



Nombre De Alumna: Chien Fan Denisse
Liu Robles

PASIÓN POR EDUCAR

Nombre Del Profesor: Maria de los
Angeles Venegas Castro

Nombre Del Trabajo: resumen

Materia: nutrición en medicina alternativa

17/04/2021

Plantas medicinales en Nutrición

Las plantas medicinales en la nutrición han sido de gran ayuda para el nutriólogo como un soporte medicinal alternativo a medicamentos, la fitoterapia apoya en tratamientos de enfermedades sumamente complejas gracias a las propiedades de las plantas medicinales o sus derivados han sido caracterizados como parte base de la medicina preventiva.

Hay que tener en cuenta la forma en la que se puede utilizar los alimentos y plantas como propiedades terapéuticas con el fin de obtener una prevención o una buena calidad de vida en el aspecto de su salud con la forma de consumir productos de origen natural ya que mediante diversos estudios se han encontrado en las plantas propiedades curativas por su sitio activo la cual contienen unas sustancias útiles para ciertas dolencias; el hecho que estas plantas tengan propiedades curativas también tienen propiedades negativas por algún grado de toxicidad ya que tienen una serie de acciones o efectos igual que el resto de medicamentos.

Si llegamos a comprender la nutrición, vemos que hay que nutrir nuestras energías, nuestros pensamientos, nuestras emociones, nuestras palabras, nuestra voluntad con la energía del espíritu que se haya en los alimentos, y éstos se hayan en las plantas, tanto nutricionales como medicinales, existen demasiados tipos de plantas las cuales se utilizan en la fitoterapia las cuales se han conocido alrededor del mundo gracias a sus usos curativos los cuales han beneficiado al consumidos como la manzanilla que se emplean las flores y hojas para tratar un gran número de afecciones: trastornos digestivos (dolor de estómago, indigestión, dispepsia, cólicos, diarreas), afecciones renales y de la vejiga, dolores menstruales, o la hierba buena es más famosa por su uso en el alivio de problemas estomacales. Carminativo y antiespasmódico, la hierbabuena puede ayudar a los trastornos del sistema digestivo incluyendo gases, distensión abdominal y náuseas, indigestión y cólicos. Su forma de uso es caracterizada por tomarla en té o infusiones con el fin de contra restar el malestar como nutrióloga mi punto de vista es que la rama de nutrición y medicina alternativa ha sido de gran importancia para el combate y

prevención de ciertas enfermedades como una alternativa y una esperanza más hacia el paciente ya que nuestro objetivo profesional es mejorar la salud del paciente y brindarle una mejor experiencia en cómo cuidar a su cuerpo porque considero que moralmente les debo de enseñar a mi paciente a cuidarse por su cuenta propia