



Investigación

Nombre del Alumno: Fátima Guadalupe Aguilar Vázquez

Nombre del tema: Fitoterapia

Parcial: Cuarto

Nombre de la Materia: Medicina Alternativa

Nombre del profesor: Italia Yamileth Hernández Figueroa

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: Quinto

INDICE

OBJETIVO.....	3
INTRODUCCION.....	4
DESARROLLO.....	5
CONCLUSION.....	11
BIBLIOGRAFIA.....	12

OBJETIVO

Ofrecer a las personas que tenga las enfermedades como Gastritis, diarrea, estreñimiento, ulcera gástrica, insuficiencia venosa y HTA usar la fitoterapia que 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. Podemos concluir que la fitoterapia es el tratamiento a través de las plantas medicinales.



INTRODUCCIÓN

El empleo de las plantas medicinales con fines curativos es una práctica que se ha utilizado desde tiempo inmemorial. Durante mucho tiempo los remedios naturales, y sobre todo las plantas medicinales, fueron el principal e incluso el único recurso de que disponían los médicos. Esto hizo que se profundizara en el conocimiento de las especies vegetales que poseen propiedades medicinales y ampliar su experiencia en el empleo de los productos que de ellas se extraen. La fitoterapia, nombre que se aplica al uso medicinal de las plantas, nunca ha dejado de tener vigencia.



DESARROLLO

Diarrea

1. **Jarabe de manzana y zanahoria** Un excelente remedio casero para parar la diarrea puede ser hecho en casa utilizando manzana y zanahoria rallada, pues son alimentos leves y de fácil digestión.

Ingredientes:

- 1/2 zanahoria rallada;
- 1/2 manzana raspada;
- 1/4 taza de miel.

Modo de preparación: En una olla, hervir a baño de maría y a fuego lento todos los ingredientes durante 30 minutos aproximadamente. A continuación, dejar enfriar y colocar el jarabe en un frasco de vidrio limpio con tapa. Tomar 2 cucharadas de este jarabe por día mientras dure la diarrea.

2. **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 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.

3. **Té de manzanilla y hojas de guayabo** Una excelente opción natural para la diarrea es tomar té de manzanilla con hojas de guayabo varias veces al día. Tanto la manzanilla como las hojas del guayabo poseen propiedades antiespasmódicas que disminuyen las contracciones del intestino, ayudando a retener las heces por más tiempo; además, la manzanilla también ayuda a mantener a la persona hidratada.

Ingredientes:

- 1 puñado de flores de manzanilla;
- 10 hojas de guayabo o guayaba;
- 250 ml de agua.

Modo de preparación: Colocar los ingredientes en una olla y dejar hervir durante unos 15 minutos a fuego lento. Apagar el fuego, tapar la olla y dejar enfriar, luego colar y beber pequeños sorbos varias veces durante el día.

Gastritis

1. **Jugo de papa** Un gran remedio casero para la gastritis de la patata es tomar el jugo puro de la papa en ayunas porque disminuye la acidez del estómago, la sensación de dolor, ardor y acidez, siendo eficaz para tratar la gastritis nerviosa, aguda o crónica.

Ingredientes:

- 2 a 3 papas crudas;
- 150 ml de agua tibia.

Modo de preparación: Pelar y rallar las papas, colocarla en un paño o en un colador y verter el agua tibia encima (como se hace cuando se cuele café). El jugo extraído se puede beber 30 minutos antes de las comidas principales y 2 veces al día como máximo. Otra forma de preparar jugo de papa es licuar los ingredientes y colar la mezcla antes de beberla, o también se puede cambiar el agua tibia por jugo de melón para mejorar el sabor.

2. **Té de congorosa** Otro excelente remedio casero para la gastritis es el té de congorosa, una planta conocida científicamente como *Maytenus ilicifolia*, porque tiene taninos, como la epigalocatequina, y polisacáridos, como el arabinogalactano, que ayudan a reducir la acidez y a proteger el estómago del ácido que produce. Algunos estudios muestran que este té tiene un efecto similar a la cimetidina, que es un medicamento utilizado para reducir la producción de ácido estomacal en la gastritis.

Ingredientes:

- 1 cucharadita de hojas secas de congorosa o chuchuwasi;
- 1 taza de agua hirviendo.

Modo de preparación: Añadir las hojas de congorosa al agua hirviendo, tapar y dejar reposar durante unos 10 minutos. Colar y tomar caliente. Se aconseja tomar este té en ayunas, y media hora antes de las comidas.

3. **Té de jengibre** Un excelente remedio casero para la gastritis y para mejorar la acidez es el jengibre, pues esta raíz posee propiedades que previenen la acidez, la flatulencia y la hinchazón abdominal, que son síntomas relacionados con este trastorno gastrointestinal.

Ingredientes:

- 2 cm de jengibre fresco o 2,5 g en polvo;
- 250 ml de agua.

Modo de preparación: Colocar los ingredientes en una olla y dejar hervir durante 8 a 10 minutos. Apagar el fuego, tapar la olla y cuando esté tibio se debe colar y beber a continuación 3 veces al día.

Estreñimiento

1. **Llantén** Las hojas de esta planta tienen una buena cantidad de mucílagos que pueden ayudar a aquellas personas con estreñimiento, dispepsia e irritación de la mucosa gástrica, tal y como lo detalla

Ingredientes

- 1 cucharada de hojas de llantén (10 g)
- 1 taza de agua (250 ml)

Preparación

- Para empezar, coloca en un cazo el agua y el llantén.
- Calienta a fuego lento hasta que rompa el hervor.
- Luego, retira y deja reposar 5 minutos.
- Finalmente, filtra y bebe de inmediato.
- Puedes consumir té de llantén dos veces a día (una de las tomas antes de dormir).

2. **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.

Ingredientes

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

Preparación

- Primero, calienta el agua hasta que hierva y vierte en una taza.
- A continuación, echa las hojas de malva y tapa.
- Una vez pasados 10 minutos destapa y cuela.
- Bebe antes de que se enfríe.

- Puedes consumir hasta tres tazas diarias.
3. **Verbena** Los extractos de verbena son conocidos por sus efectos antiespasmódicos. Si bien son útiles para el tratamiento de la diarrea, también ayudan en caso de estreñimiento. En general, contribuyen a equilibrar la actividad intestinal para una óptima eliminación de los desechos.

Ingredientes

- 2 cucharadas de hojas de verbena (20 g)
- 1 taza de agua (250 ml)

Preparación

- Comienza por hervir el agua y agregar las hojas de verbena.
- Después, retira del fuego y deja reposar 10 minutos.
- Una vez pasado ese tiempo, filtra y bebe.
- Toma una taza en ayunas y otra antes de dormir.

Úlcera gástrica

1. **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.

Ingredientes:

- 1 cucharadita de raíz de regaliz;
- 1 taza de agua hirviendo;
- Miel al gusto.

Modo de preparación: Añadir el regaliz en la taza de agua hirviendo, tapar y dejar reposar durante 10 minutos. Colar y endulzar con miel si se desea. Beber este té hasta 2 veces al día.

2. **Fenogreco** El fenogreco es una planta medicinal cuyo nombre científico es *Trigonella foenum-graecum*, cuyas semillas poseen propiedades antiinflamatorias y antiulcerosas que pueden ayudar a disminuir la acidez estomacal, siendo una buena opción de remedio casero para la úlcera.

Ingredientes:

- 1 cucharada de semillas de fenogreco;
- 2 tazas de agua.

Modo de preparación: Hervir los ingredientes de 5 a 10 minutos. Luego, colar y beber cuando esté tibio, alrededor de 3 veces al día.

3. **Té de pimienta rosa** también conocida como turbinto o pimentero brasileño, es preparado con la cáscara de la planta medicinal *Schinus terebinthifolius* y posee propiedades analgésicas, antiinflamatorias y antiácidas, siendo útil para aliviar los síntomas de úlcera gástrica, gracias a que disminuye la acidez estomacal.

Ingredientes:

- De 3 a 4 trozos de cáscara de pimienta rosa o 100 g de polvo de la cáscara de pimienta rosa;
- 1 litro de agua.

Modo de preparación: Hervir los ingredientes durante alrededor de 10 minutos, dejar entibiar, colar y beber 1 cucharada del té, hasta 3 veces al día.

Hipertensión arterial

1. **Infusión de hojas de olivo** El olivo no solo es fuente del aceite de oliva, una de las grasas saludables que toda persona debe consumir para evitar la arteriosclerosis. Según creencias, la infusión de sus hojas también puede contribuir con la normalización de la presión arterial.

Ingredientes

- 2 tazas de agua (500 ml).
- 1 cucharadita de hojas secas de olivo (5 g).

Preparación

- Hierve el agua y añade las hojas de olivo.
- Aparta el agua del fuego y déjala reposar por unos diez minutos. El agua se torna a un color ámbar cuando está listo.
- Cuela la bebida y consúmela con moderación.

2. **Té de manzanilla y cola de caballo** Una infusión combinada de manzanilla y cola de caballo es excelente para combatir la hipertensión. La manzanilla es ampliamente reconocida por sus propiedades relajantes y diuréticas. De la misma forma, son valoradas las propiedades diuréticas de la cola de caballo, lo que ayuda controlar la presión arterial.

Ingredientes

- 2 tazas de agua (500 ml).
- 1 cucharada de hojas de cola de caballo (15 g).
- 1 cucharada de flores secas de manzanilla (15 g).

Preparación

- Calienta el agua y, cuando llegue a ebullición, añade las hierbas.
- Deja que infusione durante 3 minutos, cuela y consume.
- Es una rica infusión para empezar el día o para cerrar la jornada de un día extenuante.

3. **Granada** Es una fruta que contiene antioxidantes y potasio, sustancias que contribuyen con la salud de todo el organismo y que, en cierta forma, puede ayudar a regular la presión arterial.

Ingredientes

- 1 taza de agua (250 ml).
- 1 cucharada de semillas de granada (15 g).

Preparación

- Licúa las semillas de granada junto con un vaso de agua y consume. No hace falta colar.
- Otra opción es extraer el jugo con un exprimidor de naranjas.

Insuficiencia venosa

1. **Aloe vera o sábila** Cuenta con propiedades para la salud que ayudarán con la hidratación, hinchazón y funcionarán como un calmante.
Uso: la crema que utilizas vas a agregarle unas 10 gotas de aceite de aloe vera y la revuelves muy bien. Puedes ponértela antes de irte a dormir y será cuestión de tiempo para que puedas reducir las varices de forma natural.
2. **Ajo** El ajo tiene propiedades antiinflamatorias, por lo que es un buen remedio para reducir las varices gruesas.
Uso: haz una pasta con los dientes de 2 ajos machacados y agrégale 1 cucharada de aceite de oliva. Aplícala en la zona afectada con un masaje suave durante un cuarto de hora. Después de este tiempo retíralo con agua tibia o fría. Hazlo todas las noches.
3. **Vinagre de manzana** Otro remedio natural para reducir varices gruesas. Una de sus funciones principales que permitirá la f circulación de la sangre.

Uso: dependiendo cómo se vean las varices tendrás dos formas de aplicar este remedio natural. La primera, si las varices no están juntas, en un algodón echarás vinagre de manzana y comenzarás a untarlo en las zonas donde se vean. Deja que este remedio natural se quede unos 15 minutos aproximadamente. Después limpia tus piernas, realízate un pequeño masaje y reduce las varices. La segunda, si las varices se encuentran juntas y son más gruesas, mete tus piernas en agua tibia y le vas agregar un vaso de vinagre de manzana y un puño de sal gruesa. Mientras que te estarás dando masajes durante media hora.

CONCLUSIÓN

El conocimiento de la fitoterapia y sus aplicaciones prácticas nos servirá para poder tener una mayor batería de tratamientos, que podamos ofrecer a nuestros familiares y además sin el riesgo de producir efectos secundarios. La 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. Por ende, podemos concluir que la fitoterapia es el tratamiento a través de las plantas medicinales.

Bibliografía

mejor con salud . (s.f.). Obtenido de mejor con salud: <https://mejorconsalud.as.com/las-mejores-hierbas-laxantes/>

mejor con salud . (s.f.). Obtenido de mejor con salud : <https://mejorconsalud.as.com/5-hierbas-que-puedes-preparar-para-combatir-la-hipertension/>

serzen. (s.f.). Obtenido de serzen: <https://www.serzen.mx/belleza/2022/2/16/como-eliminar-las-varices-de-manera-natural-19852.html>

tuasaude. (s.f.). Obtenido de tuasaude: <https://www.tuasaude.com/es/remedio-casero-para-la-gastritis/>

tuasaude. (s.f.). Obtenido de tuasaude: <https://www.tuasaude.com/es/remedio-casero-para-ulcera/>