



NOMBRE DEL ALUMNO(A):

ADILENY LOPEZ ROBLERO

CATEDRATICO(A):

SANDRA GUADALUPE HERNANDEZ

TRABAJO:

CUADERNILLO

MATERIA:

ENFERMERIA Y PRACTICAS ALTERNATIVAS DE LA SALUD



GRADO:



8VO CUATRIMESTRE



GRUPO:



"B"



COMITAN DE DOMINGUEZ CHIAPAS A 27/01/2022


Planta Nombre Común o alternativo	Nombre Científico	Uso terapéutico en comunidad	Efectos adversos en el ser humano.
<p>Nombre Común: Epazote.</p> 	<p>Dysphania ambrosioides</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Disminuye los dolores menstruales (calicos). • Estomacales e intestinales • Elimina parásitos. • Calma el nerviosismo 	<ul style="list-style-type: none"> • Irritación en la piel • Dolor de cabeza. • Vómitos, Náuseas. • Palpitaciones. • Daños en el hígado o riñones. • Trastornos Visuales y convulsiones
<p>Planta. Nombre Común o alternativo</p>	<p>Nombre Científico</p>	<p>Uso terapéutico en comunidad.</p>	<p>Efectos adversos en el ser humano.</p>
<p>Nombre Común: Ajo.</p> 	<p>Allium Sativum</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reduce y regula la presión arterial • Dilata las paredes de los vasos sanguíneos. • Disminuye el riesgo de que se formen coágulos sanguíneos y ayuda a prevenir ataques cardíacos. 	<ul style="list-style-type: none"> • puede causar. • Náuseas • Ardor en la boca, el esófago y el estómago.


Planta Nombre común o alternativo	Nombre Científico	Uso terapéutico en comunidad	Efectos adversos en el ser humano.
<p data-bbox="154 210 462 367">Nombre común: Manzanilla.</p> 	<p data-bbox="560 262 771 388">Matricaria Recutita.</p>	<ul data-bbox="852 283 1177 514" style="list-style-type: none"> • Problema Digestivo • Nervios o colesterol • Cuidado de la piel o de los ojos. 	<ul data-bbox="1209 304 1567 588" style="list-style-type: none"> • Reacciones alérgicas • Náuseas y vómitos. • Somnolencias • No mezclar con anti-conceptivos.
<p data-bbox="211 1029 349 1081">Planta.</p> <p data-bbox="89 1081 519 1144">Nombre común o alternativo</p>	<p data-bbox="527 1050 820 1113">Nombre Científico</p>	<p data-bbox="844 1060 1144 1155">Uso terapéutico en comunidad</p>	<p data-bbox="1185 1060 1567 1165">Efectos adversos en el ser humano.</p>
<p data-bbox="105 1197 406 1312">Nombre común: Hinojo</p> 	<p data-bbox="527 1186 738 1302">Foeniculum Vulgare.</p>	<ul data-bbox="836 1207 1177 1837" style="list-style-type: none"> • Útil en caso de indigestiones o digestiones pesadas. • Estado de empacho o hartazgo. • Alivia los cólicos y espasmos gastrointestinales. • Ayuda a la eliminación de líquidos retenidos. 	<ul data-bbox="1193 1207 1583 1554" style="list-style-type: none"> • Se provocan contracturas • Dolores musculares y jaquecas. • Se acelera la respiración, provocando que el corazón bombee con más intensidad



Planta Nombre común o Alternativos	Nombre Científico	Uso terapéutico en comunidad	Efectos adversos en el ser humano.
<p>Nombre Común: Tomillo.</p> 	<p>Thymus.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mejora problemas respiratorios. • Tos • Catarro • Bronquitis • Malestares digestivos • Elimina parásitos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Malestar en el sistema digestivo. • Dolor de cabeza. • Mareo.
<p>Planta Nombre común o Alternativos</p>	<p>Nombre Científico</p>	<p>Uso terapéutico en comunidad.</p>	<p>Efectos Adversos en el ser humano.</p>
<p>Nombre Común: Cebolla</p> 	<p>Allium cepa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mejora el estado de ánimo • Desintoxicante • Combate el insomnio. • Previene la pérdida de cabello. • Mejora la salud de la piel. • Controla los niveles de la glucosa en la sangre • Protege el sistema ojo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Causa ardor • Irritación gástrica leve.



Planta Nombre común o alternativos	Nombre Científico	Uso terapéutico en comunidad	Efectos adversos en el ser humano.
Nombre común: Limón. 	Citrus Limon	<ul style="list-style-type: none"> • Elimina toxina • Ayuda a reforzar el sistema inmunológico • Previenen enfermedades de las vías respiratorias. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ocasiona daños en los dientes. • Puede producir caries • Pueden generar infecciones estomacales. • Agrava las úlceras. • Empeora las migrañas.
Planta Nombre común alternativos	Nombre Científico	Uso terapéutico en comunidad	Efectos adversos en el ser humano.
Nombre Común: Espinaca. 	Spinacia Oleracea.	<ul style="list-style-type: none"> • Anemia • Colesterol • Problemas digestivos • Hipertensión. • Sobrepeso. • Vista 	<ul style="list-style-type: none"> • Debilita los dientes • Problemas estomacales • Anemia • Piedras de riñón.



Planta Nombre común o alternativos	Nombre Científico	Uso terapéutico en Comunidad	Efectos adversos en el ser humano
<p data-bbox="89 210 365 367">Nombre común Guayaba</p> 	<p data-bbox="511 252 690 367"><i>Psidium guajava.</i></p>	<ul data-bbox="820 252 1104 756" style="list-style-type: none"> • Debilidad • Diarrea • Cólicos • Vomitos • Gastritis • Deshidratación • Vértigos • Bilis 	<ul data-bbox="1161 262 1534 514" style="list-style-type: none"> • Una persona obesa corre el riesgo de sufrir diabetes, • Hipertensión arterial • Transtornos cardíacos
<p data-bbox="203 1060 332 1102">Planta</p> <p data-bbox="73 1134 479 1186">Nombre común o alternativos</p>	<p data-bbox="495 1113 771 1165">Nombre Científico</p>	<p data-bbox="803 1081 1128 1197">Uso terapéutico en comunidad</p>	<p data-bbox="1144 1081 1526 1207">Efectos adversos en el ser humano</p>
<p data-bbox="89 1291 397 1417">Nombre común; Laurel.</p> 	<p data-bbox="495 1270 771 1333"><i>Laurus Nobilis</i></p>	<ul data-bbox="803 1270 1136 1711" style="list-style-type: none"> • Alivia las digestiones pesadas. • Previene la acidez • reduce los gases. • Sirve para tratar afecciones del aparato respiratorio. 	<ul data-bbox="1161 1270 1534 1711" style="list-style-type: none"> • Es capaz de desacelerar el sistema nervioso. • Además de causar alteraciones gastro-intestinales, cólicos abdominales. • Dolor de cabeza.



Planta Nombre común o alternativo	Nombre Científico	Uso terapéutico en comunidad	Efectos adversos en el ser humano
Nombre Común: Maguey Morado 	Tradescantia Spathac a.	<ul style="list-style-type: none"> • Elimina el dolor de estómago. • Es antiácida y desinflamatoria. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cáncer • Enfermedades de la piel • Diabetes y otros padecimientos degenerativos.

Planta Nombre común o alternativo	Nombre Científico	Uso terapéutico en comunidad	Efectos adversos en el ser humano
Nombre Común: Buganvillas. 	Bougainvillea	<ul style="list-style-type: none"> • Combate la tos • Expulsar la mucosidad • Aliviar los ataques de tos seca • Calma el dolor en las infecciones de garganta. 	

<p>Planta</p> <p>Nombre Común o alternativos</p>	<p>Nombre Científico</p>	<p>Uso terapéutico en Comunidad</p>	<p>Efectos adversos en el Ser humano.</p>
<p>Nombre Común: Ruda.</p> <p>Nombre alternativo: Ruda graveolens.</p> 	<p>Ruta Graveolens</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Síntomas propios de la ansiedad • El estrés • El nerviosismo • Insomnio 	<ul style="list-style-type: none"> • Mejora la digestión • Es efectiva en caso de dolencias que afectan al aparato digestivo como los gases. • Ardor intestinal. • La pesadez.
<p>Planta</p> <p>Nombre Común o alternativos</p>	<p>Nombre Científico</p>	<p>Uso terapéutico en Comunidad.</p>	<p>Efectos adversos en el Ser humano.</p>
<p>Nombre Común: Albahaca.</p> 	<p>Ocimum Basilicum.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Afección Gastrointestinal. • Diarrea • Parasitismo • Respiratorias • Bronquitis, tos. • Dolor de oídos • Reumatismo 	<ul style="list-style-type: none"> • Suele usarse como sedante o tranquilizante • Alivia la dispepsia • Pesadez estomacal • Los espasmos gastrointestinales. • Náuseas.

Planta Nombre Común o alternativo	Nombre Científico	Uso terapéutico en comunidad	Efectos Adversos en el ser humano
Nombre Común: Sábila. 	Aloe.	<ul style="list-style-type: none"> • Heridas en la piel • Quemaduras • llagas • Úlceras. 	<ul style="list-style-type: none"> • Provoca insuficiencia renal aguda. • Causa Cáncer. • Cólicos y Diarrea.
Planta Nombre Común o alternativo	Nombre Científico	Uso terapéutico en Comunidad	Efectos Adversos en el ser humano
Nombre Común: Jengibre. 	Zingiber Officinale	<ul style="list-style-type: none"> • Ayuda a combatir los virus. • Dolencias del aparato respiratorio. • Infecciones • Tos • Gripe 	<ul style="list-style-type: none"> • Acidez estomacal • Gases • Dolor de estómago • Ardor en la boca.

Planta Nombre común o alternativos	Nombre Científico	Uso terapéutico en Comunidad	Efectos adversos en el ser humano.
<p data-bbox="105 233 381 388">Nombre común: Guaporo</p> 	<p data-bbox="519 241 787 378">Plectranthus hadiensis</p>	<ul data-bbox="820 262 1144 630" style="list-style-type: none"> • Disminuye el proceso inflamatorio. • Genera reducción de la hiperglicemia y la dislipidemia 	<ul data-bbox="1169 262 1542 504" style="list-style-type: none"> • Irritación de la piel • Dermatitis alérgica • Quemadura en el lugar de la aplicación.
Planta Nombre común o alternativos	Nombre Científico	Uso terapéutico en Comunidad	Efectos adversos en el ser humano.
<p data-bbox="89 1249 414 1407">Nombre común: Cilantro cimarrón</p> 	<p data-bbox="503 1239 730 1375">Eryngium foetidum L.</p>	<ul data-bbox="812 1249 1153 1690" style="list-style-type: none"> • Elimina toxinas • accesos biliosos. • Alivia dolores articulares provocado por la artritis reumatoide. • tratar enfermedades respiratorias 	<ul data-bbox="1177 1249 1542 1659" style="list-style-type: none"> • Afectan en mujeres embarazadas. • Mujeres en periodo de lactancia • personas que padecen de ansiedad o insomnio.

<p>PLANTA (Nombre común o alternativo)</p>	<p>Nombre Científico</p>	<p>Uso terapéutico En comunidad</p>	<p>Efectos adversos en el ser humano.</p>
<p>Nombre Común: Hierbabuena.</p> <p>Nombre alternativo: Mentha spicata.</p> 	<p>Mentha Spicata.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Combate el dolor de cabeza. • Mitiga el estrés y la ansiedad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Actúa como antiséptico, reduciendo el crecimiento de bacterias y amebas en el tracto digestivo. • Se usa para evitar el mal aliento y para corregir otras afecciones bucales.
<p>Planta. (Nombre común o alternativo)</p>	<p>Nombre Científico.</p>	<p>Uso terapéutico en comunidad</p>	<p>Efectos adversos en el ser humano.</p>
<p>Nombre Común: Verbena.</p> <p>Verbena Oficialis.</p> 	<p>Verbena Officialis.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tensión Nerviosa. • Depresión • Dolor de cabeza • Migraña. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se presentan con mayor frecuencia la cefalea, hiperexcitabilidad y somnolencia.