



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CAMPUS TAPACHULA

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

QUINTO CUATRIMESTRE

CUARTO PARCIAL

NUTRICIÓN Y MEDICINA ALTERNATIVA

DOCENTE:

ITALIA YAMILETH HERNANDEZ FIGUEROA

ALUMNA:

CABRERA CRISPIN VALERY COCNEPCION

TAPACHULA, CHIAPAS

Introducciòn

Las plantas medicinales en Mèxico son parte de nuestra historia y de nuestras costumbres, muchas de ellas las ocupamos como metodo alternativo, ya que muchos farmacos sumplen el fin de ayudarnos, pero a largo tiempo terminan atrofiando nuestro higado, o riñones.

Las plantas a mi punto de vista podemos utilizarlas como algo complementario, seguir con nuestro tratamiento de farmacos, pero tambien ayudarnos con los remedios caseros, pero tambien es importante que nos eduquemos, y que estudiemos y hayan estudios cientificos que respalden dicho remedio casero, ya que por el contrario, podria tomar el papel de antagonista y solo retrasaria la evolucion de nuestra salud con dicha patologia.

Gastritis

Jugo de papa

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.

Té de congorosa

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

Ingredientes:

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

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.

Jugo de banana y pera

La ingesta de estas frutas pueden utilizarse para disminuir el tiempo de contacto del ácido gástrico con las paredes del estómago, reduciendo la inflamación y aliviando los síntomas.

Ingredientes:

- 1 banana;
- 1 pera;
- 1 vaso de agua;
- Hielo al gusto.

Modo de preparación:

Pelar la banana y la pera y cortarlas en trozos, colocarlas en conjunto con el agua y el hielo en la licuadora, hasta obtener una mezcla homogénea.

DIARREA

Agua de arroz

Es una de las recetas más conocidas para acabar con la diarrea. Una investigación difundida en 1981 por la OMS concluyó que su uso más eficaz para cortar la **diarrea** naturalmente en niños que otras sustancias comúnmente utilizadas. Se elabora con **cuatro partes de agua por una de arroz**, se lo hierve y se lo bebe dos o tres veces por día.

Cáscara de naranja

La **cáscara de la naranja** tiene fitonutrientes y flavonoides, incluso más que la propia pulpa de la fruta, por lo que ayuda a desinflamar, ayuda a la digestión y además tiene la facultad de aliviar problemas intestinales como la acidez, ardor de estómago e incluso los gases. Poner a hervir en agua la cáscara de naranja por unos cinco minutos, dejar enfriar y agregar miel al gusto. Dicha infusión se la puede beber sin restricciones.

Zanahorias hervidas

Una porción de **zanahorias hervidas** ayudará, pero más útil será beber el caldo de la cocción, que además del líquido aportará sodio, potasio, fósforo, calcio y otros minerales que combaten la deshidratación, pero además restaurarán el equilibrio de la **flora intestinal**.

Solamente se deberá poner a hervir **zanahorias**, ya sea en rodajas o en cubos y comerlas con todo y el caldo donde se haya puesto a cocerlas.

Estreñimiento

CIRUELAS

Las ciruelas pasas son una de las frutas desecadas más laxantes ya que aportan 15 gramos de fibra por 100 g de alimento.

Un buen remedio casero es dejar en **remojo 3 o 4 ciruelas secas durante 12 horas** y comerlas en ayunas con un vaso de agua caliente.

SEMILLAS DE LINO

Estas semillas contienen **mucílagos** y **pectinas**, que suavizan la mucosa de los intestinos y regulan el tránsito intestinal. Para poder aprovechar sus beneficios como laxantes naturales se deben comer **molidas** y muy bien **masticadas**. Por ejemplo, moler 3 o 4 cucharadas soperas de semillas y guárdalas en un tarro hermético.

Tomar una cucharada tras el desayuno y otra tras la cena siempre acompañada con un gran vaso de agua.

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, $\frac{1}{4}$ de piña, una cucharada soperas de aceite de oliva virgen y un vaso de agua mineral. Toma de 1 a 3 vasos al día.

Úlcera gástrica

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.

El té de regaliz no debe ser consumido por mujeres embarazadas o en período de lactancia ni por personas con problemas cardíacos.

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.

Ingredientes:

- 6 hojas picadas de menta piperita;
- 150 mL de agua hirviendo.

Modo de preparación:

En una taza, añadir el agua sobre las hojas picadas de menta piperita, tapar y dejar reposar de 5 a 7 minutos. Colar, endulzar con miel si lo desea y tomar de 3 a 4 tazas al día, luego de las comidas.

Infusión de altea

La infusión de altea, planta también conocida como malvavisco o bismalva, debe ser preparada utilizando la raíz de la planta medicinal *Althaea officinalis*. Esta planta posee efecto emoliente, antiinflamatorio, suavizante, calmante y protector gástrico, siendo otra excelente opción de remedio casero para úlcera gástrica.

Ingredientes:

- 1 cucharada de raíz de altea;
- 1 taza de agua hirviendo.

Modo de preparación:

Añadir la raíz de altea en la taza con agua hirviendo y dejar descansar por 10 minutos. Colar y beber en seguida, hasta 2 tazas al día.

Insuficiencia venosa

CIPRÉS, UN GRAN VENOTÓNICO

- **Propiedades:** Los gálbulos, ricos en antioxidantes, son venotónicos y reducen el proceso degenerativo de las paredes venosas.
- **Para qué sirve:** Para tratar los trastornos venosos y los asociados a insuficiencia venosa, como hemorroides, varices, úlceras varicosas o flebitis.
- **Cómo se usa:** En supositorios, cremas, lociones, aceite esencial y otros preparados tópicos. También se puede preparar una decocción con 20 gramos por litro de agua para uso tópico, excepto en el embarazo y la lactancia. Antes de utilizar ciprés haz una prueba de sensibilidad, aplicando una cantidad muy pequeña, pues a algunas personas les puede resultar irritante.

RUSCO

- **Propiedades:** Es venotónico, diurético y antiinflamatorio. En fitoterapia tradicional también usa como febrífugo y depurativo.
- **Para qué sirve:** Para tratar diferentes problemas de insuficiencia venosa, como hemorroides, varices, flebitis, edema. Estimula las paredes venosas y reduce el estancamiento de la sangre.
- **Cómo se usa:** Se usa el extracto en pomadas y otros productos tópicos. Aplíquelos con un masaje ascendente para un alivio más inmediato. En personas sensibles, puede producir picor leve. En el embarazo y lactancia, usar bajo supervisión médica.

CASTAÑO DE INDIAS

- **Propiedades:** 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.
- **Para qué sirve:** Para aliviar síntomas de insuficiencia venosa (hinchazón, picor, pesadez), edemas, hematomas, hemorroides, varices, flebitis y dolor articular.
- **Cómo 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.

Presión arterial alta

Agua de ajo

El agua de ajo es una excelente forma de regular la presión arterial debido a que estimula la producción de óxido nítrico, que es un gas con fuerte acción vasodilatadora, que facilita la circulación de la sangre y disminuye la presión sobre el corazón.

Ingrediente

1 diente de ajo crudo, sin cáscara y machacado;
100 ml de agua.

Modo de preparación

Colocar el diente de ajo en un vaso de agua y déjelo reposar durante 6 a 8 horas (mientras duerme, por ejemplo) y tomar el agua en ayunas a la mañana siguiente, o preparar un litro de agua con ajo y beber a lo largo del día.

Además de esta agua, el ajo puede ser ingerido a lo largo del día con la comida, siendo de más fácil ingestión que el agua. Un buen consejo es agregarle algunos dientes de ajo al aceite de oliva. Así, siempre que utilice el aceite de oliva, además de consumir una grasa buena también estará utilizando las propiedades del ajo.

Jugo de limón

Un buen remedio casero para controlar la presión alta es tomar una limonada mezclada con agua de coco porque este jugo posee propiedades diuréticas que ayudan a regular la presión arterial.

Ingredientes

3 limones;
200 ml de agua de coco.

Modo de preparación

Mezclar muy bien los ingredientes y beber a continuación. Tomar 1 vez al día.

Té de alpiste

Un buen remedio casero para la presión alta es comer, preparar agua de alpiste o hacer una infusión, debido a que es un alimento rico en antioxidantes y otros componentes que poseen propiedades vasodilatadoras, ayudando a disminuir la presión arterial.

Ingredientes

1 cda (de sopa) de semillas de alpiste;
1 palo de canela;
500 ml de agua.

Modo de preparación

Colocar los ingredientes en una olla y dejar hervir durante 5 minutos. Tape la olla y deje reposar durante 10 minutos aproximadamente, luego puede colarla y beberla a continuación. Tomar de 2 a 3 tazas de este té por día.

