



Nutrición y Medicina alternativa

Nombre. Andrea Altuzar Villatoro

Grado y grupo. 5ª

Número de lista. 1

Actividad. Súper nota de la cuarta unidad

Fecha de entrega. 1 de abril del 2023

Fitoterapia



Es la ciencia que estudia el uso de los productos vegetales con una finalidad terapéutica: aliviar los síntomas, prevenir enfermedad o restablecer el estado de salud.

Formas de preparación:

- Tisanas
- Tés
- Infusiones
- Decocción
- Decocción
- Macerados
- Jugos
- Jarabes
- Cápsulas



Los principios activos son sustancias que se encuentran en los distintos órganos de las plantas y que modifican el funcionamiento de órganos y sistemas del cuerpo humano y animal.



Fitoterapia



Las principales aplicaciones en las que la fitoterapia parece tener efecto de mejora son:

- 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.

En problemas digestivos
La fitoterapia nos puede ayudar a mitigar muchas de estas alteraciones y también a proteger la función digestiva, tanto a nivel estomacal como hepático y biliar.



En enfermedades respiratorias
Para su tratamiento, la fitoterapia dispone de plantas medicinales con actividad antitusiva, expectorante y antiséptica de las vías respiratorias, que han demostrado ser claramente eficaces.

estudios han demostrado su eficacia en casos de insuficiencia venosa crónica. No se han descritos efectos tóxicos. Está indicado para enfermos con insuficiencia venosa periférica.



Bibliografía.

Universidad del Sureste, Uds. Antología de nutrición y medicina alternativa, unidad 4. Recuperado el 30 de marzo del 2023.