

**Nombre del alumno: Shunashi Vinissa Medina Castillo**

**Nombre del catedrático: Silvino Domínguez**

**Licenciatura: enfermería**

**Nombre del trabajo: resumen**

**Materia: enfermería y prácticas alternativas a la salud**

**Grado: 8vo cuatrimestre**

**Grupo: "B"**

PASIÓN POR EDUCAR



## Σ ALOE VERA Σ

¿QUE ES? planta llamada sábila, utilizada de forma natural o mediante presentaciones varios.

¿PARA QUE SIRVE? contribuye a la cicatrización, atenúa las estrías, arrugas, fortalece el cabello y beneficia en la cosmética.  
Cuenta con propiedades coagulantes y antiinflamatorias.



## Σ ARÁNDANOS Σ

¿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 la presión arterial, reduce el riesgo de sufrir cáncer, previene el daño en el ADN.



## Σ AJO Σ

¿QUE ES? Es una hortaliza que pertenece a la familia de las cebollas.

¿PARA QUE SIRVE? Combate infecc. respiratorias, dilata bronquios, fluidifica los mocos, estimula el sistema inmunológico, excelente desintoxicante para el organismo.



## Σ AJENOJO Σ

¿QUE ES? Planta conocida por su sabor amargo.

¿PARA QUE SIRVE? repelente de parásitos, malestares estomacales y hepáticas, regula el ciclo menstrual y como tratamiento del resfriado con tos.

NEVER STOP *Doing your best*

## CANELA



¿QUÉ ES? Especia íntimamente ligada a los sabores de la cocina mexicana.

¿PARA QUÉ SIRVE? Es antiinflamatorio, antioxidante, antimicrobiano, antifúngico y anticancerígena, regula el nivel de glucosa en la sangre, mejora la digestión,

elimina flatulencias y gases, controla los niveles de colesterol malo en la sangre.

## ΣCARDAMOMOS



¿QUÉ ES? Especia con sabor propio y aroma intenso. Fruto color verdoso que se obtiene de un árbol mismo.

¿PARA QUÉ SIRVE? Reduce los malos olores corporales, alivia el dolor y malestar causado por hemorroides, es antiinflamatorio y nos ayudará a afrontar mejor las posibles infecciones del organismo.

## ΣCLAUOS



¿QUÉ ES? Es una especia usada mayormente en la comida para brindar sabor.

¿PARA QUÉ SIRVE? Aumenta la secreción de enzimas gastrointestinales, mejora la digestión y alivia problemas de indigestión, constipación de vientre, náuseas y malestar estomacal.

Acelera el metabolismo, ayuda rápida de grasa, se toma en forma de té.

## ΣDIENTE DE LEÓN



¿QUÉ ES? Se caracteriza por ser una planta herbácea que crece con facilidad en climas templados.

¿PARA QUÉ SIRVE? Actúa como fármaco amargo de suave acción coléretica, diurética y estimuladora de apetito; y como coadyuvante en las patologías hepáticas, las colestopatías y los trastornos de la digestión, especialmente cuando existe una mala digestión de grasas.

*Dream like THERE'S NO tomorrow*

## Σ EUCALIPTO Σ



**¿QUE ES?** Arbol de gran desarrollo, con hojas dimorfas con un fuerte olor a cineol.

**¿PARA QUE SIRVE?** Los gases antiinflamatorios y expectorantes lo hacen para tratar los

Sintomas de las gripes, catarros, resfriados, sinusitis y bronquitis. Calma la fiebre. Se usa como acompañante de los tratamientos gripales por sus propiedades febrífugas. Para toda herida y afecciones de la piel.

## Σ ESPINACA Σ



**¿QUE ES?** Planta anual, dicotiledónea, es hoja comestible y verde oscuro.

**¿PARA QUE SIRVE?** Fuente de vitaminas

A, C, E, K, yodo, magnesio, manganeso y antioxidantes. Su consumo combate la diabetes,

favorece la regularidad digestiva, reduce la presión arterial, salud ósea, Piel y cabello sanos.

## Σ HIERBABUENA Σ



**¿QUE ES?** Planta herbácea medicinal y aromática con propiedades que ayudan a tratar problemas digestivos.

**¿PARA QUE SIRVE?** Trata problemas

digestivos, flatulencias, náuseas o vómitos. Posee calmantes y expectorantes, dolor de muelas,

dolor de cabeza, cólicos, colicres, artritis, estrés, dolor de garganta.

## Σ HINOJOS Σ



**¿QUE ES?** planta silvestre que se cultiva en la costa del mar mediterráneo.

**¿PARA QUE SIRVE?** alivia digestiones pesadas y los empachos. Favorece la digestión, es recomendable el té de hinojo para adelgazar.

## Σ JENGIBRE



¿QUE ES? Es un tallo comestible que cuando se incluye en la dieta puede traer diversos beneficios.

¿PARA QUE SIRVE? Favorece la pérdida de peso y trata

la mala digestión, acidez, mareos, gastritis, resfriados, colesterol alto, presión alta, tos y problemas de circulación sanguínea.

## Σ LAVANDAS

¿QUE ES? Arbusto aromático, planta medicinal muy versátil.

¿PARA QUE SIRVE? trata problemas de ansiedad, depresión, mala digestión, o incluso picaduras de insecto en la piel, tiene propiedades relajantes, calmantes, antiespasmodicos, analgésicos y antidepresivos.

## Σ MANZANILLAS

¿QUE ES? Es una planta medicinal, mayormente se utiliza con fines medicinales y terapéuticos.

¿PARA QUE SIRVE? propiedades antiinflamatorias, antialérgicas, antibacterianas y sedantes. También posee ventajas digestivas. se recomienda tomar antes después de la comida para calmar la acidez.

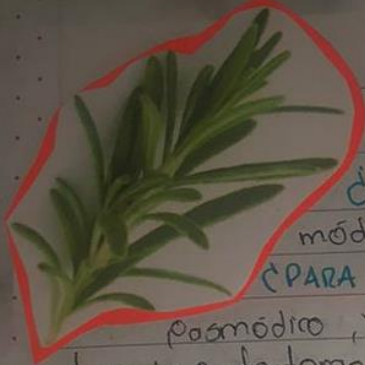
## Σ MENTAS

¿QUE ES? Planta más utilizada de hojas verdes y muy aromáticas.

¿PARA QUE SIRVE? Para desórdenes digestivos, como antiparasitario y para combatir refoleas. Las hojas y sumidades floridas tienen propiedades estimulantes, estomáquicas, carminativas y anticépticas.



## ROMERIO



¿QUÉ ES? es carminativo, digestivo y antiespasmódico y tiene distintas propiedades.

¿PARA QUÉ SIRVE? Es carminativo, digestivo y antiespasmódico, y tiene propiedades coleréticas, colagogas y hepatoprotectoras. El efecto favorable que ejerce en la digestión se produce al actuar sobre varios niveles. Estimula la producción de los jugos gastrointestinales.

## RUDA



¿QUÉ ES? planta con propiedades digestivas

¿PARA QUÉ SIRVE? tonifica las arterias y normaliza el flujo de sangre, ejerce relajante si se toma como infusión, estimula la función biliar. Uso externo: se emplea para tratar afecciones de la piel como la inflamación, la psoriasis o eczemas.

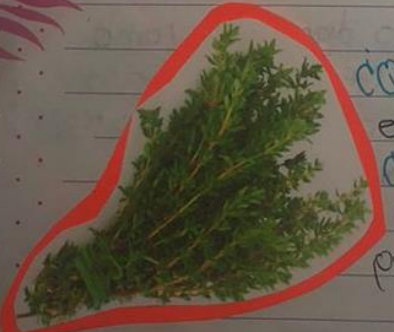
## TE VERDE



¿QUÉ ES? planta verde es un tipo de té no fermentado con propiedades para mejorar.

¿PARA QUÉ SIRVE? mejorar la agilidad mental y el pensamiento, para perder peso y para el tratamiento de trastornos intestinales los dolores de cabeza, la osteoporosis, etc.

## TOMILLO



¿QUÉ ES? Hierba utilizada para tratar afecciones en las vías respiratorias.

¿PARA QUÉ SIRVE? Actúa como antiséptico, expectorante, y mucolítico y se recomienda para tratar la tos, resfriados, gripe y catarro.

## BIBLIOGRAFIA

UDS. Universidad del Sureste.2021. Antología de enfermería y prácticas alternativas. Recuperado el 10 de febrero del 2022.