

**Nombre de alumno: Diana Isabel
García Guillén.**

**Nombre del profesor: Julibeth
Martínez Guillén.**

**Nombre del trabajo: Cuadro
sinóptico.**

**Materia: Nutrición y medicina
alternativa.**

Grado: 5°

Grupo: A

Reporte de práctica.
UNGÜENTO A BASE DE LAVANDA Y VAPORUB

Nombres científicos:

Lavanda: *Lavandula angustifolia*.

Vaporub: *Plectranthus coleoides*.

Ingredientes:

- 2 envases de aceite de almendra de 220 ml.
- 2 envases de vaselina de 250 gr.
- 4 recipientes de plástico.
- Hojas de lavanda.
- Vaporub.

Instrumental:

- Mechero de Bunsen.
- Tela de asbesto.
- Soporte universal.
- 2 vasos precipitados de 250 ml.
- 1 agitador.
- 1 gotero.
- 1 mortero.

Modo de preparación:

PREPARACIÓN DE ACEITES

1. Triturar en el mortero las hojas de lavando (sólo un poco).
2. Calentar 220 ml de aceite de almendra en el vaso de precipitado.
3. Añadir las hojas de lavanda.
4. Calentar y agitar constantemente durante 5 minutos, para extraer el aceite de lavanda.
5. Triturar en el mortero las hojas de vaporub.
6. Calentar 220 ml de aceite de almendra en el vaso de precipitado.
7. Calentar y agitar constantemente durante 5 minutos, para extraer el aceite de vaporub.
8. Colar ambas preparaciones, y colocarlas en sus recipientes correspondientes.

PREPARACIÓN DEL UNGÜENTO

1. Colorar 250 gr de vaselina en un recipiente, añadir 20 ml de aceite de lavanda y vaporub.
2. Revolver vigorosamente.
3. Añadir hojas de lavanda y vaporub.
4. Cerrar el envase.
5. Listo para usar.

Evidencia científico del beneficio:

- **Lavanda:** A la lavanda se le atribuyen propiedades sedantes, antiinflamatorias, digestivas, antibacterianas, cicatrizantes, antisépticas... En cuanto al ámbito de la cosmética, es astringente, antioxidante y antimicrobiana. En la composición de la lavanda encontramos, principalmente, taninos (con propiedades astringentes y antiinflamatorias), flavonoides (antioxidantes), ácidos rosmanílico y ursólico (antiinflamatorio, antimicrobiano y antioxidante) y alcoholes terpénicos. Se utiliza para reducir el estrés y la ansiedad, disminuir la tensión arterial y facilitar el sueño. Es por ello un activo muy habitual en aromaterapia, donde se utiliza en aceites y también mezclas para difusor.

Fuente: <https://www.arbosanafarmacia.es/blog/lavanda-propiedades-usos-cosmetica#:~:text=Se%20utiliza%20para%20reducir%20el,digesti%C3%B3n%20y%20evita%20los%20mareos.>

- **Vaporub:** La *Plectranthus coleoides* c.v. mintleaf, mejor conocida como vaporub, es una planta ampliamente usada en la medicina tradicional de México debido a su gran popularidad para ayudar en diversos problemas respiratorios. De igual forma tiene flavonoides, espasmolíticos y coleréticos que sirven para relajar los músculos, por lo que es un gran auxiliar en los dolores musculares.

Fuente: <https://www.infobae.com/noticias/2022/11/29/propiedades-beneficios-a-la-salud-de-la-planta-vaporub-y-como-utilizarla/?outputType=amp-type>

Evidencias de elaboración:





Importancia nutricional:

Lavanda: El consumo de lavanda, ya sea en forma de té, infusiones o aderezos culinarios, puede tener efectos calmantes y relajantes en el sistema nervioso. La lavanda contiene compuestos que actúan sobre los neurotransmisores responsables de regular el estado de ánimo, lo que puede ayudar a reducir la ansiedad y promover la relajación, además su consumo promueve una mejor digestión, alivia los espasmos intestinales y tiene propiedades carminativas que ayudan a reducir la acumulación de gases en el tracto digestivo. También se ha utilizado para aliviar los síntomas del síndrome del intestino irritable.

Vaporub: En forma de infusión la planta de vaporub es muy efectiva para bajar los niveles de glucosa y aliviar síntomas de la gripe.