**Beneficios de las plantas medicinales y comestibles en la salud**

CAPITULO III

Marco teórico

3. Plantas medicinales

3.1 Definición

3.1.1 Beneficios y propiedades de las plantas medicinales

3.1.1.1Antiinflamatorias

3.1.1.2 Antitérmicas

3.1.1.3 Astringentes

3.1.1.4 Carminativas

3.1.1.5 Diuréticas

3.1.1.6 Sudoríficas

3.1.1.7 Estimulantes

3.1.1.8 Expectorantes

3.1.1.9 Tranquilizantes

3.1.1.10 Laxantes

3.1.2 Sábila

3.1.2.1 Propiedades

3.1.3 Hierba luisa

3.1.3.1 Propiedades

3.1.4 Menta

3.1.4.1 Propiedades

3.1.5 Anís

3.1.6 Manzanilla

3.1.6.1 Propiedades

3.2 Infusiones

3.2.1 Tipo de infusiones medicinales

3.2.1.1 Infusión frio

3.2.1.2 Infusión caliente

3.2.2 te

3.2.3 ungüentos, pomadas y cremas

3.3 plantas comestibles

3.3.1 beneficios de las plantas comestibles

3.3.2 lechuga

3.3.3 albaca

3.3.4 hierbabuena

3.3.5 espinaca

3.3.6 brócoli

3. Plantas medicinales

3.1 Definición

Son distintas plantas o vegetales de diferentes especies, de acuerdo con su estructura química y composiciones estructurales pueden ejercer soluciones curativas para distintas lesiones del organismo que probablemente se presenten en el cuerpo humano, patologías con problemas de digestión, lesiones cutáneas, problemas respiratorios, así como también pueden ser utilizados para los problemas de insomnio, intranquilidad, estrés, dolores de cabeza entre otros.

La mejor parte de utilizar las plantas medicinales es que no necesitan una preparación costosa ni difícil, por otra parte, al ser hierbas no son de difícil costo ni tampoco es difícil tener acceso a las mismas, ya que son regalo de la madre naturaleza.

3.1.1Beneficios y propiedades de las plantas medicinales

3.1.1.1 Antiinflatorias

Ayudan a aliviar tanto las inflamaciones internas (que son las que padecen diversos órganos como lo son el hígado y los riñones) y las externas (que son las inflaciones que afectan la piel o el musculo). Este beneficio ayuda ya que alivia el dolor desde su origen.

3.1.1.2 Antitérmicas

Estas ayudan a bajar la temperatura, motivo por el cual resultan interesantes para aquellas enfermedades que provoquen fiebre, una reacción positiva que de hecho contribuye a la defensa del organismo ante procesos infecciosos.

3.1.1.3 Astringentes

Producen una contracción de los tejidos orgánicos a la vez ejercen una acción tónica excitante de las propiedades vitales. Son útiles, por ejemplo, a la hora de combatir la diarrea.

3.1.1.4 Carminativas

Estas ayudan a hacer más fácil la expulsión de los gases y las flatulencias, que principalmente se producen como consecuencia de una mala digestión (o una digestión pesada).

3.1.1.5 Diuréticas

Con estas aumentan las secreciones de orina, ayudando a eliminar toxinas, e ideales contra la retención de líquidos. Por este motivo, no pueden faltar en casos de creatinina alta, o en dietas de adelgazamiento.

3.1.1.6 Sudoríficas

Estas al igual que la anterior tiene casi la misma función que las diuréticas, con la diferencia de que estas provocan un aumento del sudor.

3.1.1.7 Estimulantes

Ayudan a combatir los efectos de la fatiga, mejorando siempre la forma puntual de nuestro estado general.

3.1.1.8 Expectorantes

Ayudan a hacer más fácil las expectoraciones, por lo que son ideales a la hora de eliminar mucosidades bronquiales como consecuencia de un proceso infeccioso que se desarrolle en el aparato respiratorio.

3.1.1.9 Tranquilizantes

Su función de este es que es ideal a la hora de actuar como un relajante y tranquilizar el organismo, la mente, ayudando a relajar el sistema nervioso cuando esta se encuentra alterado debido a una excitación.

3.1.1.10 Laxantes

Favorecen la evacuación de los intestinos, siendo ideales en casos como, por ejemplo, estreñimiento.

3.1.2 sábila

Se trata de una planta la cual se ha utilizado durante miles de años para curar una gran diversidad de enfermedades, sobre todo las quemaduras, heridas, irritaciones en la piel y estreñimiento.

3.1.2.1 Propiedades Curativas

Quemaduras

El gel de aloe, a partir de la parte central de la hoja del aloe, es un remedio casero común para cortes y quemaduras leves, así como quemaduras de sol. La sábila o el aloe vera contiene compuestos activos que pueden reducir el dolor y la inflamación y estimular el crecimiento y la reparación de la piel. También es un agente hidratante eficaz.

Herpes y enfermedades de la piel

La evidencia preliminar sugiere que el gel del aloe vera o sábila pueda mejorar los síntomas de herpes genital y ciertas condiciones de la piel como la psoriasis, los investigadores afirmas que el gel del aloe vera puede ser útil para el tratamiento de condiciones inflamatorias de la piel, tales como el eritema producido por ultravioleta.

Estreñimiento

El jugo de aloe vera, un líquido amarillo, amargo de lo piel de la hoja de aloe, es un potente laxante. Sin embargo, causa calambres dolorosos y no es recomendable usarlo de esta manera.

Diabetes

Estudios preliminares sugieren que el jugo de la sábila o aloe vera puede ayudar abajar los niveles de azúcar en la sangre en personas con diabetes de tipo 2 (comienzo adulto) diabetes.

3.1.3 Hierba Luisa

Esta planta se empleaba, ya desde la antigüedad para reanimar a las personas que se encontraban decaídas físicamente. Está especialmente indicada para favorecer algunos trastornos digestivos como las indigestiones, los gases e incluso para combatir el mal aliento.

3.1.3.1 Propiedades curativas

Carminativas

Es una sustancia que favorece la disminución de la generación de [gases](https://es.wikipedia.org/wiki/Gas) en el tubo digestivo y con ello disminuyen las [flatulencias](https://es.wikipedia.org/wiki/Flatulencia) y [cólicos](https://es.wikipedia.org/wiki/C%C3%B3lico). El efecto se refiere a un efecto [antiespasmódico](https://es.wikipedia.org/wiki/Antiespasm%C3%B3dico) en los músculos estomacales lisos y a un efecto de disminución de la [fermentación](https://es.wikipedia.org/wiki/Fermentaci%C3%B3n) en la [flora intestinal](https://es.wikipedia.org/wiki/Flora_intestinal).

Antihistamínicas

La histamina es la responsable**de los síntomas que se asocian con las alergias**: estornudos, picores, lagrimeo. Los antihistamínicos bloquean la actividad de la histamina, buscando detener la reacción alérgica.

Fungicidas

Son sustancias tóxicas que se emplean para impedir el crecimiento o eliminar los hongos y mohos perjudiciales para las plantas, o los animales. ​Todo fungicida, por más eficaz que sea, si se utiliza en exceso puede causar daños fisiológicos a la planta.

Expectorantes

Ayudan a hacer más fácil las expectoraciones, por lo que son ideales a la hora de eliminar mucosidades bronquiales como consecuencia de un proceso infeccioso que se desarrolle en el aparato respiratorio.

También dentro de estas propiedades se encuentran: antioxidantes, anticancerígenas, etc.

4.1.4 Menta

Es una planta medicinal y aromática que antiguamente era muy apreciada y utilizada por sus cualidades terapéuticas para tratar dolencias del aparato digestivo, del aparato respiratorio o de la piel. Los principios activos en la menta podemos destacar el mentol, el cineol o el limoneno y sus flavonoides, fenolnes y tarinos.

4.1.4.1 Propiedades curativas

La menta tiene como acción digestiva, antiinflamatoria expectorante, carminativa, antiespasmódica, aperitiva, antigripal, colerético, antiséptica, mucollitica, antirreumática, analgésica y descongestionante de las vías respiratorias entre otras.

La menta se pude usar de forma interna en infusión, aceite esencia y en tintura. Para usos externos la menta la podemos utilizar en baños, cataplasmas etc.

3.1.5 Anís

Es una planta que posee propiedades terapéuticas las cuales se conocen desde la antigüedad y muchas de estos componentes son benéficos para la salud. Se puede destacar la propiedad expectorante y carminativo, los cuales mejoran la digestión, auxilian a expulsar gases y mejoran el tono estomacal, garantizando una mejor digestión. En las mujeres el anís posee un efecto galactogeno, es decir, incrementa la secreción de la leche, lo cual puede ser benéfico en la lactancia. También se sabe que ayuda a las mujeres a tener periodos regulares. Se recomienda en casos de la falta de apetito, espasmos, gastrointestinales, exceso de gases, (meteorismo), problemas de mal aliento, catarro entre otros.

3.1.6 Manzanilla

Es una hierba aromática que ha sido utilizada desde hace silos con fines medicinales, la manzanilla es de la familia de las margaritas.

A esta planta se le atribuyen un sin número de cualidades curativas, pero no existen estudios completos que verifiquen científicamente.

3.1.6.1 Propiedades curativas

1.Es un antiinflamatorio, ayuda a aliviar los procesos de inflamación tanto tomándola o usándola externamente.

2.Tiene propiedades antimicrobianas y fungicidas.

3.Se utiliza para hacer gárgaras cuando hay problemas de garganta y de encías.

4.Ayuda con problemas digestivos.

5.Ayuda con la cicatrización

6.Es calmante y tranquilizante, actúa como sedante suave. Se le usa en caso de irritabilidad, tristeza y ansiedad etc.

3.2 infusiones

La infusión es la forma más común y sencilla de utilizar y aprovechar todas las propiedades de las plantas medicinales. La cantidad que se suele utilizar de la planta medicinal es una cucharadita (unos 5 gr) por taza(200ml) en el caso de que la planta esta seca, si está fresca se necesita el doble de ña cantidad.

3.2.1 tipo de infusiones medicinales

3.2.1.1 infusión frio

En una taza se pone la hierba y añadimos agua a temperatura ambiente. Tapamos y dejamos reposar durante 8 horas o toda la noche. Colamos y podemos endulzar con stevia, sirope de yacón, de agave, canela, panela o incluso se puede añadir unas gotitas de limón.

3.2.1.2 infusión caliente

Se pone la hierba en una taza y se pone a calentar el agua antes de que vaya a hervir se pone el agua en una taza. Tapamos y dejamos reposar entre 3 y 10 min. Después tapamos, endulzamos si así lo deseamos y bebemos poco a poco.

3.2.2 Té

Así como anteriormente mencionamos la infusión caliente, también así se realiza de la misma manera con la planta para preparar té.

Partiendo de estas formas para preparar la planta medicinal, también se puede preparar Té helado, con hielo o limonadas.

3.2.3 Ungüentos, pomadas y cremas

Los ungüentos son preparaciones con un uso medicinal o cosmético, se caracteriza por estar constituidos de una mezcla hecha con una base de grasas o aceites, que dará una textura, con una planta con propiedades medicinales. Las dos sustancias permiten que el remedio alcance la superficie solidez como para que pueda ser aplicado en uso tópico, es decir, externamente y localmente en la piel. No se diluyen con las secreciones e la piel, sino que forman una capa protectora sobre esta.

Mientras que las cremas contienen agua, los ungüentos no, tan solo grasas o aceites.

Profe tengo una duda , lo que pasa es que no lo cité porque toda esta información lo saque de un pdf, pero no se si tengo que citar cada uno de los párrafos o si se puede todo junto?