



Posición por educar.

Nombre del alumno(a): Blanca Araceli Hernández Aguilar.

Nombre del profesor: Sandra Guadalupe Hernández Hernández

Nombre del trabajo: Cuadernillo

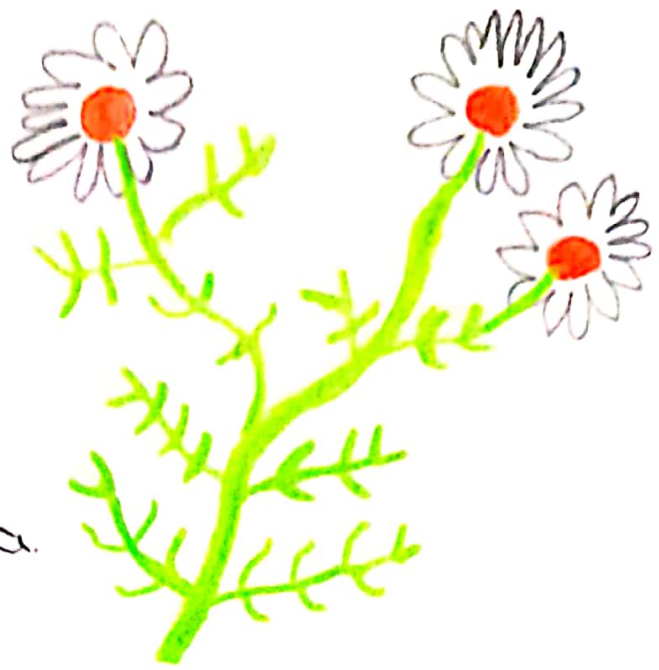
Materia: Enfermería y Prácticas Alternativas de Salud.

Grado: 8° Cuatrimestre.

Grupo: "B"

Comitán de Domínguez, Chiapas a 29 enero 2022

Nombre común:  
Manzanilla.



Nombre científica:  
Matricaria Yecotita.

● USO terapéutico en comunidad:

Se emplean las Flores y hojas para tratar un gran número de afecciones: trastornos digestivos (dolor de estómago, indigestión, dispepsia, cólicos, diarreas), afecciones renales y de la vejiga, dolores menstruales.

Efectos adversos en el ser humano

● Reacciones alérgicas, no tomarla con anticoagulantes, náuseas y vómitos, cuidados durante el embarazo, somnolencia, no recomendable en hipoglucémicos, no mezclar con anticonceptivos.

Nombre común:  
Sábila.



Nombre científico:  
Aloe Vera

Uso terapéutico en comunidad:  
Se usa como diurético, laxante,  
Purgante para abrir el apetito y  
mejorar las digestiones lentas,  
Para los cólicos, las hemidas, la  
hidropesía y hasta para curar  
los parásitos intestinales.

Efectos adversos en el ser humano:

- Tomar 1 gramo de latex de Sábila  
al día durante días puede provocar  
Insuficiencia renal aguda y  
puede ser mortal. El latex de  
Sábila también podría causar  
cáncer, entre otros, cólicos y  
diarrea.



Nombre común:  
Cola de caballo

Nombre científico:  
*Equisetum arvense*



Uso terapéutico en comunidad:

Se utiliza para disminuir la "retención de líquidos" (edema), para los cálculos renales y de vesiga, infecciones del tracto urinario, incapacidad para contrair la orina y para trastornos generales de los riñones y de la vesiga.

Efectos adversos en el ser humano.

Un consumo prolongado o un sobreconsumo de cola de caballo puede generar trastornos nerviosos, como palpitaciones, cefaleas, dolores ventrales, cólicos, etc.

Nombre común:

Tomillo.

Nombre científico:

Thymus.



Uso terapéutico en comunidad:

Se emplea para tratar ciertas afecciones de las vías respiratorias altas, particularmente tos irritativa, laringitis, bronquitis, asma, enfisema y gripe.

Efectos adversos en el ser humano:

Puede causar malestar en el sistema digestivo, dolor de cabeza o mareos.

Nombre común:

Tilo.

Nombre científico:

Tilia.



Uso terapéutico en comunidad:

Se usa para tratar la gripe, la tos, la migraña, la tensión nerviosa, la indigestión, espasmos, trastornos del hígado y de la vesícula biliar, diarrea y presión alta.

Efectos secundarios en el ser humano:

Puede causar dermatitis por contacto con las hojas, alergias, hipotensión por alta dosis de flores de tilo.

Nombre común:

Orégano.

Nombre científico:

Origanum Vulgare



Uso terapéutico en comenidad:

Se puede utilizar para tratar trastornos gastrointestinales, dolores menstruales, frío, bronquitis, dolores musculares, muelas, alergias, fatiga, dolor de cabeza y trastornos de las vías urinarias.

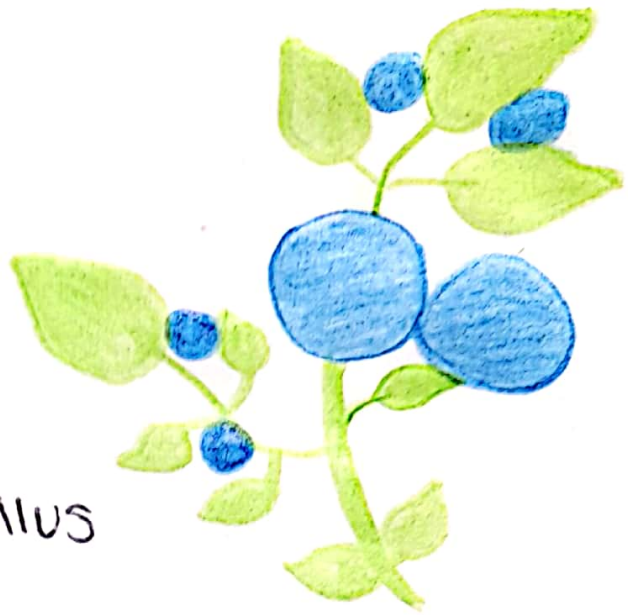
Efectos adversos en el ser humano:

Náuseas y vómito, malestar en el estómago, diarrea, dolor de cabeza, vértigo, fatiga, dolor muscular y dificultad para tragar.



Nombre común:

Arcándano



Nombre científico:

Vaccinium myrtillus

Uso terapéutico en Comorbidad:

Se emplea para prevenir infecciones, evita la inflamación en la vesiga, previene la cistitis, problemas a los riñones, la próstata y la uretra.

Efectos adversos en el ser humano:

Al tomar hojas o del fruto del arcándano junto con medicamentos para la diabetes podría causar que su azúcar en la sangre baje demasiado.



Nombre común:

Vaporub.



Nombre científico:

Plectranthus coleoides.

Uso terapéutico en comunidad:

Se recomienda tomarla caliente o como agua de tiempo para mejorar la salud de las personas que presentan enfermedades respiratorias.

Efectos adversos en el ser humano:

Irritación ocular (por inhalación), enrojecimiento, irritación de la piel, dermatitis alérgica.

Nombre común:

Ruda.

Nombre científico:

Ruda.



USO terapéutico en comunidad:

Se utiliza las ramas con sus hojas, sobre todo, para calmar los cólicos abdominales y eliminar parásitos intestinales; como estimulante del flujo menstrual en casos de reglas dolorosas, irregulares y débiles.

Efectos adversos en el ser humano:

Irrita la mucosa intestinal, produce daños en el aparato digestivo, causa vómitos, náuseas, diarreas, dolor de cabeza y dolor de estómago.

Nombre común:

Hinajo.

Nombre científico:

Foeniculum Vulgare



Uso terapéutico en comunidad:

Se utiliza como digestivo y carminativo, se recomiendan contra la diarrea, malestares estomacales y hepáticos, cólicos, afecciones de las vías urinarias.

Efectos adversos en el ser humano:

En dosis alta, el aporte de anetol

y el estragol se vuelven neurotóxicos, lo que causa arritmias y convulsiones.



Nombre común:

Ajendo.

Nombre científico:

*Artemisia absinthium*



Uso terapéutico en comunidad:

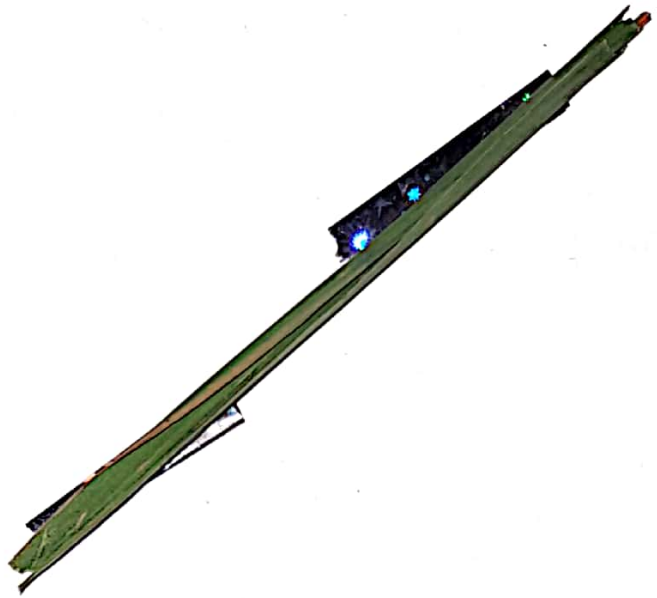
Se emplea la infusión de las hojas para tratar malestares estomacales y hepáticos, para eliminar parásitos intestinales, regular el ciclo menstrual y del resfrío con tos.

Efectos adversos en el ser humano:

Náuseas, epigastria, prosois, pérdida de apetito, diarrea y dolor abdominal.

Nombre común:  
Limoncillo

Nombre científico:  
Cymbopogon.



Uso terapéutico en comunidad:

Se emplea para prevenir enfermedades cardiovasculares, ya que reduce la tensión en los vasos sanguíneos, mejora la circulación, tensión en el corazón, controla niveles de colesterol.

Efectos adversos en el ser humano:

Mareos, boca seca y disminución de la presión arterial.

Nombre común:

Clavo



Nombre científico:

*Syzygium aromaticum*

Uso terapéuticos en comunidad:

Mejora la digestión, constipación de vientre, náuseas y malestar estomacal, acelera el metabolismo.

Efectos adversos en el ser humano:

Puede retardar la coagulación de la sangre y aumentar el riesgo de hemorragia.



Nombre común:

Ajo.



Nombre científico:

*Allium sativum*

Uso terapéutico en comunidad.

Combate infecciones respiratorias, dilata los bronquios, estimula el sistema inmunológico, beneficioso para contrarrestar la pandemia del coronavirus.

Efectos adversos en el ser humano:

Pueden causar náuseas y ardores en la boca, el esófago y el estómago.

Nombre común:  
Perceñil



Nombre científico:  
*Petroselinum crispum*

Uso terapéutico en comunidad:

Limpia los riñones, ya que tiene cualidades diuréticas que estimulan la función renal, eliminación de líquido del organismo, previniendo retención de líquidos y obesidad.

Efectos adversos en el ser humano:

Puede provocar piedras en los riñones, debido al ácido oxálico.

Nombre común:  
Romero.



Nombre científico:  
*Salvia rosmarinus*

Uso terapéutico en comunidad:

Ayuda a limpiar el hígado y los riñones, retrasa el envejecimiento, actúa contra el colesterol, desinfectante para heridas y buen cicatrizante.

Efectos adversos en el ser humano:

• Espasmo abdominal, vómitos, gastroenteritis, hemorragia uterina e imitación renal.



Nombre común:

Malva



Nombre científico:

Malva

Uso terapéutico en comunidad:

Tritan enfermedades del aparato respiratorio y del aparato digestivo, trata el estreñimiento o un estómago limitado.

Efectos adversos en el ser humano:

No existen, excepto en caso de alergias a esta planta.

Nombre común:

Cilantro

Nombre científico:

Coriandrum Sativum



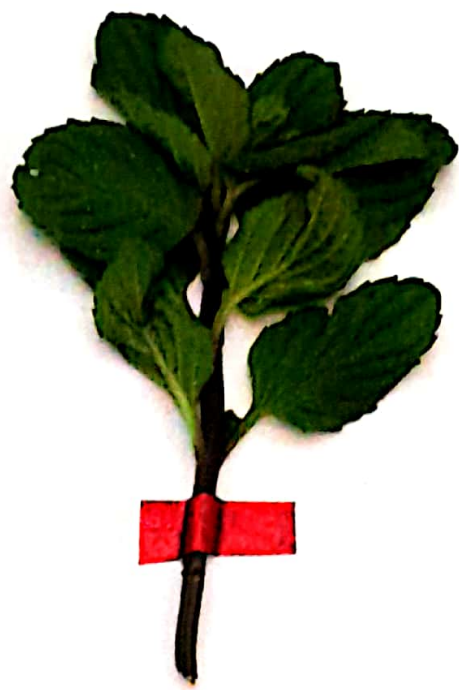
Uso terapéutico en comunidad:

Se emplea para el tratamiento de trastornos gastrointestinales como dolor de estómago, indigestión y náuseas.

Efectos adversos en el ser humano:

Puede causar problemas respiratorios por irritación de las mucosas de las vías altas.

Nombre común:  
Hierba Buena



Nombre científico:  
*Mentha spicata*

Uso terapéutico en comunidad:

Expulsa gases intestinales,  
disminuye cólicos, alivia náuseas  
y vómitos, disminuye la acidez,  
combate el dolor de cabeza,  
estrés y la ansiedad.

Efectos adversos en el ser humano:

Picor, irritación de la mucosa  
del estómago, ardor, enrojecimiento  
o urticaria, náuseas, vómito,  
abdomen hinchado o mala digestión.



Nombre común:  
Albahaca



Nombre científico:  
*Ocimum basilicum*

Uso terapéutico en comunidad:

Sirve para aliviar el malestar estomacal y calmar los nervios, puede ayudar a combatir el insomnio y la fatiga física y mental.

Efectos adversos en el ser humano:

Hipoglucemia moderada - severa, el poder narcótico, la somnolencia y la hipotensión arterial.

Nombre común:  
Bugambilia.

Nombre científico:  
Bougainvillea.



uso terapéutico en comunidad:  
Remedio natural para combatir  
la tos, expulsar la mucosidad,  
aliviar los ataques de tos  
seca y calmar el dolor en  
las infecciones de garganta.

Efectos adversos en el ser humano:  
Alergias, vómitos, la diarrea,  
afectación de la fertilidad,  
de los valores hematológicos  
y la salud renal.

Nombre común:

Epazote

Nombre científico:

*Dysphania ambrosioides*



Uso terapéutico en comunidad:

Disminuye dolores menstruales, estomacales e intestinales, asimismo, elimina los parásitos, calma el nerviosismo excesivo, descongestión de las vías respiratorias y aumenta la producción de leche materna.

Efectos adversos en el ser humano:

Irritación en la piel y mucosas, dolor de cabeza, vómitos, náuseas, palpitaciones, daños en el hígado y riñones, trastornos visuales y convulsiones.



Nombre común:

Guayaba.

Nombre científico:

*Psidium guajava*



Uso terapéutico en comunidad:

Disminuye la diarrea, dolor abdominal y los posibles microorganismos causantes de la misma, también trata la gastroenteritis y la disentería infantil.

Efectos adversos en el ser humano:

- El cuerpo puede perder demasiadas vitaminas y minerales que necesita para funcionar adecuadamente.



Nombre común:

Brócoli

Nombre científico:

*Brassica oleracea* var.



Uso terapéutico en comunidad:

Reduce la artritis, la presión arterial alta, enfermedades cardíacas, renales, diabetes y enfermedad del hígado graso.

Efectos adversos en el ser humano:

Aumenta la acidez, ya que tiene niveles similares al de los refrescos, también puede causar erosiones en los dientes.

Nombre común:  
Jengibre

Nombre científico:  
Zingiber officinale

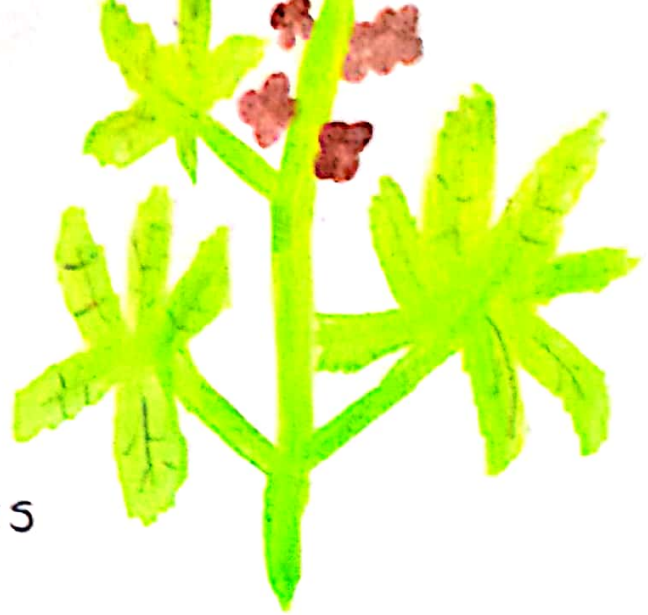


Uso terapéutico en comunidad:  
Ayuda la digestión, reduce náuseas, combate la gripe y el resfriado común.

Efectos adversos en el ser humano:  
Acidez estomacal, gases, dolor de estómago y ardor en la boca.

Nombre común:

Riano



Nombre científico:

*Ricinus communis*

Uso terapéutico en comunidad:

Trata la Piel irritada,

Protege la Piel de

Infecciones bacterianas.

Efectos adversos en el ser humano:

Dolor torácico, cólicos  
abdominales, diarrea,

Mareos, desmayos,

Náuseas, dificultad

para respirar.

Nombre común:

Canela

Nombre científico:

Cinnamomum Verum

Uso terapéutico en comunidad:

Ayuda a conciliar el sueño,  
Controla el azúcar en sangre  
a las personas diabéticas,  
reduce el colesterol.

Efectos adversos en el ser humano:

Irritación de la boca y los  
labios y causar llagas.



Nombre común:

Pimienta negra.

Nombre científico:

*Piper nigrum*



Uso terapéutico en comunidad:

Adelgaza, mejora la digestión, alivia la tos y el resfriado, acelera el metabolismo y trata problemas dermatológicos.

Efectos adversos en el ser humano:

Oralmente puede causar sensación de quemazón en la boca.