

**LICENCIATURA EN NUTRICIÓN**

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

**ENSAYO**

**DOCENTE: PATY LUNA**

**ALUMNA: VALENTINA DIAZ ZEQUEDA**

**03 ABRIL DE 2024**

## INTRODUCCIÓN

Las plantas medicinales y aromáticas juegan un papel importante en el cuidado de la salud de las personas en el mundo, especialmente en países en desarrollo, hasta el advenimiento de la medicina moderna, el hombre dependió de ellas para el tratamiento de sus enfermedades y las de los animales, la sociedad humana, en todas las épocas, ha acumulado un vasto arsenal de conocimientos tradicionales sobre el uso de las plantas como medicinas y su aplicación también en la pesca y la caza, para purificar agua, controlar plagas y enfermedades de cultivos alimenticios y del ganado, aproximadamente el 80 % de la población de la mayor parte de los países en desarrollo todavía usan la medicina tradicional derivada de plantas para tratar enfermedades en humanos países como China, Cuba, Sri-Lanka, Tailandia y otros han inscrito oficialmente en sus programas de salud el uso de la medicina tradicional, por ejemplo, la homeopatía que depende de material vegetal o sus derivados para tratar dolencias en humanos.

## ENSAYO

Lo primero que se debe tener claro es que, al contrario de lo que muchas personas piensan, la fitoterapia no es ni un invento ni una pseudociencia, sino que es una ciencia de hecho, es la ciencia que estudia el uso de plantas medicinales para prevenir y tratar enfermedades también se centra para mejorar la calidad de vida de las personas, aunque estas no estén enfermas otra de las creencias que está más o menos arraigada en la sociedad es que la fitoterapia como medicina alternativa pretende sustituir a la medicina tradicional, pero nada más lejos de la realidad a veces, las plantas medicinales son suficientes para aliviar determinados síntomas, pero en muchas otras ocasiones actúan como coadyuvantes de otros tratamientos, es decir, la fitoterapia y la medicina no son excluyentes, sino complementarias una de las ramas de la medicina natural conocida como fitoterapia, se ha presentado como una alternativa a la alopática o la convencional, y parece que es cada vez más buscada para aliviar y prevenir ciertos males en sí este tipo de medicina es utilizada especialmente en el tratamiento de enfermedades llamadas funcionales o energético-funcionales como cefalea, migraña, disfunción gástrica, intestinal, dolores óseos, en especial si son crónicos y otros, las plantas los principios activos se hallan siempre biológicamente equilibrados por la presencia de sustancias complementarias que van a potenciarse entre sí, de forma que en general no se acumulan en el organismo, y sus efectos indeseables están limitados, entre los beneficios de las sustancias utilizadas por la fitoterapia destaca una acción suave, sin embargo, existen muchos mitos a su alrededor que pueden hacer que las personas que las utilicen no les saquen el mayor provecho, por ejemplo las especialistas destacan la importancia de la educación, también es importante que se conozca la compatibilidad de las plantas, no se pueden combinar al gusto, ya que si se hace de una forma incorrecta se eliminan sus beneficios y por el contrario puede generar problemas

como los estomacales o algunas personas dicen que este tipo de infusiones se deberían tomar con azúcar, cuando de preferencia se deben tomar naturales, existen otras especies de plantas reconocidas por sus propiedades demostradas, son ricas en vitamina C, los cítricos, la guayaba y el acerolo, los pimientos verdes y otros vegetales de hoja verde, también algunos tubérculos como la papa la vitamina C es considerada como el mejor antioxidante que existe, refuerza los sistemas inmunológicos, ayuda a disminuir la concentración de colesterol, se utiliza en tratamientos contra el cáncer y en las enfermedades cardiovasculares, es fundamental para mantener una buena visión, mejora la absorción del hierro y combate el estrés, hierbas como la salvia, verbena, tomillo, romero, mejorana, hojas de ruda y tila también son recomendadas para los síntomas de la menopausia y algunas legumbres y semillas como las lentejas, chícharos (guisantes), maní, y ñame, abren un amplio abanico de posibilidades.

## CONCLUSIÓN

Los Fito nutrientes son como otro método medicinal natural nos ayuda a prevenir o a disminuir enfermedades crónicas pero esto no quiere decir que las plantas medicinales son suficientes para aliviar determinados síntomas, en varias ocasiones otras actúan como coadyuvantes de otros tratamientos, es decir, la fitoterapia y la medicina no son excluyentes, sino complementarias por ejemplo para las personas que padecen diabetes se les da como tratamiento atnigluceemicos como metformina glibenclabina entre otros, por parte de la medicina alternativa se puede acompañar con infusiones de hoja de insulina al igual para las personas que tienen insuficiencia renal se les recomienda té de pelos de elote, cola de caballo, uña de gato entre otros, hay que recordar que esto no cura pero si ayuda a aliviar molestar,

## BIBLIOGRAFÍA

- ANTOLOGÍA MEDICINA ALTERNATIVA UNIVERSIDAD DEL SURESTE (UDS). 2022to