



**Nombre de alumno: Elisa Fernanda
Navarro Arizmendi**

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

**Nombre del trabajo: Ensayo
Materia: Nutrición y medicina
alternativa**

Grado: 5

Grupo: LNU

Comitán de Domínguez Chiapas a 02 de Abril de 2022.

Importancia de la Fitoterapia en la terapéutica nutricional

La fitoterapia es un neologismo empleado por Henri Leclerc, médico francés (1870-1955), desde ese tiempo se ha utilizado la palabra fitoterapia y es utilizada para designar la utilización de las plantas medicinales con fines terapéuticos.

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.

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.

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.

Plantas medicinales con efecto cardiovascular

Té verde:

Es una infusión preparada con hojas de un arbusto denominado *camellia sinensis* originario de China. Todos los diferentes tés provienen de esta planta. La diferencia entre ellos radica en el proceso de elaboración al que se someten sus hojas (vaporización, fermentación...).

Este conocimiento sobre los beneficios del té está basado en la experiencia milenaria de países Orientales como Japón, China, India, así como en múltiples estudios realizados. Al té se le atribuyen efectos beneficiosos como: prevenir la aterosclerosis (endurecimiento y estrechamiento de las arterias); disminuir los niveles de colesterol y de azúcar en sangre;

reducir el riesgo de infarto; ayudar a controlar la hipertensión; proteger frente al cáncer, frente a la osteoporosis (pérdida de calcio en huesos) e incluso retrasar el envejecimiento.

En el año 2002 se publicó en la prestigiosa revista científica *Circulation* un interesante estudio en el que se observaba que las personas que habían padecido un infarto y tomaban té regularmente reducían el riesgo de sufrir un nuevo infarto en un 44% en relación con aquellos que no tomaban té, independientemente de la edad, sexo y otros factores relacionados con el estilo de vida.

La mejor manera de tomar un té y aprovechar todos sus beneficios es añadir el agua hirviendo o a punto de hervir en la tetera preparada con el té dentro y dejar que la infusión se haga no más de 3-4 minutos. Si se mantiene más tiempo el té se vuelve amargo y parte de sus sustancias activas se destruyen. Además, se aumentan los niveles de cafeína.

Té matcha

El té matcha es un tipo de té verde que se prepara con la planta *Camelia sinensis* molida. Es muy rico en antioxidantes porque se producen cuando la planta se oculta de los rayos del sol. Reduce riesgos cardiovasculares: gracias a las catequinas y su poder antiinflamatorio, disminuye los niveles de colesterol, triglicéridos y alta presión sanguínea.

Preparación del té matcha de la manera tradicional es colocando de una a dos medidas de té matcha con una chashaku, cuchara tradicional japonesa, en un pequeño bol. Acto seguido se debe colocar agua caliente no mayor a 80° centígrados, y mezclar con un chasen, batidor tradicional de bambú. El té estará completamente listo cuando no queden grumos y arriba se forme una capa de espuma. Como su sabor es un tanto amargo, se le puede agregar edulcorante para endulzar, se puede servir también con hielo o con nata por encima.

Valeriana

La valeriana es una planta que cuenta con muchas propiedades medicinales.

Ayuda a estabilizar el ritmo del corazón, calma las taquicardias, las arritmias y la ansiedad. Es sedante, antiespasmódica, anticonvulsiva y ligeramente hipotensora.

Te de valeriana

Por ser una bebida, ingresa más fácil al torrente sanguíneo y permite que el efecto sea inmediato. La infusión puede consumirse tanto fría como caliente, aunque los expertos recomiendan que sea a una temperatura alta para un mayor provecho de sus propiedades.

Se colocan unas hojas en agua caliente y se dejan reposar 5 min. No beber más de 3 al día.

Se toma en tratamientos discontinuos: una semana, con dos o tres de descanso. No combinar con medicamentos sedantes o alcohol.

Plantas medicinales con efecto respiratorio

Eucalipto (*Eucalyptus globulus* L.)

La droga está constituida por las hojas. Sus principales principios activos son el aceite esencial (1,0-3,5%), flavonoides, triterpenos, taninos, ácidos fenólicos derivados del ácido benzoico, ácidos fenólicos derivados del ácido cinámico y floroglucinoles. Debido al aceite esencial, el eucalipto tiene efecto antiséptico respiratorio, fluidificante de la secreción bronquial (mucolítico), expectorante, antiespasmódico y antiinflamatorio.

Es una droga de gran utilidad en el tratamiento de afecciones respiratorias tales como bronquitis, resfriados y tos improductiva. También se utiliza para el tratamiento del asma, sinusitis, fiebre y gripe, y por vía tópica, se utiliza para tratar lesiones cutáneas y el acné.

Tomillo (*Thymus vulgaris* L.)

Las partes que se usan son la sumidad aérea y las raíces. La droga contiene aceite esencial, flavonoides, ácidos fenólicos derivados del ácido cinámico, saponinas y taninos.

Principalmente, el tomillo tiene acción expectorante debido a que su aceite esencial aumenta la actividad de los cilios bronquiales, a la vez que por un efecto irritante aumenta la producción de secreción bronquio alveolar. Además, también debido al aceite esencial, tiene efecto antiséptico respiratorio y espasmolítico (relaja la musculatura bronquial).

Su uso está indicado en casos de tos irritativa y bronquitis.

Llantén mayor (*Plantago major* L.)

Del llantén se utiliza la sumidad aérea, la cual contiene polisacáridos heterogéneos (mucílagos [2-6%] como glucomananos, arabionogalactanos, galacturonamnanos), iridoides, flavonoides, ácidos fenólicos derivados del ácido benzoico, ácidos fenólicos derivados del ácido cinámico, derivados del fenilpropano, hidroxycumarinas, taninos, sales minerales y saponinas (trazas).

Debido a que los mucílagos ejercen un efecto calmante sobre la mucosa respiratoria inhibiendo el reflejo de la tos, el llantén es una droga de acción antitusiva. También tiene efecto antiinflamatorio, hipolipemiante y emoliente dermatológico.

Su uso es frecuente en el tratamiento del resfriado común, tos improductiva, bronquitis y faringitis. Por vía tópica se utiliza en casos de dermatitis

Bibliografía: <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-plantas-medicinales-el-tratamiento-afecciones-13039719>

https://www.sabervivirtv.com/cardiologia/infusiones-corazon-sano_715#:~:text=6%20%7C%206%20Valeriana%20para%20tu,las%20arritmias%20y%20la%20ansiedad.

<https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/diccionario/te-matcha.html>

<https://www.mundodeportivo.com/vidae/nutricion/20201214/49350569337/propiedades-del-te-matcha-para-la-salud.html>

<https://fundaciondelcorazon.com/corazon-facil/blog-impulso-vital/2443-el-te-salud-y-tradicion.html>

[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-71992008000300001#:~:text=La%20administraci%C3%B3n%20de%20t%C3%A9%20verde,la%20prevenci%C3%B3n%20cardiovascular%20\(9\).](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-71992008000300001#:~:text=La%20administraci%C3%B3n%20de%20t%C3%A9%20verde,la%20prevenci%C3%B3n%20cardiovascular%20(9).)

https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872010001100014

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1028-47962005000200001