



**Mi Universidad**

## **Fitoterapia**

*Nombre De La Institución: Universidad Del Sureste.*

*Materia: Nutrición y Medicina Alternativa.*

*Licenciatura: Nutrición.*

*Tema: Gastritis, Diarrea, Estreñimiento, Úlceras Gástricas, Insuficiencia Venosa y HTA.*

*Docente: Italia Yamileth Hernández Figueroa.*

*Alumno(a): Sandra Ramos Solís*

*Grado:5 Grupo: A.*

*Fecha: 01-04-23. Tapachula Chiapas.*

## Introduccion

Durante años hemos escuchado sobre remedios naturales que son utilizados para las enfermedades comunes, como son la gastritis, diarrea, dolor de estomago, nauseas, estreñimiento o vomitos, entre otras enfermedades mas complicadas. En este pequeño recetario vemos las enfermedades mas comunes para tratar con remedios naturales como lo es la gastritis, el vomito, la diarrea, el estreñimiento y las ulceras y las varices, utilizamos remedios muy faciles para poder prepararlos y aparte de eso son muy economicos para poder elaborarlos y asi que cuando nos surga un inconveniente o no contemos con suficiente dinero para poder comprar medicamentos podemos recurrir a estos remedios, ya que son mas saludables para nuestra salud.

## Gastritis

La gastritis es una enfermedad que provoca la inflamación del revestimiento del estómago. Aunque existen diversos tratamientos médicos para la gastritis, muchas personas también recurren a las hierbas medicinales para aliviar los síntomas.

1. Aloe vera o Sábila (batido): Se ha demostrado que ingerir jugo de gel de Aloe Vera disminuye el ácido estomacal y produce una sensación de alivio.
  - Cortar y lavar una hoja de aloe vera o sábila.
  - Retirar las espinas.
  - Abrir en dos mitades las hojas.
  - Raspar el gel con una cuchara y colocarlo en una licuadora.
  - Añadir 1 cucharada de miel y el zumo de un limón.
  - Licuar hasta que tenga una apariencia espumosa.
  - Servir y beber en el momento.
  - Se puede beber en ayunas o media hora antes del desayuno.
2. Infusión de manzanilla: La manzanilla tiene un poder analgésico, anti-bacteriano y anti-inflamatorio. Ayuda a reparar la mucosa gástrica que ha sido dañada por el exceso de ácido en el estómago. También ayuda a disminuir los molestos gases. Con 2-3 tazas al día bastara para disminuir los síntomas.
3. Té de linaza para aliviar la gastritis: La linaza es un remedio popular para varias afecciones del aparato digestivo incluyendo la gastritis. Agregue una cucharada de semillas de linaza a un vaso de agua y deje reposar por 12 horas. Cuele y beba el agua.



## Diarrea

1. Te de ajo: Otra infusión efectiva, aunque su sabor no es agradable, se elabora en base al ajo, que tiene propiedades bactericidas y depurativas que atacarán la diarrea y la infección. Se pelan dos dientes de ajo, se les agrega azúcar morena y se los hierve con media taza de agua. Lo ideal es beberla dos o tres veces por día.
2. Te de manzanilla: Las flores de manzanilla tienen diferentes propiedades medicinales. Además de calmar los nervios y la ansiedad, también actuaría sobre la inflamación intestinal, ya que es antiespasmódica, antioxidante y antidiarréica. Esta infusión es fácil de encontrar en su presentación comercial en saquitos en almacenes, supermercados y dietéticas. Consumir hasta tres tazas por día.
3. Hojas de guayabo y semilla de aguacate: Un excelente remedio casero para la diarrea es el té de hojas de guayabo (la planta que produce la guayaba) porque ayuda a detener la diarrea. Por otra parte, la semilla de aguacate tostada se recomienda para endurecer las heces y para contribuir al combate de posibles infecciones.
  - Ingredientes: 40 g de hojas de guayabo;
  - 1 litro de agua;
  - 1 cucharada de harina de semilla de aguacate o palta tostada.
  - Modo de preparación: Colocar el agua y las hojas de guayabo en una olla y dejar hervir. Apagar el fuego, dejar enfriar, colar y luego añadir la harina de la semilla de aguacate tostada. Beber a continuación. Para hacer la harina de la semilla del aguacate o palta, se debe colocar la semilla en una bandeja y hornearla hasta que quede completamente seca. Luego, debe licuarse hasta que se pulverice. Se puede guardar la harina en un frasco de vidrio bien cerrado, como por ejemplo un envase de mayonesa. Este té no debe ser consumido con azúcar porque puede agravar la diarrea, por lo que una buena opción para endulzarlo es añadir miel.



## Estreñimiento

1. Infusion de arraclaran: Esta planta actúa sobre el intestino y las vías biliares. Según la gravedad del estreñimiento, la dosis debe ser de 1 o 2 cucharadas por taza de agua. Para preparar este remedio casero para el estreñimiento, hierva el agua con la planta a fuego lento durante 10 minutos. Para evitar gases, añada un pellizco de anís. Toma una taza al acostarte y repite por la mañana si es necesario.
2. Zumo de hinojo: El hinojo, además de reducir los gases y ayuda a digerir mejor los alimentos, por lo que es un remedio casero muy efectivo contra el estreñimiento. Puedes tomarlo en zumo, como este. Para prepararlo solo tienes que triturar en una batidora eléctrica estos ingredientes:
  - 1 hinojo.
  - 2 manzanas (mejor Granny Smith, Fuji o Royal Gala).
  - 1 puñado de menta.
3. Batido anti-estreñimiento: Bate un puñado de germinado de alfalfa, 2 cucharadas soperas de sésamo tostado y 2 de lino, 4 higos secos, un puñado de canónigos, 4 ciruelas de California, ¼ de piña, una cucharada soperas de aceite de oliva virgen y un vaso de agua mineral. Toma de 1 a 3 vasos al día.



## Úlceras Gástricas

1. **Jugo de papa:** Un excelente remedio casero para las úlceras es tomar el jugo puro de una papa en ayunas, pues este es capaz de disminuir la cantidad de ácido en el estómago, favoreciendo el proceso de cicatrización de las úlceras y aliviando los síntomas como dolor, ardor y acidez. Asimismo, el jugo de papa es indicado para ayudar en el tratamiento de otros problemas gástricos como indigestión, gastritis y reflujo gastroesofágico.
  - Ingredientes: - 1 papa cruda, de 100 a 200 mL de agua.
  - Preparación: Descascarar la papa cruda y colocarla en el procesador o licuadora y triturarla. Añadir un poco de agua para que el jugo quede más líquido y sea más fácil beberlo. A continuación, colar y beber el jugo de la papa, preparado en el momento, 30 minutos antes del desayuno, sin endulzarlo.
2. **Té de jengibre:** El té de jengibre posee gingerol, shogaol y zingerona, que son sustancias con propiedades antiinflamatorias y antieméticas, las cuales ayudan a aliviar la inflamación estomacal y a disminuir la acidez, reduciendo los síntomas de úlcera gástrica como sensación de ardor en el estómago, náuseas o vómitos.
  - Ingredientes: 1 cm de raíz de jengibre cortada en rodajas o rallada.
  - 1 litro de agua hirviendo.
  - Preparación: Llevar el agua a ebullición y añadir el jengibre. Dejar hervir de 5 a 10 minutos. Retirar el jengibre del agua y beber el té en 3 o 4 porciones divididas a lo largo del día, 20 minutos antes de las comidas.
3. **Jugo de sandía:** El jugo de sandía es una excelente opción de remedio casero para úlcera gástrica, pues esta fruta es rica en magnesio, que es uno de los componentes de los medicamentos antiácidos, lo que ayuda a disminuir la acidez del estómago y a reducir los síntomas de la úlcera.
  - 3 rebanadas medianas de sandía.
  - Licuar la sandía hasta obtener una mezcla homogénea. Beber el jugo 2 veces al día.

## Insuficiencia Venosa

Algunas plantas medicinales son buenas aliadas para la circulación de tus piernas.

1. Grosellero negro: Combate la inflamación y, además, es un buen diurético, que favorece la microcirculación de la sangre. Del grosellero negro se utilizan sus hojas, yemas y frutos, y se preparan en decocción (1 cucharada sopera por vaso, de 1 a 3 veces al día). También se puede encontrar en extracto seco o líquido.
2. Cerezas y jengibre: Ambos tienen una acción analgésica que ayuda a aliviar el dolor de piernas. Además, por su riqueza en potasio, las cerezas resultan también muy interesantes para las personas que suelen padecer calambres o molestias musculares.
3. Rábano y zanahoria: Una combinación ideal para tus piernas. Ambos son ricos en enzimas que mejoran la circulación, sobre todo el rábano. Además, la zanahoria te aporta una buena cantidad de fibra, que favorece la eliminación de líquidos.
4. Remolacha con perejil: Los nitratos naturales de la remolacha ayudan a abrir los vasos sanguíneos y el perejil, rico en luteolina y vitamina C, es un potente antiinflamatorio. Este dúo es un buen depurador sanguíneo, muy rico en antioxidantes.



## Hipertension Arterial

1. Agua de ajo: El ajo es un alimento que ayuda a disminuir la presión arterial, gracias a sus propiedades antioxidantes y protectoras de los vasos sanguíneos. Además, estimula la producción de óxido nítrico, que facilita la circulación de la sangre y disminuye la presión sobre el corazón. Para prepararla, coloque un diente de ajo en un vaso con agua y déjelo reposar toda la noche. Luego, tómese esa agua en ayunas, a la mañana siguiente. El ajo puede consumirlo en alguna comida.
2. Té de hojas de perejil: Las hojas, semillas y raíces del perejil son utilizadas para preparar varios remedios naturales, ya que la planta tiene alto contenido en calcio, vitamina C, magnesio, hierro, zinc, proteínas, entre otros. Por ello controla la hipertensión al ser diurético, mejora la digestión, combate la retención de líquidos, previene la anemia, entre otros. Coloque tres cucharadas de perejil fresco en una taza y deje reposar durante 10 minutos. Cuele y beba máximo 3 durante el día. Esta bebida no es recomendable para mujeres embarazadas.
3. Té de lavanda: Una taza de té de lavanda ofrece varios beneficios a la salud, como prevenir los cólicos menstruales, ayuda a estimular el sueño, mejora los trastornos del estado de ánimo como ansiedad, depresión y fatiga. Además, ayuda a combatir las infecciones intestinales, la fiebre y la hipertensión. En una taza de agua coloque  $\frac{1}{2}$  cucharada de flores de lavanda y déjelo reposar por 5 minutos.

## Conclusion

Para poder finalizar este pequeño recetario de remedios naturales para las enfermedades mas comunes como son ya mencionadas, es importante tomar en cuenta que necesitamos tener una dieta saludable, evitar ciertos alimentos que nos perjudica a la salud y siempre ir a una revision medica para dectetar una enfermedad y siempre tener en cuenta que si nos recomienda un remedio natural, debemos tomarlo para que nos ayude aliviar el dolor o ardor que estemos pasado con esa enfermedad.

## Referencias

# Trabajos citados

*<https://www.elsevier.es>*. (sabado de 03 de 23). Recuperado el sabado de marzo de 2023, de <https://www.elsevier.es>.

*<https://www.medicalnewstoday.com>*. (sabado de marzo de 2023). Recuperado el sabado de marzo de 2023, de <https://www.medicalnewstoday.com>.

*<https://www.medicalnewstoday.com>*. (3 de marzo de 2023). Obtenido de <https://www.medicalnewstoday.com>.

*<https://www.medicalnewstoday.com>*. (24 de marzo de 2023). Recuperado el 24 de marzo de 2023, de <https://www.medicalnewstoday.com>.