



Introducción y presentación

Nombre del Alumno: Laura Camila Ortega Alfonzo

Materia: Medicina alternativa

Nombre del profesor: Maria de los Angeles Venegas

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: V

INTRODUCCIÓN.

Hoy en día, la Fitoterapia se utiliza en la prevención y en la mejora de la calidad de vida, así como en el tratamiento de enfermedades leves y moderadas.

Existe una diversidad enorme de productos fitoterapéuticos para cada una de las necesidades, es por esa razón que en este catálogo reunimos algunos de ellos en forma alfabética con cada propiedad, forma de uso, ventajas y desventajas. Esto con el fin de que las personas que accedan a este catálogo, se les facilite el entendimiento de la información y acudan a este con mayor seguridad de que encontrarán información correcta, adecuada, organizada y completa.

La fitoterapia es un tratamiento en base a plantas con cualidades curativas considerada terapia de medicina alternativa. Sostiene la posibilidad de curar o aliviar síntomas o enfermedades con plantas medicinales.

Encontramos una gran variedad de ventajas que nos brinda la fitoterapia, específicamente los beneficios que nos puede aportar en cada uno de los sistemas del organismo, por ejemplo: mejora la evolución de lesiones, mejora o mantiene el sistema inmunológico, mejora la calidad del sueño, mejora los nervios y el estrés, mejora las molestias digestivas, entre otras.

En el caso de estos alimentos con propiedades curativas, a diferencia de otros medicamentos, se pueden administrar de muchas maneras, en nuestros platillos favoritos, en bebidas preparadas, en muchas maneras de cocción y preparación lo que muchas veces hace que podamos hacerlo a nuestro gusto y disfrutarlo mucho más.

Por otro lado, es de suma importancia tener en cuenta, en base a cada cuerpo y sistema, que alimentos puedes consumir y cuales no. Para esto es la tabla de distribución química, para así tener la información exacta de lo que estamos consumiendo y poder de esta manera, dosificar. Es importante estar informados acerca de la toxicidad que puede llegar a representar el consumo de algunos de los productos fitoterapéuticos, ya que aunque estos sean naturales, pueden tener efectos adversos por lo que se debe tener en cuenta que no hay que automedicarse en ningún caso.

Los productos fitoterapéuticos los podemos encontrar en distintas presentaciones, lo cual es una ventaja de esta alternativa porque abre una ventana de posibilidades a cada necesidad en este sentido. Las presentaciones son: En forma líquida (extractos, infusiones, zumos, tisanas, extractos fluidos, tinturas, jarabes, etc), forma sólida (polvos comprimidos, cápsulas) y semi-líquidas (pomadas, cremas, geles, pastas).

Existe una infinidad de productos herbolarios que se pueden emplear para la prevención, así como tratamiento de una patología en curso, como pueden ser enfermedades gastrointestinales, trastornos del sueño, circulatorio, nervioso, procesos inflamatorios, sistema reproductor, cardiovascular, respiratorio, entre

otros. En unos casos será suficiente para curar una patología y en otros será el ayudante en conjunto de otras medicaciones, o ayudará a mejorar determinados síntomas asociados.

Es importante estar informados acerca de la toxicidad que puede llegar a representar el consumo de algunos de los productos fitoterapéuticos, ya que aunque estos sean naturales, pueden tener efectos adversos por lo que se debe tener en cuenta que no hay que automedicarse en ningún caso.

PRESENTACIÓN.

Las plantas medicinales son una gran herramienta que nos brinda la naturaleza, y una manera de aprovecharlas de manera inteligente es para la mejora de la salud.

La fitoterapia es una medida alternativa sumamente beneficiosa ya que suele ser muy accesible en costo y en el sentido de que muchas de las plantas en este catálogo podrías encontrarla en tu patio, en los árboles o arbustos, incluso en la tiendita de la esquina.

Algunos ejemplos son el cilantro, perejil, clavo, cebolla, tomate y muchos más que probablemente encuentras en tu cocina. Además de esto, los productos fitoterapéuticos no solo se encargan de curar una enfermedad, si no de prevenirla, por lo que tendrás una calidad de vida mejor.

En este catálogo, presentamos una gran variedad de alimentos y sus fines terapéuticos con la finalidad de facilitar la información a las personas y que se animen a probar esta alternativa.