

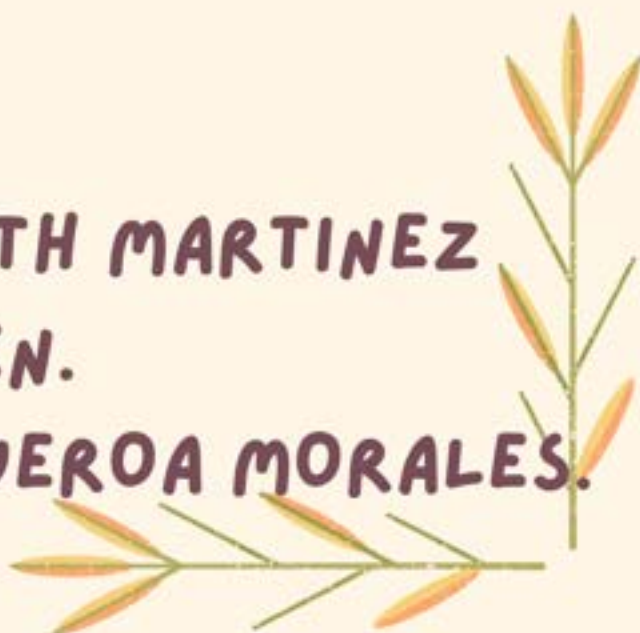


Nutrición 5^ºA
UNIDAD III

NUTRICIÓN Y MEDICINA ALTERNATIVA

MAESTRA: JULIBETH MARTINEZ
GUILLEN.

ALUMNA: KAROL FIGUEROA MORALES.



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:** Se utiliza para reducir el estrés y la ansiedad, disminuir la tensión arterial y facilitar el sueño. Es por ello una 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,di gesti%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>

Funciones nutricionales:

- Lavanda. Los compuestos químicos de la lavanda son utilizados para tratar problemas gastrointestinales, sus propiedades antibacteriales eran usadas para inhibir el crecimiento de bacterias en el estómago. Por otra parte, sus propiedades antiespasmódicas ayudan a regular el sistema digestivo.
- Vaporub. Su cultivo para fines medicinales, recomiendan prepararla como un té y tomarla caliente o como agua para mejorar la salud de las personas que presentan enfermedades respiratorias.

Evidencias de elaboración:

