



**Nombre de alumno: Roxana Belen  
López**

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

**Nombre del trabajo: Ensayo**

**Materia: Medicina alternativa**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Grado: Quinto cuatrimestre**

**Grupo: "A"**

La fitoterapia ha resultado ser más útil que la medicina moderna para el tratamiento de ciertas enfermedades crónicas, con menos efecto secundario y más económica. Existen otras especies de plantas reconocidas por sus propiedades demostradas, son ricas en vitamina C, los cítricos, la guayaba y la acerola, los pimientos verdes y otros vegetales de hoja verde, también algunos tubérculos como la papa. La vitamina C es considerada como el mejor antioxidante que existe, refuerza los sistemas inmunológicos, ayuda a disminuir la concentración de colesterol, se utiliza en tratamientos contra el cáncer y en las enfermedades cardiovasculares, es fundamental para mantener una buena visión, mejora la absorción del hierro y combate el estrés. En las condiciones de Cuba donde se concentran esfuerzos en el fortalecimiento del Sistema Nacional de Salud y en la atención que este brinda a los adultos mayores, aspectos de considerable importancia para alcanzar una longevidad plena, la fitoterapia se presenta como una oportunidad pues puede implantarse en el SNS como una opción para la prevención de enfermedades, ya que la nutrición y la prolongación de la vida se vinculan a la satisfacción de los requerimientos alimentarios en las diferentes etapas del ciclo vital, asimismo, la relación nutrición-enfermedad y nutrición-envejecimiento, los regímenes dietéticos y la cultura alimentaria tienen un fuerte impacto sobre la expectativa de vida.

El trabajo de los profesionales que avalan las posibilidades de la fitoterapia deberá encaminarse a saber insertarla en el Sistema de Atención Primaria de Salud que tiene como prioridad la prevención de enfermedades y la rehabilitación del paciente.

Las plantas medicinales y aromáticas juegan un papel importante en el cuidado de la salud de las personas en el mundo, especialmente en países en desarrollo. Hasta el advenimiento de la medicina moderna, el hombre dependió de ellas para el tratamiento de sus enfermedades y las de los animales. La sociedad humana, en todas las épocas, ha acumulado un vasto arsenal de conocimientos tradicionales sobre el uso de las plantas como medicinas y su aplicación también en la pesca y la caza, para purificar agua, controlar plagas y enfermedades de cultivos alimenticios y del ganado. Aproximadamente el 80 % de la población de la mayor parte de los países en desarrollo todavía usan la medicina tradicional derivada de plantas para tratar enfermedades en humanos.

A lo largo del tiempo se han hecho estudios que confirman la efectividad de diversas plantas que ayudan a los problemas cardiovasculares a continuación presento 6 plantas curativas que ayudan a los problemas cardiovasculares

1. Espino blanco: esta planta es considerada como cardiotónica, es decir, buena para el funcionamiento del corazón. Sus hojas y flores se utilizan para elaborar infusiones con notable efecto vasodilatador y relajante para el sistema nervioso

Cola de león: esta planta no solo permite regular la presión arterial gracias a su efecto vasodilatador, además esta recomendada para evitar taquicardias o anginas de pecho. Cabe recalcar que en personas que estén tomando anticoagulantes, el consumo de cola de león esta contraindicado.

2. Té verde: El té verde es rico en flavonoides, por lo que tiene grandes cualidades antioxidantes. Asimismo, es hepatoprotector, es bueno para la diabetes y ayuda a disminuir el colesterol en sangre.
3. Hoja de olivo: Además de resultar antioxidante y por lo tanto, poseer beneficios contra el envejecimiento, ha demostrado su capacidad de disminuir la presión arterial y dilatar las arterias coronarias, con lo que ayuda a prevenir infartos. Sus hojas son la base de infusiones con múltiples propiedades.
4. Melisa: Su aroma cítrico otorga a la melisa un olor y sabor inconfundibles. Tiene propiedades sedantes, y es capaz de reestablecer el ritmo normal del corazón, evitando la aparición de palpitaciones o arritmias desencadenadas por un desequilibrio nervioso.
5. Romero: Planta originaria del mediterráneo, lleva siglos siendo usada como remedio para una gran variedad de dolencias. Las infusiones de romero tienen importantes propiedades antiinflamatorias, lo que ayuda a mejorar el aparato circulatorio. Una taza al día puede ser muy beneficiosa para nuestro corazón.

Así mismo haciendo una minuciosa investigación encontramos algunas plantas medicinales con efecto en problemas respiratorios como lo son:

1. Eucalipto: El aceite esencial que contiene ayuda a eliminar la mucosidad y alivia la inflamación de garganta.
  - Vierte una cucharadita de hojas secas en una taza. Incorpora agua que haya roto a hervir y tapa. Deja reposar 10 minutos y cuela. Puedes tomar hasta 3 al día (no lo hagas si padeces úlcera péptica y gastritis).
2. Tomillo: Tiene un claro efecto expectorante y antiséptico, que ayuda a combatir las infecciones respiratorias y a expulsar la mucosidad. También contribuye a calmar la tos y a combatir la congestión nasal.
3. Regaliz: Actúa como un antibiótico natural que, además, protege la mucosa inflamada y disminuye la tos.
4. Llantén: Es rico en mucílagos, que calman, suavizan e hidratan la mucosa respiratoria (algo muy útil en las bronquitis).
5. Gordolobo: Su efecto es similar al del llantén, porque también contiene mucílagos. Pero además de suavizar la mucosa respiratoria, tiene un destacado poder expectorante, antitusivo y antiinflamatorio.
6. Orégano: Para beneficiarse de sus efectos (expectorante, antitusivo, antiséptico y sedante) se usan las ramas con flores.

Una vez analizada la información podemos concluir que el uso de ellas es una alternativa a la medicina tradicional o a la que estamos acostumbrados como lo es el consumo de pastillas o jarabes.

Podemos incorporar el uso de infusiones en nuestra dieta para aliviar dolores, malestares o padecimientos médicos para así ser un complemento y lograra la recuperación del paciente.

