



**Nombre del alumno:** Viviana Moreno Aguilar.

**Nombre del profesor:** María de los ángeles Venegas Castro.

**Nombre del trabajo:** Resumen.

**Materia:** Nutrición y medicina alternativa.

**Grado:** Quinto cuatrimestre.

**Licenciatura:** Nutrición.

Comitán de Domínguez Chiapas 17 de abril de 2021.

El uso de plantas medicinales se ha sostenido y aumentando con gran relevancia por todas las poblaciones; gracias a la creencia de que no podría generar efectos secundarios, sin embargo, esta regla se cumple siempre que se destine el seguimiento adecuado en dosis y modos de uso, esto según lo que especula la práctica, hipótesis y experiencias. Además, por pertenecer al ámbito natural determina una razón más para volver a dicha terapéutica para muchas personas. También, tanto profesionales de salud como individuos en general, es importante tener en cuenta que en muchos casos no se ha comprobado científicamente su integridad/valor terapéutico, estableciendo así consecuencias posteriores a su empleo.

En resumen, el cuidado tradicional de la salud está tan relacionado con la prevención como con en el tratamiento/restablecimiento, haciendo sugerencias que pueden representar una solución eficaz sobre la base de esta medicina alternativa.

Es curioso e interesante observar que México es rico y cuenta con una gran variedad de plantas medicinales desde su origen hasta su distribución, entre las cuales cabe mencionar el diente de león, equinacea púrpura, chaparro amargo, hierba santa, falsa árnica y sábila, específicamente abarcando territorios como Tlaxcala, Jalisco, Coahuila, monterrey, Guerrero, Hidalgo, Oaxaca, Puebla, Querétaro, San Luis Potosí, Sonora, Yucatán, Chiapas, Tabasco, Veracruz, Nayarit, Aguascalientes, Baja California Norte Y Sur, Estado de México, entre otros.

Estos datos recopilados reflejan y centran puntos cruciales y relevantes que representa cada planta, para su análisis sobre su impacto/efecto actual y cómo influye sobre el bienestar de las personas, a partir de la acción de sus principios activos que permiten una diversidad de actividades biológicas, entre las cuales encontramos con mayor frecuencia su acción tónica, cicatrizante, diurética, antibiótica, etc., también con la mención del nombre científico y vulgar/común, distribución y origen geográfico, parte de la planta que suele emplearse en fitoterapia y su modo de empleo junto a las dosis correspondientes.

Ahora, el aporte va dirigido a que su valor sobre las dolencias/patologías puede profundizar e incrementarse a medida que se focalice su estudio y se sustente aún más su eficacia, aunque en determinadas situaciones se ha confirmado, sus fundamentos van orientados mayormente a la prevenir más que a un tratamiento de recuperación, y pueden

ser más útil en enfermedades funcionales que en orgánicas considerando la respuesta somática.

Por otra parte, se conceptualizaron plantas con grandes beneficios y aplicaciones a enfermedades muy recurrentes, tales como dolores musculares, enfermedades cutáneas como acné, afecciones gastrointestinales (estreñimiento, diarrea) y respiratorias, insomnio, dolores musculares, etc., en las cuales participan cada una ellas, considerando eso, es de suma importancia también tener en cuenta que debemos contar con una amplia información de las posibles contraindicaciones, precauciones y riesgos, ya que las sustancias contenidas en las mismas pueden desencadenar y contribuir junto a otros factores externos a esta, la adquisición de un mal cuidado de salud y desarrollo patológico, pues, todos los temas de medicina natural deben tomarse con responsabilidad y seriedad para no poner en riesgo la salud.

Si bien, como profesionales del campo nutricional y el fuerte impacto que ha persistido en el uso de las plantas, es importante comprender que puede poner en juego la eficacia y funcionalidad de ambos “procedimientos”, es decir, pueden generar modificaciones de la alimentación a nivel cualitativo y cuantitativo, dejando el correcto aprovechamientos de los nutrimentos, o viceversa, debido a que el hecho de conceptualizar ambas en distintas formas de acción hasta cierto punto, contribuye a organizar, diferenciar y enlazar posibles consecuencias durante su uso entre sí, siendo que, el empleo de esta técnica puede generar un fuerte impacto de manera directa o indirecta al régimen alimenticio en seguimiento, desarrollando así un descontrol parcial a completo de funcionalidad/utilidad, ya que como el beneficio de la mayoría de estos procesos aún no ha sido comprobado universalmente, la cuestión a estimar es que la efectividad terapéutica es variable, ya que cada patología, reacción y respuesta orgánica es única en cada persona.

Particularmente, las observaciones que se harían hacia los paciente antes de recomendar la fitoterapia, se central en las posibles consecuencias, es por ello, que se debe mantener gran precaución sobre la forma de aplicación y la parte empleada de la planta, pues una mala indicación y manejo puede generar grandes riesgos en el organismo por su contenido en toxinas/sustancias nocivas y tóxicas (en ciertas hierbas) que erradican por completo su función principal, que es la medicinal. En el caso de Echinacea purpúrea y

Taraxacum officinale emplean la raíz normalmente en tintura o polvo, capsulas (administra 3 capsulas de 200mg hasta 3 veces al día), infusión (2-2,5 gr varias veces al día, mejor entre comidas), jugo fresco (una a dos cucharadas al día, junto con una infusión), el Aloe vera emplea sus hojas y gel contenido , junto con Piper auritum, en tónico, tintura, capsulas, infusión, mientras que la Heterotheca inuloides dispone principalmente de sus flores en capsulas (2 capsulas antes de los alimentos), finalmente la Castela texana aplica sus hojas, además de la corteza y tallo; en té e infusiones (se recomienda tomar una taza después de cada alimento, durante 15 días) y decocción, considerando estos formatos más influyentes a un “hecho” dietético.

Las sustancias procedentes del metabolismo de las plantas son las responsables de la acción farmacológica, metabólica e inmunológica, mencionando los glucósido, inulina, esteroides ,flavonoides, safrol, aceites esenciales, amidas insaturadas, aldehídos, alcaloides, carotenoides, terpenoides, colina, minerales, vitaminas liposolubles, asparagina, cuasinoides, HC, resinas, estimuladores biogénicos, saponina, entre otros.

Ejemplos de su actividad son que el principio amargo presente en algunas de ellas le convierte en estimulante del apetito y eupéptico, los polifenoles son responsables de la actividad colerética y diurética saluretica (acción reforzada por la inulina y las sales de potasio), además se der laxantes osmóticos suaves por la inulina, e hipoglucemiante suave por las lactonas sesquiterpénicas. Los cuasinoides presentan una amplia gama de actividades biológicas, como anticancerosa/antitumoral, antimalárica, fitotóxica, insecticida, amebicida, antiviral, antiulcerosa, antituberculosa, antioxidante y antiinflamatoria, también, algunos de ellos aumenta los mecanismos de defensa del organismo, incrementando la fagocitosis, así como la inmunidad, por estas y más razones se recomiendan como purgante, cicatrizante, tónico emoliente, digestivo y hepático, antiinflamatorias, antibacterianas, diuréticas, galactogogas, estimulantes del apetito, colagogo, astringente, indicados en afecciones de colecistitis, hipertensión arterial, sobrepeso acompañado de retención de líquidos, trastornos gastrointestinales, úlceras duodenales y estomacales, problemas respiratorios, abscesos, etc.