



**Nombre de alumno:** María Daniela Gordillo Pinto

**Nombre del profesor:** Julibeth Martínez Guillen

**Nombre del trabajo:** Ensayo Unidad IV

**Materia:** Nutrición y medicina alternativa

**Grado:** 5° cuatrimestre

**Grupo:** único

Comitán de Domínguez Chiapas a 5 de abril de 2024.

## INTRODUCCIÓN

La fitoterapia, como disciplina terapéutica, se basa en el uso de recursos naturales, específicamente plantas, para el tratamiento de diversas dolencias. Este enfoque ha existido desde tiempos ancestrales y se ha transmitido a lo largo de las civilizaciones. A lo largo de la historia, se ha observado el potencial curativo de las plantas y se han identificado principios activos que contribuyen a sus efectos terapéuticos. La fitoterapia se sustenta en disciplinas como la farmacognosia y la galénica, que ayudan a identificar y aislar estos principios activos para su uso medicinal. Sin embargo, es importante tener precaución al utilizar plantas medicinales, ya que pueden tener efectos secundarios y contraindicaciones. Además, se han desarrollado criterios históricos para seleccionar plantas medicinales, como la observación de las señales de la naturaleza y el comportamiento de los animales. La Fitoterapia es el tratamiento de dolencias utilizando recursos naturales, específicamente plantas. Se enfoca en identificar y aislar principios activos, con la farmacognosia y la galénica como disciplinas clave. Se destaca la importancia de la precaución al usar plantas medicinales, ya que pueden tener efectos secundarios y contraindicaciones. También se mencionan criterios históricos para seleccionar plantas medicinales, como la teoría de las señales y la observación de los animales. Además, se resalta el papel de las plantas en la base de la farmacia moderna, con ejemplos como el ácido acetilsalicílico derivado del sauce blanco. Las plantas ofrecen principios inmediatos y activos para el tratamiento de diversas afecciones.

## FITOTERAPIA: EL PODER CURATIVO DE LAS PLANTAS

La fitoterapia surgió en la prehistoria como un medio para mitigar enfermedades y se ha transmitido a lo largo de las civilizaciones. La OMS reconoce su importancia, ya que utiliza matrices vegetales complejas y tiene pocos efectos secundarios. Algunas plantas medicinales importantes incluyen lavanda, romero, eucalipto, tomillo y Aloe Vera. Además, consumir alimentos vegetales ricos en fitonutrientes es clave para la salud. Los principios activos de origen vegetal incluyen heterósidos, alcaloides, bases púricas

y aceites esenciales, cada uno con sus propias propiedades farmacológicas. Es crucial recolectar y conservar adecuadamente las drogas vegetales para mantener su calidad y eficacia terapéutica.

El empleo y las formas de preparación de plantas medicinales abarcan una amplia variedad de métodos, desde hidrolitos como infusiones y decocciones hasta cápsulas, aceites, tinturas y extractos. Los hidrolitos son soluciones acuosas extemporáneas que contienen los principios activos de las plantas y se preparan mediante infusiones o decocciones, con diferentes tiempos de maceración y métodos de extracción. También se emplean formas como masticatorios, zumos, cápsulas y comprimidos para la administración oral. Además, se utilizan aceites y oleatos para aplicaciones externas, junto con tinturas, acetolitos, glicerolados y extractos, que se obtienen mediante procesos de maceración, percolación y evaporación del disolvente. Es importante destacar que el uso de plantas medicinales debe realizarse con conocimiento y supervisión adecuada debido a su potencial para causar efectos adversos.

La fitoterapia para afecciones del sistema cardiovascular ofrece una gama de remedios naturales que pueden ayudar a mejorar la salud cardiovascular y prevenir enfermedades relacionadas. El ajo, por ejemplo, es conocido por sus propiedades antihipertensivas debido a su contenido de alicina, que ayuda a reducir la presión arterial al facilitar la distensión de las membranas celulares vasculares. Además, el ajo tiene efectos hipolipemiantes, lo que significa que puede ayudar a reducir los niveles de colesterol LDL en la sangre, lo que contribuye a la prevención de enfermedades coronarias y accidentes cerebrovasculares.

El jengibre es otro remedio natural que se utiliza en fitoterapia para la salud cardiovascular. Contiene compuestos que pueden ayudar a mejorar la circulación sanguínea al disolver trombos en las arterias y reducir los niveles de colesterol en sangre. Además, el jengibre tiene propiedades vasodilatadoras, lo que significa que puede ayudar a dilatar los vasos sanguíneos y mejorar el flujo sanguíneo. También

actúa como antiagregante plaquetario, lo que ayuda a prevenir la formación de coágulos sanguíneos que pueden provocar problemas cardiovasculares graves.

La alcachofa es otra planta que se utiliza en fitoterapia para la salud cardiovascular. Contiene compuestos que pueden ayudar a reducir el colesterol en sangre y la presión arterial, lo que contribuye a la prevención de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. Además, la alcachofa puede ayudar en la prevención de la arterioesclerosis, gracias a sus propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.

El té verde es conocido por sus numerosos beneficios para la salud, incluida su capacidad para mejorar la salud cardiovascular. Contiene compuestos que pueden ayudar a reducir el colesterol LDL en sangre, mejorar la función cardíaca y proteger contra el desarrollo de enfermedades cardiovasculares. Además, el té verde tiene propiedades antioxidantes y antiinflamatorias que pueden ayudar a proteger el corazón y los vasos sanguíneos contra el daño causado por los radicales libres y la inflamación.

La alfalfa es una hierba rica en nutrientes que se utiliza en fitoterapia para mejorar la salud cardiovascular. Contiene vitamina K, que es importante para la coagulación sanguínea y puede ayudar a prevenir problemas de coagulación como hematomas. Además, la alfalfa puede ayudar a reducir los niveles de colesterol en sangre y prevenir la formación de placa en las arterias, lo que contribuye a la prevención de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.

En cuanto a la fitoterapia para patologías respiratorias, el eucalipto es conocido por sus propiedades expectorantes y broncodilatadoras, lo que lo convierte en un remedio eficaz para aliviar la congestión y la dificultad para respirar asociadas con enfermedades respiratorias como el resfriado, la gripe, la tos y la bronquitis. Se puede usar en forma de aceite esencial para realizar masajes en el pecho y la espalda, así como para realizar inhalaciones de vapor.

La equinácea es otra planta que se utiliza en fitoterapia para tratar enfermedades respiratorias. Tiene propiedades inmunomoduladoras y antibacterianas que pueden ayudar a fortalecer el sistema inmunológico y combatir las infecciones respiratorias. Además, la equinácea puede ayudar a aliviar los síntomas de enfermedades como la gripe, el resfriado, la sinusitis y la laringitis.

El propóleo es una sustancia producida por las abejas que se utiliza en fitoterapia por sus propiedades antibacterianas, antiinflamatorias y analgésicas. Puede ser eficaz para tratar enfermedades respiratorias como la faringitis, la bronquitis y la amigdalitis, ayudando a reducir la inflamación y el dolor asociados con estas condiciones.

La menta es una planta que se utiliza en fitoterapia para aliviar la congestión nasal y la dificultad para respirar asociadas con enfermedades respiratorias como la sinusitis y la bronquitis. Tiene un efecto refrescante y tónico que puede ayudar a mejorar la circulación sanguínea local y desinflamar los senos nasales, lo que facilita la expulsión del moco. Se puede usar en forma de aceite esencial para masajear el pecho y la espalda, así como para realizar inhalaciones de vapor.

## CONCLUSIÓN

En resumen, la fitoterapia ofrece una amplia gama de posibilidades para el tratamiento de diversas afecciones, tanto cardiovasculares como respiratorias. Desde tiempos antiguos hasta la actualidad, las plantas han sido una fuente invaluable de principios activos para la medicina. Es fundamental reconocer el potencial terapéutico de las plantas, así como los métodos adecuados de recolección, preparación y administración de las mismas. Con el conocimiento adecuado y la supervisión adecuada, la fitoterapia puede ofrecer alternativas eficaces y seguras para promover la salud y el bienestar.

## REFERENCIAS

Antología de la Universidad Del Sureste. (2024). Nutrición y medicina alternativa. PDF.