



Nombre de alumnos: Alejandra Villa Domínguez

Nombre del profesor: María De Los Ángeles Venegas

Nombre del trabajo: Super Nota

Materia: Nutrición y Medicina Alternativa

Grado: 5°

PASIÓN POR EDUCAR

Grupo: LNU17EMC0119-A

Comitán de Domínguez Chiapas a 24 de febrero de 2021.

EPAZOTE O PAICO (DYSPHANIA AMBROSIODES)

Científicamente es conocida con más nombres además de *Dysphania ambrosioides*, por ejemplo, como *Teloxys ambrosioides*.



Sus nombres mas comunes son, aparte del epazote y paico, hierba olorosa, epazote de zorrillo, epazote blanco, epazote morado, epazote verde, chimi, yepazotli, kuatsitasi, alskini y tijson, entre muchos otros.



Se usa para condimentar gran variedad de platillos mexicanos, como frijoles de olla, caldos de gallina, mole verde, entre otros.



Para usar el epazote como planta medicinal mexicana, suele tomarse en infusión, te o decocción de sus ramas y maíz, pero no se debe de tomar en caso de embarazo ni lactancia.



Propiedades medicinales:

- Digestiva
- Carminativa
- Calmante
- Analgésica
- Antiinflamatoria
- Vermífuga



Usos medicinales:

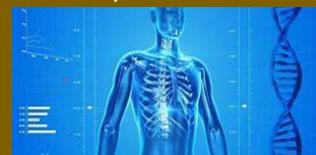
- Parasitosis
- Dolores estomacales
- Diarreas
- Vómitos
- Retención de la menstruación o escasez
- Cólicos menstruales



Además, las hojas jóvenes son una excelente fuente de ácido fólico que favorece en la síntesis del ADN y la división celular.



También posee un efecto antioxidante y ayuda al funcionamiento óptimo del metabolismo.



TORONJIL MORADO (AGASTACHE MEXICANA)

Otros nombres populares que tiene la planta Toronjil morado son toronjil blanco, toronjil de monte, toronjil de casa, toronjil rojo, tama, toronji, toroji y pinkil y científicamente recibe el nombre de Cedronella mexicana.



Entre los principios activos del toronjil esta el aceite esencial con anetol, limoneno alcanfor y terpenos.



Otros nombres populares que tiene la planta Toronjil morado son toronjil blanco, toronjil de monte, toronjil de casa, toronjil rojo, tama, toronji, toroji y pinkil y científicamente recibe el nombre de Cedronella mexicana.



Suele tomarse en decocción, tintura, pastillas o comprimidos y en extracto fluido.

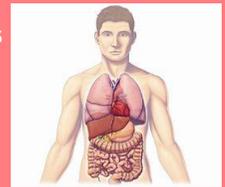


No debe tomarse durante el embarazo y lactancia.



Propiedades medicinales:

- Digestivas
- Antiinflamatorias
- Antibióticas
- Caloríficas
- Sedantes
- Antidiarreicas



Usos medicinales:

- Dolores estomacales
- Digestiones difíciles o pesadas
- Indigestiones
- Cólicos
- Hinchazón abdominal
- Diarreas
- Náuseas y vómitos
- Fatiga, mareos y resfriados



ALBAHACA (OCIMUM BASILICUM)

Esta planta también llamada alhábega, tiene principios activos en su composición que resultan muy beneficiosas.



Algunos de estos componentes son aceites esenciales como linalol, cienol, eugenol y estragol. También contiene flavonoides como esculosido, quercetosido y kenferol.



De esta planta medicinal se usan principalmente las hojas, pero también el tallo, las raíces, las flores y las semillas.



Se consume en infusión, decocción o te, así como en bebidas y platos fríos y calientes, tanto cocinada como fresca.



Propiedades medicinales:

- Antioxidantes
- Antivirales
- Antibacterianas
- Antifúngicas
- Digestivas
- Antieméticas
- Analgésicas



- Relajantes
- Antihistamínicas
- Hipotensoras
- Reguladoras de la glucosa
- Hipatoprotectoras
- Hipolipidemicas
- Estimulantes del sistema respiratorio y expectorantes

Usos medicinales:

- Digestiones difíciles
- Acidez estomacal
- Falta de apetito
- Mareos
- Nauseas
- Vómitos
- Fatiga
- Ansiedad



Usos medicinales:

- Digestiones difíciles
- Acidez estomacal
- Falta de apetito
- Mareos
- Nauseas
- Vómitos
- Fatiga
- Ansiedad

Bibliografía:

Juste I. (2020). Ecología verde, plantas medicinales mexicanas. Recuperado de www.ecologiaverde.com