



Nombre: Carlos Alberto Avendaño Ballinas.

Docente: María De Los Ángeles Venegas.

Materia: Nutrición y Medicina Alternativa.

Licenciatura: Nutrición.

Grado y grupo: 5-A.

Universidad: UDS.

Actividad: Súper Nota.

**Eucalipto:** El uso del eucalipto como planta medicinal está recomendado para aquellas enfermedades que afectan a la vía respiratoria como la gripe, el asma o los catarros, el eucalipto es una planta muy aromática de hojas alargadas y ovaladas y la infusión de eucalipto se recomienda para combatir los problemas respiratorios.



**Hinojo:** El hinojo es una planta silvestre con numerosas propiedades medicinales que también se usa en la cocina y la cosmética, el hinojo favorece a la digestión ya que tiene efectos diuréticos, además es antiespasmódica, desintoxicante, diurética y carminativa, y la mayoría de las personas las preparan en te.



**Hierbabuena:** La hierbabuena tiene muchos beneficios como las siguientes prevención de diabetes, actividad antioxidante, efectos antiespasmáticos y analgésicos, propiedad antibacteriana, favorece la digestión, alivia síntomas del intestino irritable, propiedades relajantes, alivio de quemaduras entre otras muchas,



