



# Mi Universidad

*Nombre del Alumno: Mauren Fernanda Méndez Pacheco*

*Nombre del tema: FITOTERAPIA*

*Parcial: 4to*

*Nombre de la Materia: Nutrición y Medicina Alternativa*

*Nombre del profesor: Italia Yamileth Hernández Figueroa*

*Nombre de la Licenciatura: Nutrición Humana*

*Cuatrimestre: Quinto*

*Tapachula, Chiapas a 01 de Abril del 2023*

---

# FITOTERAPIA

---

La Fitoterapia, o medicina herbal, es una **medicina alternativa** promovida por médicos, farmacéuticos, biólogos, antropólogos, etnobotánicas, etc.... que defiende el **uso terapéutico de las plantas medicinales para prevenir o curar enfermedades y trastornos.**

La OMS define a las plantas medicinales como: “plantas que, en uno o más de sus órganos, contienen sustancias que pueden ser utilizadas con fines terapéuticos”.

El uso terapéutico de plantas medicinales, como sustitutas de las medicinas farmacéuticas, se aplica desde la antigüedad para curar o aliviar las enfermedades. Sin embargo, no existe todavía la suficiente evidencia científica que consolide a la medicina herbaria dentro de los sistemas de salud.

Cuando la Fitoterapia habla de plantas medicinales, hace referencia a aquellas cuyo cultivo y recolección se hace en tierra. Pero el mar, con toda su biodiversidad vegetal, también supone una gran fuente de plantas y algas potencialmente útiles para dichos propósitos.

En el presente trabajo se elabora una lista de mínimo 3 remedios hechos con plantas medicinales para cada padecimiento como son diarrea, gastritis, estreñimiento, úlcera gástrica, insuficiencia venosa y HTA con la finalidad de ofrecer un tratamiento alternativo que sea efectivo y eficaz para dichas enfermedades.

---

# DIARREA

---

La diarrea es la evacuación intestinal de heces flojas y líquidas tres o más veces al día. La diarrea puede ser aguda, persistente o crónica: La diarrea aguda es un problema común que generalmente dura de 1 a 2 días y desaparece espontáneamente.

## Remedio 1 Infusión de jengibre.

El jengibre se usa desde hace mucho tiempo para tratar las intoxicaciones alimentarias, así como para aliviar los retortijones abdominales. Puedes prepararte una infusión y beber una taza dos o tres veces al día.



## Remedio 2 Zanahorias hervidas con arroz.

Uno de los remedios más antiguos utilizados en caso de padecer diarrea es seguir una dieta astringente a base de alimentos como las zanahorias hervidas con arroz. La dieta astringente, comúnmente conocida como dieta antidiarreica, se basa en la reducción de ingesta de alimentos ricos en fibra y grasa, evitando además la toma de lactosa u otros alimentos irritantes y flatulentos.



## Remedio 3 Infusión de Manzanilla

La manzanilla tiene propiedades antiespasmódicas, por lo que es eficaz para aliviar las molestias abdominales características de los trastornos estomacales como la diarrea. También es muy útil para reducir la inflamación intestinal y por ende es un excelente remedio en los casos de gastroenteritis. Si quieres, puedes añadirle una rodaja o gotas de zumo de manzana o limón que, además de ofrecerte un agradable toque de sabor, son frutas conocidas por sus propiedades astringentes.



---

# GASTRITIS

---

La gastritis es una enfermedad que provoca la inflamación del revestimiento del estómago. Los síntomas incluyen dolor en la parte superior del abdomen, náuseas, vómitos e hinchazón. Aunque la gastritis no suele poner en peligro la vida, puede ser bastante molesta.

## Remedio 1 Té verde con miel

El té verde con miel es un excelente remedio herbal para tratar la gastritis. Tiene propiedades antiinflamatorias que ayudan a reducir la inflamación y a curar el revestimiento inflamado del estómago. Por su parte la miel tiene propiedades antibacterianas que ayudan a reducir las infecciones en el tracto digestivo. También contiene antioxidantes que te protegen contra los radicales libres que dañan las células de tu cuerpo causando estrés oxidativo. Además, puede ayudar a tratar otros síntomas como las náuseas y los vómitos asociados a la gastritis.



## Remedio 2 El jugo de aloe vera

Es conocido por tener propiedades curativas debido a sus propiedades antiinflamatorias. Además, puede ayudar a aliviar los síntomas de la gastritis, como el dolor abdominal y la hinchazón.



## Remedio 3 Té de Manzanilla

La manzanilla es otra hierba con propiedades antiinflamatorias que puede ayudar a calmar el estómago.



---

# ESTREÑIMIENTO

---

El estreñimiento ocurre cuando las heces son menos frecuentes, dolorosas o secas y difíciles de evacuar. El estreñimiento comienza cuando el cuerpo absorbe más agua o indica a los alimentos a desplazarse más lentamente por los intestinos. Es un síntoma frecuente, pero controlable, en las personas con cáncer.

## Remedio 1 Té verde

Uno de los mejores remedios naturales para el estreñimiento. Favorece el movimiento del músculo intestinal y, además, alivia las digestiones pesadas.



## Remedio 2 Infusión de Cáscara Sagrada

Se obtiene de la corteza del *Rhamnus purshiana*, una conífera bastante habitual en los bosques de Canadá y del norte de Estados Unidos. Posee gran cantidad de antraquinonas, un compuesto que estimula el movimiento intestinal.



## Remedio 3 Infusión de Hinojo

Una planta usada tradicionalmente para tratar todo tipo de patologías digestivas. Infundir una cucharadita de semillas de hinojo machacadas será suficiente para aprovechar todas sus propiedades. Estimula el tránsito intestinal, combate la acidez y ayuda a eliminar los gases.



---

# ÚLCERA GÁSTRICA

---

. La úlcera péptica o gástrica es una pérdida de sustancia de la mucosa del estómago, de apariencia habitualmente redonda u oval, que ocurre en las regiones del tubo digestivo que se encuentran expuestas a la acción del ácido. Fundamentalmente afecta al estómago y al duodeno.

## Remedio 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.



## Remedio 2 Té de Regaliz

El té de regaliz, cuyo nombre científico es *Glycyrrhiza glabra*, posee glicirricina en su composición, que es una sustancia que ayuda a reducir la acidez y a proteger la mucosa del estómago, pudiendo ser muy útil como remedio casero para úlcera gástrica y para aliviar la sensación de ardor estomacal.

Además, el regaliz puede ayudar en el combate de la bacteria *Helicobacter pylori*, por disminuir su adhesión a las células estomacales.



## Remedio 3 Té de Menta Piperita

El té de menta piperita, cuyo nombre científico es *Mentha piperita* L., es rico en aceites volátiles como mentol y mentona, los cuales poseen propiedades antiinflamatorias, antiespasmódicas, calmantes y analgésicas que ayudan a aliviar el dolor estomacal y a disminuir otros síntomas de la úlcera gástrica, como náuseas o vómitos.



---

# INSUFICIENCIA VENOSA

---

La insuficiencia venosa crónica es una afección prolongada. Se debe muy comúnmente al mal funcionamiento (incompetencia) de las válvulas en las venas. También puede ocurrir como resultado de un antiguo coágulo de sangre en las piernas.

## Remedio 1 Crema de Ciprés

Los gálbulos, ricos en antioxidantes, son bentónicos y reducen el proceso degenerativo de las paredes venosas. Sirve para tratar los trastornos venosos y los asociados a insuficiencia venosa, como hemorroides, varices, úlceras varicosas o flebitis.



## Remedio 2 Castaño de Indias

La semilla contiene escina, de acción antiinflamatoria, venotónica y antiedematosa. En medicina popular, se usan decocciones y compresas de las hojas y la corteza para dolores, fiebre y problemas circulatorios. Sirve para aliviar síntomas de insuficiencia venosa (hinchazón, picor, pesadez), edemas, hematomas, hemorroides, varices, flebitis y dolor articular.

Se usa tradicionalmente, desecada y molida en decocción, infusión y compresas. Muchos productos de herbolario llevan sus extractos. Debe evitarse en el embarazo, la lactancia y en niños.



## Remedio 3 Meliloto para aliviar las piernas

Contiene cumarinas y flavonoides, que le otorgan propiedades antiinflamatorias, tónicas venosas y antiedematosas, es decir, mejora la circulación linfática. Sirve para dolores, calambres, sensación de piernas pesadas e hinchadas, picor y otros síntomas de la insuficiencia venosa y problemas circulatorios, como hemorroides y tromboflebitis, etc. También para la inflamación leve de la piel.

Se usa en adultos, se usan preparados con extractos de meliloto para uso interno y externo. Para hacer una infusión, se utiliza 1 gramo de planta por taza.



---

# HTA

---

La hipertensión arterial (HTA) es el factor de riesgo cardiovascular más frecuente y afecta a 1 de cada 3 personas adultas. Se produce por el aumento, sostenido en el tiempo, de la fuerza que ejerce la sangre sobre las paredes de las arterias.

## Remedio 1 Infusión de Apio

Los compuestos antioxidantes y fitoquímicos del apio lo convierten en una excelente alternativa para controlar y bajar la tensión arterial de forma natural. Estas sustancias son antiinflamatorias y también controlan la retención de líquidos.

Además, sus aportes de minerales esenciales ayudan a reducir la producción de cortisol, una hormona que, en niveles altos, puede aumentar el riesgo de padecer hipertensión



## Remedio 2 Infusión de Lavanda

Esta planta tiene propiedades sedantes que, además de calmar el estrés, es idónea para bajar la tensión arterial, sobre todo si es debida a problemas nerviosos. Sus activos naturales ayudan a estimular la actividad celular y favorecen la circulación de la sangre a través de las arterias.

Para preparar esta infusión, calienta 250 ml de agua y añade una cucharadita de lavanda cuando rompa a hervir. Deja reposar entre 15 y 20 minutos y cuéllala, tomando una taza al día como mínimo tres veces por semana.



## Remedio 3 Infusión de Orégano

El orégano tiene propiedades antiinflamatorias y diuréticas que contribuyen a aliviar la presión arterial alta. Sus compuestos activos, sobre todo el carvacrol, ayudan a limpiar las arterias para evitar problemas circulatorios.

Hierve una taza de agua y añade cuando llegue a ebullición una cucharadita de orégano. Deja reposar 15 minutos, cuéllala y toma una taza a media mañana, como mínimo, tres veces a la semana.

