

Reporte

Marzo 2022

Jennifer Michelle bravo Velázquez

Universidad del sur

Nutrición

Nutrición y medicina alternativa

Los objetivos de la medicina convencional y la medicina complementaria y alternativa son similares: conservar la salud, curar o dar esperanza y evitar la muerte temprana. Se llama medicina complementaria y alternativa a un gran conjunto de sistemas médicos que no se basan en la medicina alópata occidental.

La materia de nutrición en medicina alternativa, me ayudó mucho ya que existen métodos y otro tipo de medicinas que existen fuera y dentro de nuestro país, y uno de ellos es la medicina convencional y occidental en los que practican con plantas, inciensos, métodos de sonidos, con el aura y la misma naturaleza, se tiene la creencia que este tipo de métodos se usaban hace tiempo atrás ya que la ciencia en la salud no había evolucionado , también elaboramos prácticas para poner en cuenta lo visto en clase.

Elaboramos en nuestra práctica, cremas para la piel, unbuentos , jarabe para la tos ,y analgésico para el dolor muscular .

PRACTICA 1.

1. **Crema para la piel.**
2. **Jarabe para la tos.**
3. **Analgésico para el dolor.**

Crema para la piel.

Materiales

Cúrcuma

Sábila

Aceite de coco

Proceso

Primero limpiamos la sábila, la pelamos y quitamos la pulpa, la pusimos en el vaso de la licuadora junto con la cúrcuma y el aceite de coco, licuamos todo hasta que se mesclaran los ingredientes.

Terminando de mezclar, pusimos todo en un recipiente y lo dejamos enfriar hasta que ya pudimos usarlo.

Jarabe para la tos

Materiales

1 Cebolla morada

Miel

proceso

picamos una cebolla morada completa en trocitos pequeños, al terminar lo pusimos en un recipiente y agregamos la miel hasta llenar el mismo recipiente.

Analgésico para el dolor

Materiales

Alcanfor

Ruda

Albahaca

Alcohol

Éter

Recipiente con tapadera

Romero

Proceso

Pusimos todos los ingredientes en un solo recipiente y lo dejamos reposar por 1 día, totalmente tapado.

Evidencia



Conclusión

En esta práctica aprendí mucho sobre cómo elaborar medicinas naturales y cómo podemos aprovechar por medio de la naturaleza, tratando desde lo que tenemos y lo que nos rodea para así ayudarnos.