



LIC. NUTRICIÓN

MATERIA

NUTRICION Y MEDICINA ALTERNATIVA

TRABAJO:

MAPA CONCEPTUAL

ANTOLOGÍA 4

DOCENTE:

LIC. NEFI ALEJANDRO SÁNCHEZ GORDILLO

ALUMNA:

VERONICA VELÁZQUEZ ROBLERO

GRADO:5

LUGAR Y FECHA:

TAPACHULA CHIAPAS 10/04/ 2021

# CONCEPTOS GENERALES FITOTERAPIA

¿En que consiste?

En el tratamiento de las dolencias con los recursos que nos ofrece la naturaleza, a través de los vegetales. La Fitoterapia no es una terapia moderna. Surgió ante la imperiosa necesidad de recuperar y mantener la salud.

¿Qué es?

es una terapia natural que ha alcanzado un desarrollo considerable: En el campo de la investigación:

A lo largo de la historia se utilizaron varios criterios para encontrar las plantas medicinales adecuadas. Ejemplos

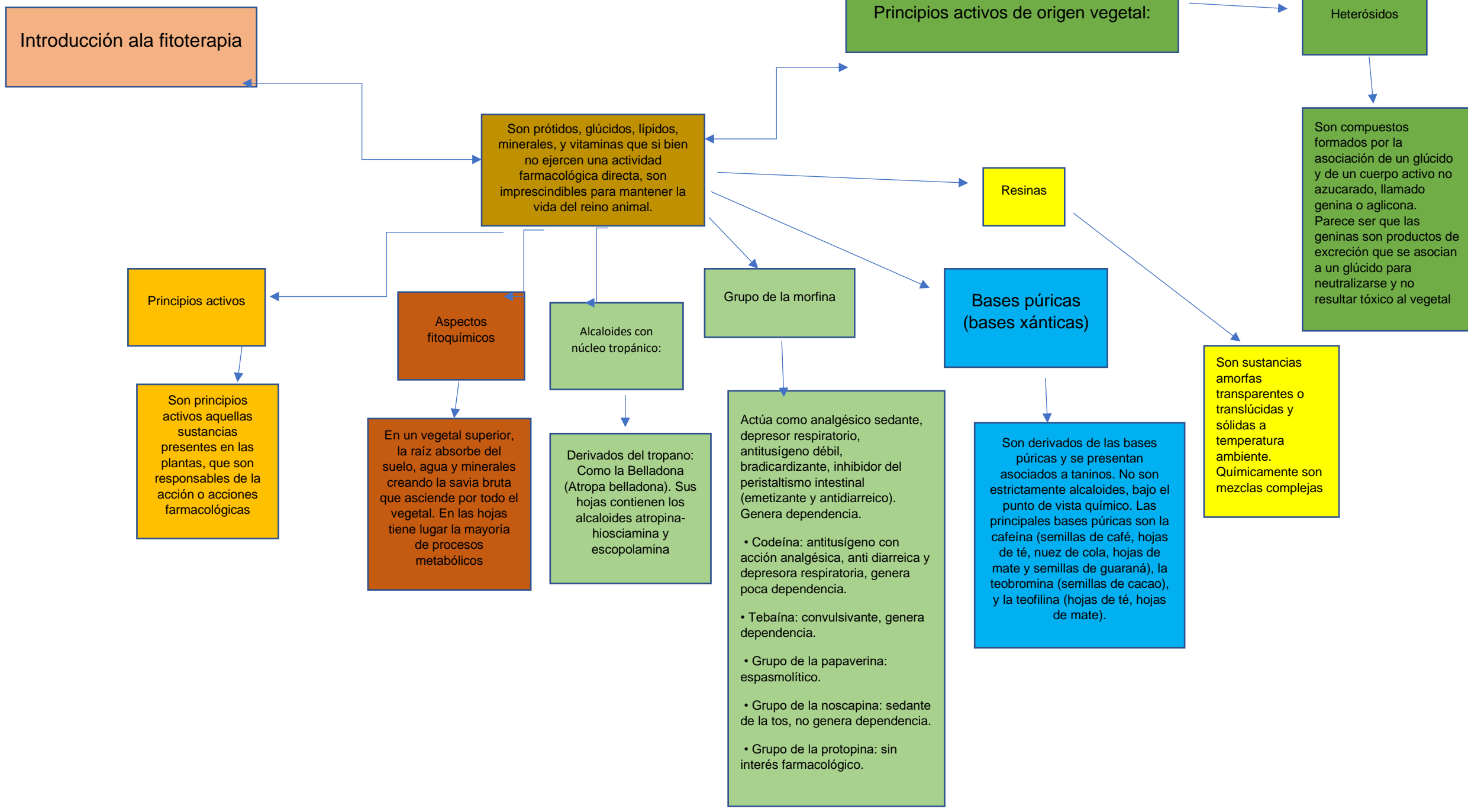
Teoría del signo o de las señales (Teoría de la signatura). Esta teoría es tan antigua que se pierde en la lejanía de los tiempos. Paracelso la resume en esta frase: —todo vegetal está señalado por la Naturaleza y para lo que él nos significa, para ello es bueno

Señales que se basan en la forma de la planta o de sus partes. Por ejemplo, las nueces son un clarísimo ejemplo de la Medicina de las similitudes. Las nueces fueron así utilizadas para las afecciones de la cabeza. El fruto corresponde al cuero cabelludo, la cáscara leñosa de la semilla a los huesos de cráneo, el tegumento marrónáceo corresponde a las meninges y la almendra corresponde a los hemisferios craneales.

Señales basadas en el color de la planta. Por ejemplo, las cabezuelas florales del edelweiss tienen una blancura tal que se utilizaron en los Alpes para favorecer la producción de leche tanto en las vacas como en las mujeres lactantes

Señales basadas en el sabor y olor: Por ejemplo, atendiendo al criterio oposicionista popular se consideraba que las plantas amargas tenían la propiedad de contrarrestar dolencias de signo contrario. Tal vez, esta fue la primera idea que promovió el uso de la *Centaurea aspera* y especies afines para contrarrestar la orina dulce, es decir, la diabetes

Otros secretos de las plantas se detectaron por la observación de los animales. Por ejemplo, en los Pirineos la comadreja que tras ser mordida por una víbora usa como contraveneno el *Eryngium bourgatii*.



# Empleo y formas de preparación de plantas medicinales.

**Hidrolito** Son soluciones cuyo disolvente es el agua. Sin duda es la forma líquida más difundida en Fitoterapia. Se trata de una solución acuosa extemporánea en la que se encuentran disueltos los principios activos

## tipos de Hidrolitos

### Infusión:

la extracción se realiza por la acción poco prolongada del agua a temperatura próxima a la ebullición sobre las drogas, seguida de una maceración de unos 30 minutos

### Infuso:

es una de las formas de administración más empleadas en Fitoterapia. Se lleva el agua ebullición, acto seguido se apaga el fuego y se añade a droga que se deja macerar con el recipiente tapado, durante 3 a 5 minutos

### Decocción

se realiza sometiendo la droga a la acción del agua destilada a temperatura próxima a la ebullición. Esto se realiza en el caso de drogas compactas y duras, en las que el acceso del agua a los principios activos está dificultada por la estructura histológica de la droga.

### Decocto:

es una simplificación de la decocción. Se procede de la siguiente manera, se calienta el agua hasta la ebullición y se vierte la droga tapando el recipiente, se deja hervir durante 5 a 20 minutos, se apaga el fuego y se deja macerar durante 15 minutos

### Tisana:

en la preparación de la tisana se agrupan varias drogas (unas activas y otras coadyuvantes o correctoras) con el fin de potenciar la acción y/o corregir los efectos adversos que pudieran tener algunas drogas que forman parte de la composición. La tisana tiene que presentar unas cualidades organolépticas agradables. Se procede del mismo modo que en el proceso extractivo del infuso o del decocto.

### Masticatorios

Son formas de presentación farmacéutica en que se presentan las drogas trituradas o pulverizadas, de manera que alcancen una textura de polvo casi impalpable. La forma de administración consiste en masticarlos lentamente o dispersarlos en una pequeña cantidad de agua caliente, siendo el propio organismo el que extrae los principios activos

### Zumos

Se define como zumo a la expresión de plantas frescas o a parte de ellas. Los zumos de algunas plantas medicinales se emplean en Fitoterapia, aunque este forma de administración no está muy extendida en España, debido a las dificultades que presenta para su manipulación y conservación

# Fitoterapia en afecciones digestivas



El aparato digestivo dispone de un conjunto de nervios, verdadera red de control integrado que trabaja conjuntamente con una amplia serie de hormonas, tanto locales como sistémicas.

Dispepsia funcional

Úlcera  
gastroduodenal.

Flatulencia y/o  
espasmos  
gastrointestinales

Náuseas y vómitos

Regaliz y hoja de menta:  
EMA acepta su  
administración por su uso  
tradicional. Incluye también  
el aceite esencial de menta,  
pero en este caso lo califica  
como un uso bien  
establecido.

Regaliz: uso aprobado  
por la Comisión E y  
ESCOP, como  
coadyuvante en el  
tratamiento. Cúrcuma  
india: se ha utilizado  
tradicionalmente, pero  
los ensayos clínicos  
realizados cuestionan su  
eficacia.

Manzanilla dulce,  
manzanilla romana, anís  
verde, hinojo dulce o  
amargo, jengibre y  
alcaravea: uso aceptado  
por ESCOP y EMA, esta  
última basándose en su  
uso tradicional;

Manzanilla dulce: ESCOP acepta su  
uso para el tratamiento sintomático de  
las náuseas. Jengibre: EMA acepta su  
administración, por su uso tradicional,  
en la profilaxis de la cinetosis entre  
los 6 y 18 años, mientras que en los  
adultos lo considera uso bien  
establecido. ESCOP también incluye  
las náuseas y vómitos postoperatorios  
en cirugía menor y los debidos al  
embarazo (en embarazo solo con  
supervisión médica).

# Fitoterapia para afecciones el sistema cardiovascular:

Hipertensión.

¿Qué es?

Es el término empleado para describir la presión arterial alta, es una medición de la fuerza ejercida contra las paredes de las arterias a medida que el corazón bombea sangre a través del cuerpo, por lo que provoca una mayor posibilidad de ataque cardíaco, insuficiencia cardíaca, ictus y enfermedad renal.

¿Como se miden?

En milímetros de mercurio (mmHg) y generalmente se dan como dos números. Por ejemplo, 120 sobre 80 (escrito como 120/80).

Ajo

**Características generales:**  
Es una planta perenne, con hojas son planas y delgadas, de hasta 30 cm de longitud

**Propiedades medicinales:** es uno de los alimentos y remedios naturales más estudiados en el tratamiento de las enfermedades cardiovasculares como la Tensión arterial alta, el colesterol, cardiopatías, entre otras, y como principio activo más destacables del ajo esta la alicina

Jengibre

**Características generales:**  
es una planta perenne que puede medir hasta 1.8 m de altura. Posee tallos rojizos con aspecto de hojas, presenta hojas lanceoladas y flores blanquecinas en espigas, tiene unos rizomas característicos que son los que se utilizan como especie y propiedades medicinales

**Propiedades medicinales:**  
es un buen recurso para favorecer la circulación sanguínea, ayudando a disolver trombos en las arterias y disminuyendo los niveles de colesterol en sangre, anginas de pecho, además, ayuda a prevenir una serie de enfermedades vasculares tales como: Enfermedades circulatorias de las extremidades: favorece la buena circulación en las extremidades ayudando a prevenir problemas circulatorios como la claudicación intermitente que causa mucho dolor en las piernas o síntomas desfavorables que se producen en los dedos de la mano

Alcachofa

**Características generales:**  
es una planta perenne de hasta 2 m de altura, con hojas pinnado-lobuladas, con lóbulos sin espinas y envés tomentoso. Presenta flores azuladas y brácteas ovales.

**Propiedades medicinales:**  
tiene la capacidad de producir una disminución del colesterol en sangre, disminuir la presión arterial, y la prevención de la arterioesclerosis, esto se debe a sus componentes ácidos principalmente. Así mismo, ayuda en la recuperación de infartos, anginis de pecho y mala circulación.

Te verde

**Características generales:**  
: es un árbol perennifolio con hojas lanceoladas o elípticas de peciolo corto, con flores solitarias de color blanco o crema que cuelgan de peciolo cortos, tienen un fruto en capsula con una sola semilla y son originarias del sur de China, creciendo en climas cálidos y húmedos

**Propiedades medicinales:**  
en el aparato circulatorio tiene la capacidad de disminuir el colesterol, fluidifica la sangre, tonifica el corazón y lo protege contra un infarto de miocardio o anginia de pecho

Alfalfa

**Características generales:** planta perenne con tallos erectos, cubiertos de una vellosidad blanquecina, con hojas compuestas, trifoliadas, con flores de color azul o púrpura con pétalos de 1cm, agrupadas en racimos, con una raíz principal muy larga y un fruto en legumbre, sin espinas. Es una planta con riqueza en aminoácidos, minerales y vitaminas.

**Propiedades medicinales:** la alfalfa es rica en vitamina K, la cual es importante para que el hígado pueda producir la hormona protrombina que interviene en la coagulación de la sangre, por lo que si hay un déficit de esta vitamina produce problemas de coagulación en forma de sangrado, hematomas

# Fitoterapia para patologías respiratorias

Tipo de enfermedad que afecta los pulmones y otras partes del aparato respiratorio. Las enfermedades respiratorias pueden ser productos de infecciones, consumo de tabaco o inhalación de humo de tabaco en el ambiente, radón, amianto u otras formas de contaminación del aire. Las enfermedades respiratorias incluyen el asma, la enfermedad pulmonar, gripe tos bronquitis.

## El eucalipto

es la planta más recomendable en cualquier afección respiratoria por ser expectorante (ayuda a expulsar el moco) y broncodilatador. Antiguamente se inhalaba el humo de eucalipto, por lo que se formaban cigarrillos de eucalipto para aliviar dolencias respiratorias.

### Administración:

La forma más recomendable de utilizar eucalipto es en aceite esencial puro de cultivo ecológico, realizando frías por el pecho y masajes en la espalda. Se pueden realizar inhalaciones de vapor con aceite esencial de eucalipto, junto con pino por ejemplo. También se puede utilizar la planta seca en infusión.

## Equinácea:

Tiene un gran poder inmunológico, protege el organismo mejorando la función de los leucocitos (defensas) y además es un extraordinario bactericida. Su uso más extendido es para tratar las enfermedades respiratorias típicas como gripe, resfriado, catarro, sinusitis, laringitis, elimina los síntomas de estas enfermedades ya que desinflama los cornetes nasales y es expectorante y a la vez ayuda al organismo a luchar contra el microorganismo que causa la enfermedad.

## El propóleo

no es una planta, sino una sustancia obtenida por las abejas de las yemas de los árboles y que usan para evitar los hongos, bacterias y virus en la colmena a modo de antibiótico.

es un poderoso antibacteriano, y da muy buenos resultados en casos de faringitis, bronquitis, amigdalitis por su efecto antiinflamatorio, protector y analgésico.

## La menta

es ideal para casos, congestión nasal sinusitis o bronquitis. Produce un frescor inmediato con un efecto tónico que mejora la circulación de la sangre local, desinflamando los senos nasales que producen taponamiento y ayudando a expulsar el moco.

Administración: Se puede utilizar el aceite esencial puro y ecológico de menta para masajear pecho y espalda, así como realizar inhalaciones. Una sola gota aplicada localmente por encima de las cejas y a los lados de la nariz alivia la congestión y sinusitis. También se puede utilizar la planta seca en infusión.

## BIBLIOGRAFÍA

Webb (2002) nutrición. Una alternativa para promover la salud. Acribia. • Robbert owen (2010) historia de la medicina alternativa. Universal • Araceli Suaverza Karime (2010). Tratados de nutrición Mc Graw Hill. • <https://www.bibliotecavirtualUNAMantropologia/herbolariamexicana/.com>