



Mi Universidad

Remedios Naturales

Nombre del Alumno: Antonio Cabrera Ramirez

Nombre del tema

Parcial : 4to.

Nombre de la Materia : NUTRICION Y MEDICINA ALTERNATIVA

Nombre del profesor

Nombre de la Licenciatura : nutrición

Cuatrimestre: 5to.

Remedios Naturales

Nutrición y medicina alternativa



Introducción

El ser humano puede ingerir a modo de alimento casi cualquier cosa, desde secreciones mamarias (leche) hasta cristales minerales (sal común), pasando por frutos, flores, semillas, tallos, hojas, raíces, algas, hongos, huevos de peces o de aves, y cuerpos muertos de diversos animales.

Hace más de dos mil años, Hipócrates, precursor de la medicina, acuñó el aforismo "Que tu alimento sea tu medicina, y tu medicina tu alimento".

Este juego de palabras del sabio griego pone de manifiesto que nuestra alimentación diaria, además de proveer el sustento, puede tener propiedades curati-vas. Aunque a través de la historia de la medicina siempre se ha postulado este tipo de propiedades en los alimentos, tan solo recientemente se ha establecido la evidencia científica que relaciona ciertos nutrientes de nuestra dieta como agentes causantes o preventivos de ciertas enfermedades.

En los últimos años se está produciendo un número rápidamente creciente de descubrimientos científicos en relación con los alimentos de origen vegetal. (Dr. Jorge D.)

A medida que se han perfeccionado los métodos de análisis químico, se ha ido comprobando que en las frutas, cerea-les, legumbres y hortalizas existen, además de nutrientes como en cualquier otro alimento, dos tipos de compuestos que no se hallan en los alimentos de origen animal:

- antioxidantes (ciertos minerales y vita-minas).
- elementos fitoquímicos de acción curativa.

A continuación veremos algunas enfermedades y remedios naturales ,los cuales ayudaran a aliviarlas .

Gastritis

Es la inflamación de la mucosa del estómago, cau sada casi siempre por malos hábitos alimentarios o por Sustancias agresivas para el estómago, como estos:

- Las bebidas alcohólicas en general y café.
- Ciertos medicamentos, especialmente los antinfla-matorios como la aspirina.
- Alimentos o bebidas demasiado calientes (como el té) o frios (como la cerveza y los helados).
- El tabaco: Al fumar, la nicotina, los alquitranes y otras sustancias irritantes son disueltas en la saliva y pasan al estómago, pudiendo ser causa de gastritis.

Te de manzanilla

debido a sus propiedades antiinflamatorias, su capacidad para reducir los espasmos musculares en el tracto digestivo y controlar las náuseas.

Hierbabuena. Es un derivado de la menta. Ayuda a aliviar los problemas estomacales mediante la relajación de los músculos. Puede tomarla en infusión o masticar las hojas.

Aloe Vera. Más conocida como sábila en nuestro país. Su gel posee múltiples propiedades que sirven para reducir la inflamación de la gastritis, regenerar la mucosa gástrica, estimular la digestión y hasta tratar enfermedades infecciosas del estómago. Debes remojar un tallo de sábila de un día para otro para eliminar el exceso de yodo de la planta, luego puedes extraer el gel que puede ser consumido en ayunas junto a un jugo natural.

Diarrea

Consiste en la emisión de heces blandas o líquidas con una frecuencia superior a la normal. Ello provoca un aumento en las pérdidas de agua y de sales minerales que es preciso compensar. Los niños y los ancianos son los más sensibles al desequilibrio hídrico.

Hierbabuena para la diarrea

por sus propiedades analgésicas, antiinflamatorias y antiespasmódicas. Cuando hay dolor de estómago y diarreas es eficiente y disminuye el tiempo de duración de este problema considerablemente. Si quieres tomar infusiones para la diarrea que sean efectivas en poco tiempo, hacer una infusión de hierbabuena siempre será una buena elección.

Ingredientes

4 ramas pequeñas de hierbabuena.

½ litro de agua.

Preparación

Coloca las ramas de hierbabuena en ½ litro de agua.

Hiérvelas a fuego lento sin dejar que el agua llegue a hervir fuerte durante 5 minutos.

Retira la olla del fuego, deja que repose unos 5 minutos más y bébela.

Puedes consumir la infusión de hierbabuena tibia o con hielo 3 veces al día.

Canela para la diarrea

La canela tiene propiedades aperitivas, digestivas, carminativas, antiespasmódicas, antivirales, antisépticas, astringentes, sudoríficas, estimulantes y caloríficas, gracias a que contiene aceite esencial de canela, con cinamaldeído y eugenol, cumarinas, glúcidos, mucílagos y taninos.

Preparar una infusión de canela para la diarrea es muy sencillo:

Ingredientes

Mezclar a partes iguales:

1. Canela en polvo
2. Manzanilla
3. Poleo menta
4. Melisa

Usar una cucharada sopera rasa de esta mezcla por cada 250 ml de agua.

Elaboración

1. Calienta el agua indicada y cuando empiece a hervir agregar la mezcla de plantas medicinales para la diarrea.
2. Retira rápidamente del fuego y dejar que repose durante 15 minutos.
3. Bebe una taza caliente tras las comidas principales.

Té negro para la diarrea

Por su concentración en tanino, el té negro (*Camellia sinensis*) es un poderoso astringente que ayuda a normalizar las funciones naturales del intestino que se alteran mientras hay diarrea. Además, es recomendable seguir tomándolo unos días una vez has superado la diarrea porque sirve para ayudar a que la mucosa gástrica acabe de recuperarse.

Puedes preparar el té negro para quitar la diarrea de la siguiente manera:

Ingredientes

1. 1 cucharada de té negro.
2. 1 taza de agua.

Preparación

1. Pon a hervir el agua.
2. Agrega la cantidad de una cucharada de té negro en ella cuando empiece a hervir.
3. Deja que hierva durante 3 minutos, apaga el fuego y deja que repose por 5 minutos más.
4. Cuela el líquido y bébelo 3 veces al día.

Estreñimiento

Es el tránsito lento o dificultoso del contenido intestinal, con evacuaciones poco frecuentes y de heces excesivamente duras.

Sábila o aloe vera

La sábila o aloe vera es una de las plantas medicinales para el estreñimiento más eficaces por las que se puede optar en caso de tránsito intestinal lento. Tiene propiedades laxantes y purgantes que favorecen los movimientos intestinales y que la evacuación suceda con mayor facilidad. Además, favorece el equilibrio de la flora intestinal y ayuda a eliminar toda la material fecal acumulada en el colon.

Hay dos formas de tomar aloe vera para el estreñimiento y son las siguientes:

1. Jugo de aloe vera: extraer el líquido que hay en el interior de una hoja de sábila, agregarlo en la licuadora o batidora y añadir un poco de zumo de limón. Agregar 2 o 3 cucharadas de este jugo a un vaso de agua y beberlo por las mañanas en ayunas, no prolongando su consumo por más de 7 días seguidos.
2. Cápsulas de aloe vera: estas cápsulas o comprimidos de aloe vera pueden adquirirse en herboristerías o tiendas especializadas en la venta de productos naturales. Debes tomar 1 cápsula al día con un vaso de agua antes de la comida.

Regaliz

Por otro lado, el regaliz ayuda a combatir la acidez estomacal naturalmente y contribuye a eliminar los desechos acumulados en los intestinos. cuenta con una sustancia llamada glicirricina, que le confiere efectos laxantes y antiinflamatorios.

No es recomendable usar este remedio casero por más de dos semanas consecutivas, ya que puede provocar retención de líquidos o aumentar la presión arterial. Por tanto, tampoco está recomendado para diabéticos.

Ingredientes

1. 1 cucharada de hojas de regaliz (10 g)
2. 1 taza de agua (250 ml)

Preparación

1. En primer lugar, calienta en un cazo el agua con el regaliz por 10 minutos.
2. Después, aparta del fuego, tapa y deja reposar 5 minutos.
3. Para terminar, cuela y consume.

4. Se pueden beber hasta 3 tazas por día (en ayunas y después de las comidas principales).

Malva

En la cultura popular se dice que la malva previene el estreñimiento, ayuda en la digestión y, además, calma los dolores y espasmos estomacales. el extracto acuoso de Malva sylvestris (MSAE) aumenta la motilidad intestinal y la secreción intestinal de agua, lo que mejora el estreñimiento.

Ingredientes

1. 1 cucharada de hojas de malva (10 g)
2. 1 taza de agua (250 ml)

Preparación

1. Primero, calienta el agua hasta que hierva y vierte en una taza.
2. A continuación, echa las hojas de malva y tapa.
3. Una vez pasados 10 minutos destapa y cuela.
4. Bebe antes de que se enfríe.
5. Puedes consumir hasta tres tazas diarias.

Úlcera 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.

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.

ingredientes:

1. 1 papa cruda
2. De 100 a 200 mL de agua.

Modo de 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.

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. 1 cm de raíz de jengibre cortada en rodajas o rallada;
2. 1 litro de agua hirviendo.

Modo de 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.

Insuficiencia venosa

Normalmente, las válvulas venosas mantienen el flujo sanguíneo hacia el corazón. Los síntomas incluyen venas varicosas, hinchazón o cambio de color en la pierna afectada. Si la afección progresa, se puede formar una úlcera en la pierna.

Crema de vinagre de manzana, aloe vera y zanahoria, ¡remedio casero!

Uno de los remedios caseros para quitar las varices de las piernas más recomendados y efectivos es la crema casera que se puede elaborar a base de estos tres ingredientes: el vinagre de manzana, el aloe vera y la zanahoria.

Ingredientes

1. 1/2 vaso pequeño de vinagre de manzana
2. 1 zanahoria
3. 3 cucharadas de gel de aloe vera

Preparación y aplicación

1. Pela la zanahoria, lávala y córtala a trozos.
2. Tritura la zanahoria con la batidora y, seguidamente, agrega el aloe vera. Vuelve a batir durante unos segundos.
3. Luego, añade el vinagre de manzana y continúa batiendo hasta que todos los ingredientes se integren y obtengas una pasta cremosa.
4. Sobre la piel bien limpia, aplica la crema dando masajes en dirección ascendente, es decir, desde los tobillos hasta los muslos. De esta forma, favoreces la circulación sanguínea.
5. Deja que actúe durante 30 minutos y, luego, enjuaga la zona con agua tibia o un poco fría.

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.

Presión Arterial Alta

es una enfermedad común que afecta a las arterias del cuerpo. También se conoce como hipertensión. Si tienes la presión arterial alta, la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias es muy alta constantemente. El corazón debe trabajar más para bombear sangre.

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.

Para disfrutar de estos beneficios, pon a hervir una taza de agua y, cuando llegue a ebullición, añade 20 gramos de apio. Deja reposar durante 15 minutos, cuélala y toma una taza todos los días.

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 cuélala, tomando una taza al día como mínimo tres veces por semana.

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, cuélala y toma una taza a media mañana, como mínimo, tres veces a la semana.

Conclusión

La salud depende principalmente de la suma de las numerosas "pequeñas" decisiones que cada día tomamos, es decir, de nuestro 'estilo de vida'.

Para saber elegir qué alimentos usar con el fin de conservar la salud, tan amenazada en nuestros días, y cuáles emplear para tratar las diversas enfermedades, es preciso conocerlos bien. Y precisamente esta obra, pretende ofrecer la información necesaria para conseguirlo.