

**Nombre de alumno: Ayla Ebed Zacarías  
Bartolón**

**Nombre del profesor: María de los  
Ángeles Venegas Castro**

**Nombre del trabajo: Ensayo**

**Materia: Nutrición y medicina alternativa**

**Grado: 5° cuatrimestre**

**Grupo: "A"**

## Introducción

A continuación, veremos un tema muy importante que se basa en el uso de plantas con propiedades curativas o medicinales. También veremos varios tipos de plantas que ayudan a combatir enfermedades cardiovasculares y respiratorias.

Existen diversas plantas que ayudan a muchas enfermedades del corazón y al mismo tiempo enfermedades de la respiración, sin embargo, enfatice tres plantas en específico que pueden ayudar con dichas enfermedades.

Es importante conocer las propiedades de cada planta, para que sirvan y como emplearlas para poder usarlas para controlar algunas dolencias que se puedan presentar.

Empezaremos hablando un poco acerca de lo que es la fitoterapia y su importancia. La fitoterapia es una alternativa que usan las personas para curar enfermedades o bien sea para prevenirlas. Consiste en la utilización de las plantas o partes de esta con fines terapéuticos.

Es por eso que es muy importante ya que puede curar malestares como estrés, nervios, tiene un principio activo que ayuda a mejorar el sueño es decir a poder dormir placenteramente sin llegar a presentar insomnio, e incluso es un buen tratamiento para lesiones o problemas digestivos. Este tratamiento se puede usar de diferentes maneras, bien sea líquida, sólida como pomadas o algunas capsulas.

En la nutrición la fitoterapia tiene una gran importancia, existen miles y millones de plantas, muchas de ellas van incluidas en nuestra dieta que aparte de tener nutrientes también tienen propiedades curativas que al consumirlas nos dan un gran beneficio para nuestra salud.

A continuación, mencionare 3 plantas que ayudan a mejorar el sistema cardiovascular:

El primero es la Valeriana, la valeriana ayuda a estabilizar el ritmo cardiaco. Esta planta es un sedante que ayuda a calmar la ansiedad, las arritmias y ayuda a las taquicardias. Esta planta se puede preparar en forma de té, hervirlo en agua con la plantita unos minutos y tomarlo en la semana no más de tres veces y es muy importante no combinarlos con otros medicamentos para que este no altere o no cause algún síntoma o malestar.

La segunda planta es rooibos tiene un efecto antioxidante lo que ayuda a reducir los niveles de colesterol LDL que es conocido como colesterol malo, esto ayuda a la tensión sanguínea y protege contra enfermedades cardiovasculares es decir del corazón como la arteriosclerosis entre otras enfermedades o afecciones que pueda venir del corazón.

Este al igual se vierte en agua caliente, se deja reposar unos minutos y después se cuela para tomarlo como te. Es importante guardar las hojas en recipientes de metal alejados de la humedad y en espacios ventilados para que no pierdan sus propiedades.

El tercero son las hojas de olivo, las hojas de esta planta tienen un principio activo que es la oleuropeina, que tiene propiedades vasodilatadoras es decir relajan los músculos que controlan los vasos sanguíneos que son los que transportan la sangre del corazón al cuerpo y viceversa. También son antihipertensivas, que ayudan a las personas con hipertensión.

Su consumo también es como infusión, se recomienda usar hojas frescas ya que conservan mejor sus propiedades.

Existen muchas más plantas con propiedades terapéuticas, estas tienen diferentes propiedades y ayudan a combatir diferentes enfermedades. Así como hay para controlar o mejorar enfermedades del corazón también hay plantas que ayudan a mejorar el sistema respiratorio.

A continuación, mencionare 3 plantas con este efecto:

En primer lugar, tenemos el tomillo, esta planta ha tenido muy buenos resultados para aliviar la bronquitis que al mismo tiempo causa tos constante y fuerte. Esta enfermedad afecta los pulmones exactamente el árbol bronquial donde estas se inflaman y al mismo tiempo afecta la respiración. Y el tomillo ha sido muy útil y ha tenido buenos resultados para combatir esta enfermedad.

Su modo de empleo es de igual manera en té con agua caliente y así tomarlo.

La tercera planta es el eucalipto, este tipo de planta tiene propiedades fuertes, se dice que es una droga que ayuda a controlar y combatir enfermedades respiratorias como la bronquitis asociados con los resfriados y al mismo tiempo tos. Otras enfermedades en que esta planta puede ser como opción medicinal es el asma, la sinusitis, fiebre, y gripe.

Esta planta puede usarse por medio de inhalaciones, pero también es eficiente si se usa de manera oral.

La última planta con efectos curativos de respiración es la malva, la malva se dice que es un antiinflamatorio. Alguna de las enfermedades que ayuda esta planta es la tos, bronquitis y faringitis.

Estas plantas se pueden incorporar a la dieta como infusiones o té que pueden tomar las personas en el transcurso del día a cualquier hora, estas se añadirán al menú del día no como medicinas sino como un alimento más con propiedades curativas sin un fin medicinal pero que sin embargo ayudara con algunas molestias que tenga la persona.

Lo más importante es dar a conocer la importancia de los alimentos y así mismo de las plantas y que estas también tienen muchas propiedades curativas que pueden ser parte de la dieta y al mismo tiempo ayudaran a sentirse mejor.

## Conclusión

Una de las mejores maneras que podemos usar para controlar o aliviar enfermedades que puedan presentarse es a base de plantas y al mismo tiempo de la alimentación. Como vimos la fitoterapia es a base de plantas, es por eso que la fitoterapia se ha empleado para curar ciertas enfermedades.

Su uso se ha vuelto constante en el mundo gracias a que han tenido buenos resultados en las personas que han empleado estos métodos de curación. También es una manera más fácil y accesible para que las personas puedan tener acceso a un tratamiento, es una buena opción para aquellas que no tienen tantos recursos.

Cuando hablamos de fitoterapia no quiere decir que solo lo empleen las personas con bajos recursos, este método de curación lo pueden usar muchas personas por su eficacia.

(ELSEIVER , 2022)

### Bibliografía

ELSEIVER . (30 de MARZO de 2022). Obtenido de PLANTAS MEDICINALES PARA EL TRATAMIENTO DE LAS AFECCIONES RESPIRATORIAS MÁS FRECUENTES: <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-plantas-medicinales-el-tratamiento-afecciones-13039719#:~:text=Tomillo.,suelen%20cursar%20con%20bronquitis%20aguda>.

(SABER VIVIR, 2022)

### Bibliografía

SABER VIVIR. (30 de MARZO de 2022). Obtenido de INFUSIONES PARA TENER UN CORAZON SALUDABLE: [https://www.sabervivirtv.com/cardiologia/infusiones-corazon-sano\\_715](https://www.sabervivirtv.com/cardiologia/infusiones-corazon-sano_715)