



Recetario

Nombre del Alumno: Mariam de los ángeles Martínez Villagrán

Nombre del tema: remedios caseros con plantas medicinales

Parcial: 4to

Nombre de la Materia: nutrición y medicina alternativa

Nombre del profesor: Italia Yamilet Hernández Figueroa

Nombre de la Licenciatura: nutrición

Cuatrimestre: 5to

Lugar y fecha: Tapachula Chiapas 31/03/23

Introducción

En este resetario veremos cómo es que las plantas medicinales tiene muchas funciones curativas y beneficiosas, para poder tratar las Enfermedades de las más comunes hasta las que son un poco más complicadas de tratar e incluso pueden ayudar a complementar un tratamiento médico, o por si no se tiene la suficiente economía para poder comprar medicamentos o pagar un tratamiento médico o nutricional, las plantas medicinales son la mejor opción para esos casos, ya que los remedios caseros son naturales y no necesitan de ningún químico para que pueda ser efectivo.

Desarrolló

Gastritis:

1. Aloe Vera: En la medicina popular, el gel de esta planta se emplea por vía oral para el tratamiento de la gastritis y las úlceras, posee acción cicatrizante, antiinflamatoria, antiulcerosa y moduladora del sistema inmune.



2. Regaliz: Destaca por su efecto antiulceroso y protector de la mucosa gástrica. Esto se debe a que reduce la producción de secreciones y aumenta la del moco que protege el tubo digestivo.

3. Cola de Caballo: También conocida como carrizo, se trata de una hierba con tallos huecos que alcanzan los 2 metros de altura. Tradicionalmente, su infusión se utiliza en casos de gastritis, úlceras y otros problemas estomacales.



Diarrea

- Jengibre: Una infusión de jengibre podría aliviarte si tienes diarrea. Al té de jengibre se le atribuyen propiedades antiinflamatorias. Además, se dice que estimula los jugos gástricos, lo que ayuda a mejorar la digestión y disminuir la acidez estomacal. También alivia los calambres y el dolor abdominal.



- Hierbabuena: beber una infusión de hierbabuena ayudará a aliviar cualquier síntoma relacionado con el estómago y puede aminorar los síntomas de la diarrea.



- Hojas de arándano: Las hojas de arándano tienen propiedades astringentes, antisépticas y antidiabéticas. Las tisanas de hojas de arándano regularizan las deposiciones y son muy utilizadas como remedio para los gases. Son ricas en taninos, compuestos polifenólicos que tienen un efecto astringente y ayudan a reducir la inflamación del intestino, así como pectina, una fibra soluble en agua que ayuda a disminuir la diarrea.



Estreñimiento

1. Diente de león: La planta diente de león también es un buen remedio natural para el estreñimiento, gracias a sus suaves efectos laxantes. Contiene una elevada cantidad de fibra y ayuda a estimular el tránsito intestinal y a aliviar los síntomas que puede provocar este trastorno gastrointestinal sin provocar irritaciones u otras molestias.



2. Malva: La malva es una planta que por sus propiedades laxantes es una buena opción para aliviar el estreñimiento, además de otras afecciones gastrointestinales.

3. Ortiga: Otra de las mejores plantas medicinales para el estreñimiento es la ortiga verde. Es una hierba con propiedades digestivas excelentes que favorece la producción de los jugos gástricos y, por consiguiente, mejora las digestiones.



Úlcera gástrica

1. Ajo: tiene propiedades antibióticas que ayudan a tratar úlceras al combatir el *Helicobacter pylori*, junto con tratamiento médico.



2. La mejorana: es una planta beneficiosa para las úlceras de estómago, disminuye significativamente la incidencia de úlceras estomacales y la secreción ácida del estómago.

3. La ulmaria: es muy parecida para tratar el dolor de estómago por qué actúa de antiácido natural y tónico estomacal. Previene la aparición de úlceras estomacales y mejorar la indigestión.



Insuficiencia venosa



1. Ciprés: sirve para tratar los trastornos venosos y los asociados a insuficiencia venosa, como hemorroides, varices, úlceras varicosas o flebitis.

2. El risco: sirve para tratar diferentes problemas de insuficiencia venosa, como hemorroides, varices, flebitis, edema. Estimula las paredes venosas y reduce el estancamiento de la sangre.



3. Meliloto: 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.



Hipertensión arterial



1. Espino blanco: Es, posiblemente, el remedio natural más empleado para reducir la hipertensión. Sus flavonoides relajan y protegen las paredes arteriales.

2. Olivo: Los principios activos de sus hojas dilatan las arterias, ayudando a bajar la presión sanguínea. Tiene, además, un suave efecto depurativo sobre hígado y riñones (diurético).



3. Pasiflora: Sus flores tienen propiedades sedantes, relajantes y ansiolíticas que pueden contribuir a reducir las subidas de tensión, especialmente en casos de estrés.



Conclusión

En este recetario pudimos ver algunas de las plantas medicinales y su importancia y beneficios que tienen hacia algunas enfermedades, ya que incluso algunas de ellas las tenemos en casa y las podemos utilizar muy fácilmente si tenemos algún padecimiento o incluso molestias estomacales, ya que es fácil de preparar infusiones en casa o compartirlos con nuestros familiares si también están padeciendo de ciertas enfermedades y no tienen el conocimiento de que las plantas medicinales también pueden aliviar y mejorar los síntomas.