

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

NUTRICIÓN Y MEDICINA ALTERNATIVA

ENSAYO

**“ENSAYO SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA FITOTERAPIA Y SU
APLICACIÓN COMO MEDICINA ALTERNATIVA”.**

DOCENTE: PATRICIA DEL ROSARIO LUNA GUTIÉRREZ.

ALUMNA: JOSSELINE SARAHI CERDIO ZEPEDA

ABRIL, 2024

LA IMPORTANCIA DE LA FITOTERAPIA Y SU APLICACIÓN COMO MEDICINA ALTERNATIVA.

La Fitoterapia es una palabra que nos puede parecer un poco extraña, sin embargo esta conformada por dos términos con el término griego fyton, que significa planta y therapeia que quiere decir tratamiento y se utiliza como sinónimo de tratamiento. Es entonces la fitoterapia una ciencia que estudia el uso de los productos vegetales con una finalidad terapéutica: aliviar los síntomas, prevenir enfermedad o restablecer el estado de salud, buscando el equilibrio interno del cuerpo, entonces resulta en el tratamiento a través de las plantas medicinales, que consideramos como parte de la medicina alternativa. Pero, ¿Dónde radica su importancia? Bueno nos encontramos en una etapa de la vida, donde había un uso descontrolado de antibióticos, de medicamentos ante cualquier padecimiento y dolencias, sin embargo esto ha conllevado más alteraciones en el organismo, no olvidemos como se afecta la microbiota y como lleva a un desequilibrio que termina en disbiosis, desencadenando grandes consecuencias; nuestros antepasados, nuestras culturas mesoamericanas, toda nuestra historia ancestral empleaba la medicina alternativa, desde la antigua medicina china hasta la herbolaria de América Latina, cada civilización ha desarrollado un vasto conocimiento sobre las propiedades curativas de las plantas. Este legado cultural no solo nos conecta con nuestras raíces, sino que también nos ofrece una amplia gama de recursos naturales para la salud y el bienestar. La herbolaria, en el mundo existen más de un millón de especies vegetales, de las cuales el 10% se consideran medicinales, lo que hace de la fitoterapia una gran arma terapéutica. A diferencia de los medicamentos farmacéuticos, cuya producción puede ser costosa y su acceso limitado, las plantas medicinales suelen ser abundantes y económicas. Esto las convierte en una opción viable para comunidades marginadas y países en desarrollo, donde el acceso a la atención médica convencional es limitado. La fitoterapia aborda la salud de manera holística,

reconociendo la conexión entre el cuerpo, la mente y el espíritu. Aquí se aborda los síntomas de manera holística, centrandose en abordar las causas y promover el equilibrio, a diferencia de la medicina convencional que solo se centra en mitigar los síntomas, sin reconocer esta interconexión. El ser humano tiene todas las herramientas a su alcance para curarse, para tratarse, el poder de sanar gracias a la creación natural, las plantas nos dan vida gracias al oxígeno y al ser primeros productores de la cadena trófica, nos aportan alimento y al mismo tiempo medicina, embellecen espacios y son vida y refugio para cientos de especies más; la importancia es impresionante, a diferencia de muchos medicamentos artificiales, que a menudo están asociados con efectos secundarios adversos, las hierbas medicinales tienden a ser más seguras y tienen menos riesgo de efectos secundarios. Sin embargo, es importante destacar que algunas plantas pueden causar reacciones adversas en ciertas personas, por lo que su uso debe ser supervisado por un profesional de la salud calificado, así mismo hay un registro por parte de la COPERPRIS que plantas medicinales están avaladas para su uso; actualmente hay una gran recopilación de información de los metabolitos contenidos en las plantas que aportan sin fin de beneficios y también continúan estudiándose exhaustivamente para complementarse ante las diferentes enfermedades y trastornos de nuestra sociedad, en el siglo XXI, a fitoterapia no busca reemplazar la medicina convencional, sino complementarla. En muchos casos, las plantas medicinales pueden utilizarse de manera efectiva junto con tratamientos farmacológicos para mejorar los resultados y mitigar los efectos secundarios. Este enfoque integrativo ofrece a los pacientes una gama más amplia de opciones terapéuticas y promueve un cuidado más personalizado y centrado en el individuo. En conclusión la importancia de la fitoterapia es descomunal, es este puente entre lo tradicional, lo que nos enseñaron nuestros antepasados y los avances científicos, mirar al pasado también es mirar al presente y obtener los beneficios con los que muchas culturas precolombinas se salvaron de diversos malestares de los que ahora tampoco estamos exentos, está opción terapéutica natural y certera que es la fitoterapia.

BIBLIOGRAFÍA

GenesisCare. 2023 ¿Qué es la fitoterapia?. Recuperado de:
<https://www.genescare.com/es/apoyo-al-paciente/blog/que-es-la-fitoterapia>. Abril,
06,2024.