



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Karine Abigail Vicente Villatoro

Nombre del tema: FITOTERAPIA Y ALIMENTOS CON EFECTOS
CARDIOVASCULARES Y RESPIRATORIOS

Parcial: 4

Nombre de la Materia: Medicina alternativa

Nombre del profesor: Lic. María de los Ángeles Venegas Castro

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 5

INTRODUCCION

La fitoterapia ciencia que estudia la utilización de los productos de origen vegetal con finalidad terapéutica, ya sea para prevenir, para disminuir, o para curar un estado patológico. Este tipo de medicina es una mezcla de todas aquellas artes curativas que han formado parte del patrimonio cultural de cada nación. Su empleo data desde los tiempos más remotos en los que el hombre buscaba remedio para sus males en la flora de su hábitat, es por eso que gracias a las experiencias de nuestros antepasados tenemos conocimiento de muchas plantas y alimentos que nos ayudan a prevenir ciertas enfermedades . Enfermedades como las cardiovasculares y respiratorias existen algunas plantas y alimentos que se pueden utilizar en forma de infusiones, inhalaciones e incluso puras que pueden convativir de manera significativa.

FITOTERAPIA Y ALIMENTOS CON EFECTOS CARDIOVASCULARES Y RESPIRATORIOS

La fitoterapia es considerado un tipo de tratamiento alternativo a algunas enfermedades mediante el uso medicinal de plantas y sus principios activos, estas son sustancias que estan presentes en los vegetales y plantas, un ejemplo de ello son los carotenos que a pesar de ser facilmente identificados por sus colores (rojo, amarillo, naranja y verde oscuro) estos contienen activos que ayudan a tener una menor incidencia de cancer gracias a sus efectos antioxidantes y antiinflamatorios. Como estos existen muchos tipos de sustancias y alimentos que tambien contienen sustancias que ayudan a combatir diferentes tipos de enfermedades.

Existen diferentes tipos de plantas y alimentos con efectos que ayudan a que nuestro sistema cardiovascular funcione de una manera correcta ¿Qué enfermedades cardiovasculares podemos encontrar? Dentro de estas podemos encontrar la insuficiencia cardiaca, la enfermedad arterial coronaria, la hipertensión arterial, un infarto al miocardio y aneurisma de aorta. Uno de los alimentos que son muy conocidos aunque poco consumidos en Mexico son los arandanos (Imagen 1) que son eficazes para bajar los niveles de hipertension y trigliceridos, favorecen a mantener en un buen estado a las arterias, nos ayudan a la reduccion de las varices y contribuye a dilucion de trombos que son estos los causantes de los infartos al corazón, este alimento debe de tomarse en infusion con la fruta y hojas trituradas del arandano. Otra planta que probablemente sea la mejor para la circulacion salguinea es el rusco ya que es eficaz para prevenir la aparición de venas varicosas en las piernas y facilitar la desaparicion de estas. La forma en la que se ouede consumir el rusco (Imagen 2) es en infucion, colocando de dos a cuatro hojas en agua y esperar a que esta hierva. Tambien existen alimentos que no es necesariamente consumirla en infusion para que estas tengan un efecto cardiovascular, una de estas es la fresa (Imagen 3) que contienen flavonoides, que contribuyen a dilatar las arterias, protegen la capa interior de los vasos sanguíneos y controlan la tensión arterial. Esta como tal es una fruta que todos conocemos y se puede ingerir de distintas maneras haci como solitarias, en esnsalada, bebidas e incluso en preparaciones cocidas.

otro tipo de enfermedades que podemos tratar con los principios activos de los alimentos y plantas son las enfermedades respiratorias ¿Qué enfermedades respiratorias existen? Dentro de estas enfermedades encontramos la apnea del sueño, el asma, la fibrosis quística, la hipertensión pulmonar y el enfisema. Uno de los alimentos más conocidos para reforzar nuestro sistema inmune dándole una protección ante infecciones a nuestros pulmones es la naranja (Imagen 4), que gracias a su fibra esta le da a la naranja propiedades digestivas y los flavonoides colaboran con las vitaminas en el refuerzo del sistema inmunitario. La naranja podemos consumirla de manera solitaria o ya sea hecha en jugo. Una planta que es considerado para el refuerzo de nuestro sistema inmunitario es el eucalipto (Imagen 5), ya que sus principales principios activos son los flavonoides, triterpenos y taninos, para que el eucalipto tenga efecto antiséptico respiratorio, expectorante, antiespasmódico y antiinflamatorio. Aunque la forma de usarlo es tradicionalmente en forma de inhalaciones es igual de útil consumirlo por vía oral, en extracto seco y infusiones. Otra planta que puede ser muy esencial este tipo de enfermedades es la menta (Imagen 6), el mentol es uno de los ingredientes principales y es un calmante conocido por relajar los músculos lisos del tracto respiratorio y promover la respiración libre. Junto con el efecto antihistamínico de la menta, el mentol es un descongestionante fantástico.



Imagen 1



Imagen 2



Imagen 3



Imagen 4



Imagen 5



Imagen 6

Las Plantas Medicinales son importantes y lo seguirán siendo en el futuro debido a que muchas son las especies vegetales que aún no han sido investigadas y sus principios activos podrían ser decisivos en la curación de enfermedades actuales o venideras. Para ello se le dio a conocer este estudio como fitoterapia que es una de los tipos de medicina alternativa que utiliza alimentos para poder prevenir, disminuir o eliminar enfermedades que el hombre a tenido desde tiempos pasados, aunque hoy en día existe mucho mas conocimiento sobre plantas y alimentos que hoy en día podemos consumir de forma natural o con el principio activo extraído y consumirlo en farmacos.

Las enfermedades cardiovasculares y respiratorias son las enfermedades que mas comunmente se ven las personas, por lo que existen variedades de alimentos y plantas en los cuales pueden ser consumidas de diferentes maneras para asi tener un alivio.

BIBLIOGRAFIA

- Rivera, S. (2020, 20 abril). *¿Qué tipos de té limpian y mejoran la salud de los pulmones? Expertos dan 7 opciones - Los Ángeles Times*. Los Ángeles Times en Español. Recuperado 2 de abril de 2022, de <https://www.latimes.com/espanol/california/articulo/2020-04-20/que-tipos-de-te-limpian-y-mejoran-la-salud-de-los-pulmones-expertos-dan-7-opciones#:~:text=Menta>
- Luengo, T. L. M. (2002, 1 noviembre). *Plantas medicinales para el tratamiento de las afecciones respiratorias más frecuentes* | Offarm. L. Recuperado 2 de abril de 2022, de <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-plantas-medicinales-el-tratamiento-afecciones-13039719>
- Error 404. (2010). Sistema Inmunit Naranja. Recuperado 2 de abril de 2022, de <http://www.cadenadefrio.com.pa/404/#:~:text=La%20fibra%20confiere%20a%20la%20salud%20del%20sistema%20nervioso>.
- B. (2018, 7 junio). *10 alimentos para tener un corazón sano*. Fundación Española del Corazón. Recuperado 2 de abril de 2022, de <https://fundaciondelcorazon.com/blog-impulso-vital/2750-10-alimentos-para-tener-un-corazon-sano.html>
- Esteve Teijin. (2021, 8 abril). *Patologías respiratorias*. <https://www.esteveteijin.com/patologias-respiratorias/>
- 403 Forbidden. (s. f.). carotenos. Recuperado 2 de abril de 2022, de <https://www.cancercarewny.com/content.aspx?chunkid=124817#:~:text=Numeros%20estudios%20observacionales%20han%20encontrado,de%20c%C3%A1ncer%20y%20enfermedad%20card%C3%ADaca>.