



**Nombre del alumno: Olaguez
Ramírez Brenda Leticia**

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

Nombre del trabajo: Fitoterapia

**Materia: Nutrición y medicina
alternativa**

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 5°A

Grupo: LNU

Comitán de Domínguez Chiapas a 01 de Abril de 2022.

FITOTERAPIA

El uso de las plantas medicinales para tratar afecciones en nuestro organismo es una práctica que se lleva utilizando desde la prehistoria hasta la actualidad, pues es y ha sido de las primeras opciones de la humanidad por su fácil acceso, su bajo valor económico y sobre todo porque representa una forma de preservar nuestras culturas y tradiciones. Hoy en día el uso de plantas medicinales no solo se basa en tratar enfermedades sino también en prevenirlas y, hoy por hoy se están empleando más estas para tratar de igual manera las emociones. La utilización de plantas con fines medicinales ha sido y será una opción para muchas comunidades y ha sido tanto su consumo que en nuestros tiempos la Organización Mundial de la Salud le ha dado el reconocimiento y respaldo que su uso merece ya que se ha vuelto más relevante en la mayoría de los países como una primera opción.

La fitoterapia o también llamada medicina herbolaria es una terapia de medicina alternativa que utiliza a las plantas medicinales con el fin de curar enfermedades aliviando los síntomas de las mismas, prevenir afecciones y conservar una buena salud previniendo muchas alteraciones. Las plantas medicinales tienen diferentes principios activos en su composición, los cuales son los encargados de producir efectos curables en nuestro organismo.

Estos principios activos son muy diferentes de planta a planta, es por ello que cada una sirve para curar enfermedades y afecciones distintas, las plantas medicinales pueden y suelen clasificarse de acuerdo al efecto que causen en nuestro sistema, es por ello, que podemos encontrar a las más comunes con efectos analgésicos que sirven para aliviar dolores tanto internos como externos, un ejemplo de esta sería la manzanilla, las hay con efecto diurético que ayudan a regular la cantidad de orina que eliminamos como la árnica, con efectos antimicrobianos como lo es el astrágalo que ayuda a eliminar los organismos patógenos que causan daño a nuestro cuerpo, y así como estas existen un sinnúmero de plantas con poderes curativos distintos.

Podemos encontrar que las plantas pueden curar y prevenir afecciones de bajo grado, pero también existen las cuales pueden tratar problemas mayores y de diferentes sistemas en nuestro cuerpo, como las que se usan para tratar problemas cardiovasculares y respiratorios. Entre las plantas con efectos cardiovasculares podemos encontrar a el té verde, la alcachofa y romero por mencionar entre muchas más. Tanto el té verde como la

alcachofa ayudan a disminuir el colesterol LDL de nuestro organismo el cual podría aumentar el riesgo a un infarto, mientras que el romero ayuda a la circulación sanguínea previniendo así una hipertensión arterial, enfermedad vascular cardiaca y de igual forma un infarto de miocardio.

Las plantas con efectos respiratorios tienen el fin de curar y prevenir enfermedades que afecten desde la nariz hasta los pulmones, entre ellas encontramos principalmente al tomillo, orégano y regaliz. El tomillo tiene un efecto expectorante que ayuda a combatir las infecciones respiratorias además que ayuda a calmar la tos y congestión nasal, el orégano es ideal ya que elimina los virus causantes de la gripa y mejora el sistema inmunitario y el regaliz protege la mucosa inflamada y disminuye la tos.

Debemos tener en cuenta que el uso de plantas medicinales puede traer consigo ciertos riesgos si no se usan de la manera adecuada, por ello tanto los doctores como los nutriólogos no deben recetarlas a libre demanda y en forma de tés o infusiones, pero los nutriólogos podemos encontrar la manera de emplearlos con el fin de obtener resultados sin alterar el resto de sistemas del organismo de nuestro paciente.

La mejor manera de hacer uso de plantas medicinales es integrarlas a los alimentos que se van a consumir durante todo el día, en el caso de las plantas con poderes cardiovasculares podemos consumir las alcachofas en cremas, en sopas o como simple acompañamiento de nuestras carnes, el té verde puede ser usado en batidos verdes como la base líquida principal, mientras que el romero puede usarse como una hierba aromática con la que podemos preparar todas nuestras comidas.

El consumo de las plantas con efectos respiratorios puede darse igual de diferentes formas, pero las ideales serían consumir al tomillo y al orégano como hierbas de olor para darles un gran sabor y aroma a nuestras comidas, y el regaliz puede incluirse en algún postre, platillo dulce o bebida el cual también resaltará los sabores de las preparaciones mientras nos brinda un efecto positivo. Usar las plantas medicinales en nuestros alimentos es la mejor forma de incluirlos para obtener un efecto positivo y así cuidar la cantidad de consumo, ya que el consumo excesivo de estas plantas podría traer consigo una alteración o una intoxicación por los metabolitos primarios y secundarios que las plantas por sí solas producen.

En definitiva, el uso de plantas en forma medicinal es una práctica que no dejará de usarse a lo largo de la existencia del hombre, pues cada día se descubren nuevos

componentes de estas que son de gran ayuda para tratar enfermedades tanto físicas como emocionales en los seres humanos, cada día también aparecen nuevas y mejores formas de usarlas para obtener de ellas el mejor potencial sin atraer los riesgos que el consumo podría generar, incluirlas todos los días en nuestras preparaciones es la mejor forma de uso que le podemos dar para no llegar a los excesos y efectos negativos que nos podrían ocasionar. En el empleo de la fitoterapia se deben tener en cuenta la información anterior mencionada para lograr una mejor aceptación entre toda la población y con ello poder trascender el uso por varias generaciones más con el fin de seguir mejorando la salud y previniendo enfermedades.

BIBLIOGRAFÍA

UDS. (Enero-Abril 2022) Antología de nutrición y medicina alternativa, Unidad IV. México. UDS. Obtenido de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/428c2c240e3eaa1384f4b2c2d4393464-LC-LNU501.pdf>

Alonso, M. J. (S/F). ¿Qué es la fitoterapia? Farmacéuticaonline.com Obtenido de <https://www.farmacéuticaonline.com/es/fitoterapia-plantas-medicinales/> Consultado el 01/04/22

Betancourth C. (S/F). Protege tu sistema respiratorio con el orégano. Mejorconsalud.as.com obtenido de <https://mejorconsalud.as.com/protege-sistema-respiratorio-este-remedio-oregano-aceite-oliva/> Consultado el 01/04/22

Saber vivir tv. (Marzo 2022). 6 plantas que cuidan tus pulmones. Obtenido de https://www.sabervivirtv.com/neumologia/plantas-cuidan-pulmones_730 Consultado el 01/04/22

Elsevier. (Junio 2002). Plantas medicinales para el tratamiento de a hipercolesterolemia. Revista Vol. 1, Num. 6. Obtenido de <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-plantas-medicinales-el-tratamiento-hipercolesterolemia-13033520> Consultado el 01/04/22