece principalmente en Europa Central y en las regiones con clima templado de América del Norte. Las personas ingieren para tratar el dolor en la boca y de garganta, el dolor después de una cirugía o de sacar la muela de juicio.

Ajo: El principal uso del ajo es para combatir los parásitos intestinales, casos en los que se debe comerse el bulbo crudo o mezclado con semillas de papaya.

Ajenjo: Repele los parásitos, gracias a su amargura y alivia las molestias de la picadura de un insecto.

Canela: Es carminativa, lo que significa que ayuda a reducir gases en el estómago, previene úlceras y ayuda a aliviar síntomas que provocan vómitos y náuseas.

Cardamomo: para afecciones metabólicas, infecciosas, digestivas y respiratorias.

Clavo: sus principales propiedades son: antiagregantes, antiedemáticos, antieméticos, carminativos, etc.

Diente de León: trastornos digestivos leves, aumentar la diuresis, limpiar vías urinarias.

Eucalipto: sirve como antiséptico y para afecciones de la vía urinaria.

Espinaca: aportar una gran cantidad de vitaminas, minerales y fibras al organismo.

Hierbabuena: trata problemas digestivos, como mala digestión, flatulencias, náuseas o vómitos, etc.

Hinojo: Digestivo, estimula la motilidad gástrica y la secreción de jugos gástricos.

Jengibre: Ayuda a la pérdida de peso, tratar la amigdalitis, la ronquera, el colesterol alto, la presión alta, el dolor de garganta, etc.

Lavanda: analgésico, regenerador celular, sedante, ayuda a atenuar los síntomas de gripes y resfriados.

Manzanilla: antiinflamatorias, anti-alérgicas, antibacterianas y sedante.

Menta: mejor digestión, pérdida de peso, alivia las náuseas, depresión, fatiga y dolor de cabeza.

Romero: efecto antiplaquetario.

Ruda: efecto calmante y relajante, disminuye la sensación de dolor, reduce la ansiedad.

Té verde: mejora la agilidad mental y el pensamiento, para perder peso y para el tx de trastornos intestinales, cefalea y osteoporosis.

Tomillo: afecciones en la vía respiratoria, actúa como antiséptico, expectorante y mucolítico.

Bibliografía:

Hogarmania “remedios naturales” 10 plantas medicinales y para qué sirven (hogarmania.com). recuperado el 11 de febrero de 2022.