



NUTRICIÓN Y MEDICINA ALTERNATIVA

Profesora: Julibeth Martínez Guillén

Carlos Armando Torres de León

4to cuatrimestre

Licenciatura en Nutrición

Fitoterapia Ensayo

**(S/f). Com.mx. Recuperado el 5 de abril de 2024, de
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/a174289b3b03a86eabe32cff7c9e592e-LC-LNU501%20NUTRICION%20Y%20MEDICINA%20ALTERNATIV A.pdf>**

Conceptos generales

La fitoterapia es una forma ancestral de tratamiento que utiliza recursos naturales, como plantas para mantener y mejorar la salud. No es una terapia moderna, sino una práctica que ha evolucionado a lo largo del tiempo por la necesidad de encontrar remedios naturales. Esta forma parte del campo médico que incluye remedios de origen vegetal, animal y mineral, que va de la mano con la farmacognosia ya que esta se enfoca en el conocimiento de los remedios

El Reino Vegetal no solo proporciona alimento a los herbívoros y omnívoros, sino que también ofrece una amplia gama de remedios para problemas de salud en el Reino Animal. El estudio de las plantas para identificar y aislar sus principios activos son objetivos de la Farmacognosia y la Galénica.

En cuanto al desarrollo de la Fitoterapia, la investigación en Farmacognosia ha avanzado en la identificación de principios activos y en la preparación de formas de administración. El uso de plantas medicinales ha aumentado debido a la búsqueda de tratamientos naturales, pero es importante tener cuidado, ya que algunas plantas pueden tener efectos secundarios, y para su identificación, a lo largo de la historia, se han utilizado diversos criterios para encontrar plantas medicinales, como la teoría de las señales, la forma de la planta, el color, el sabor, el olor e incluso la observación de los animales.

La Fitoterapia es la base de la farmacia moderna, ya que muchos medicamentos de síntesis se derivan de principios activos de plantas.

En resumen, la Fitoterapia es una forma natural y eficaz de tratar ciertos problemas de salud, pero debe ser practicada con conocimiento y precaución.

La fitoterapia es una disciplina que utiliza plantas y sus derivados para prevenir, curar o aliviar enfermedades, aprovechando el complejo metabolismo de las plantas, que les proporciona un equipo químico natural. Desde la prehistoria, el ser humano ha utilizado plantas para tratar enfermedades, transmitiendo este conocimiento de generación en generación. A diferencia de la medicina convencional, la fitoterapia utiliza herramientas vegetales complejas, como plantas enteras o partes de ellas como hojas y raíces, lo que puede resultar en tratamientos con menos efectos secundarios.

Introducción a la fitoterapia

Las plantas medicinales son la base de la fitoterapia, representando el 10% de las especies vegetales del mundo y poseyendo propiedades curativas. Algunas plantas importantes en fitoterapia incluyen la lavanda que funciona como un calmante y sedante, el romero que es un antioxidante, el eucalipto para tratamiento de gripes y problemas respiratorios, tomillo como antioxidante, utilizado en la cocina y como remedio natural para problemas respiratorios y el aloe vera que sirve como un analgésico, antiinflamatorio.

Los fitonutrientes son compuestos saludables presentes en alimentos coloridos de origen vegetal, que no solo proporcionan nutrición, sino que también brindan alegría en la cocina y promueven la creatividad y el tiempo compartido con familiares y amigos. Para consumir más fitonutrientes, se recomienda consumir al menos 9 porciones diarias de alimentos vegetales, conocer las fuentes de fitonutrientes, consumir todos los colores del arcoíris, variar las elecciones, maximizar las combinaciones y usar la creatividad para sustituir alimentos.

Los principios activos de origen vegetal son sustancias responsables de las acciones farmacológicas de las plantas. Entre ellos se encuentran los heterósidos, que tienen aplicación en medicina por sus propiedades analgésicas, antiinflamatorias, los alcaloides, que presentan variadas acciones farmacológicas y pueden ser tóxicos a dosis altas, y los aceites esenciales, que son sustancias transitorias presentes en plantas con diversas acciones farmacológicas, pero que requieren precaución debido a su potencial toxicidad. Las resinas son sustancias sólidas amorfas obtenidas de plantas con propiedades antisépticas y cicatrizantes, entre otras.

Empleo y formas de preparación de las plantas medicinales

Para obtener drogas de buena calidad en fitoterapia, es importante recolectar adecuadamente las plantas en el momento adecuado y conservarlas de manera apropiada, a menudo mediante la desecación. La desecación se realiza a baja temperatura con ventilación adecuada para mantener las propiedades de la planta fresca en la droga.

Una de las formas más comunes de preparación de plantas medicinales en Fitoterapia es a través de hidrolitos que son soluciones acuosas en las que se encuentran disueltos los principios activos de las plantas. Estas soluciones se preparan mediante diferentes métodos, como la infusión, la decocción o la maceración, permiten extraer los principios activos de las plantas de manera efectiva. Los hidrolitos son una forma de preparación líquida muy utilizada en Fitoterapia debido a su facilidad de preparación y a su rápida absorción por parte del organismo.

Otra forma de preparación común en Fitoterapia son las cápsulas de glicerogelatina endurecidas, estas cápsulas contienen polvo muy fino de drogas con extractos secos, lo que facilita su administración oral. Las cápsulas son una forma conveniente de tomar plantas medicinales, ya que evitan los problemas de sabor y permiten una dosificación precisa.

Además de las cápsulas, existen otras formas de preparación de plantas medicinales en Fitoterapia, como los extractos, tinturas, aceites y oleatos, entre otros. Cada una de estas formas de preparación tiene sus propias ventajas y se utiliza de acuerdo con las propiedades de las plantas y las necesidades del paciente.

Básicamente las diferentes formas de preparación de plantas medicinales en Fitoterapia permiten aprovechar al máximo las propiedades curativas de las plantas y ofrecen alternativas terapéuticas naturales y menos invasivas que los medicamentos sintéticos, resumidamente se trata de una alianza con

el sistema digestivo ya que es fundamental para nuestra salud. Algunas plantas ricas en aceites esenciales pueden ayudar a estimular esta precisamente y reducir los gases al irritar la mucosa gastrointestinal. También pueden disminuir los espasmos intestinales. Por ejemplo, el regaliz y la menta han demostrado ser efectivos en el tratamiento de la dispepsia funcional, mientras que la cúrcuma india se ha utilizado tradicionalmente para tratar la úlcera gastroduodenal, aunque su eficacia aún se cuestiona.

Fitoterapia en afecciones digestivas

Las enfermedades cardiovasculares, que incluyen enfermedades del corazón y del sistema de vasos sanguíneos, pueden ser graves y afectar la calidad de vida. Una de las condiciones más comunes es la hipertensión arterial, que puede aumentar el

riesgo de ataques cardíacos, insuficiencia cardíaca, accidentes cerebrovasculares y enfermedad renal.

La fitoterapia, o el uso de plantas medicinales con fines terapéuticos, ha sido utilizada durante siglos para tratar diversas afecciones cardiovasculares. Algunas plantas, como el ajo han sido ampliamente estudiadas por sus efectos beneficiosos en la salud cardiovascular. El ajo contiene alicina, un compuesto que puede ayudar a reducir la presión arterial y el colesterol, así como prevenir la formación de coágulos sanguíneos.

Otra planta que se ha utilizado tradicionalmente para tratar la hipertensión arterial es el jengibre, puede ayudar a mejorar la circulación sanguínea y disolver los trombos en las arterias, lo que puede ayudar a reducir los niveles de colesterol en sangre y prevenir enfermedades vasculares.

La alcachofa es otra planta que se ha utilizado en la fitoterapia para tratar problemas cardiovasculares y puede ayudar a reducir el colesterol en sangre y la presión arterial, así como prevenir la arterioesclerosis, gracias a sus componentes ácidos.

La alfalfa puede ser beneficiosa para la salud cardiovascular ya que es rica en vitamina K, que es importante para la coagulación sanguínea, y puede ayudar a reducir los niveles de colesterol en sangre, lo que puede ayudar a prevenir enfermedades del corazón y accidentes cerebrovasculares.

Fitoterapia para afecciones el sistema cardiovascular

Las enfermedades cardiovasculares, que afectan al corazón y a los vasos sanguíneos, son una preocupación importante para la salud. La hipertensión

arterial, caracterizada por una presión arterial alta, aumenta el riesgo de ataques cardíacos, insuficiencia cardíaca, accidentes cerebrovasculares y enfermedades renales. El ajo, conocido por sus propiedades medicinales, ha sido estudiado en el tratamiento de enfermedades cardiovasculares debido a su contenido de alicina. Se ha demostrado que el ajo tiene efectos antihipertensivos, hipolipemiantes, vasodilatadores, antiagregantes plaquetarios e hipoglucemiantes, lo que lo convierte en un aliado en el cuidado del sistema cardiovascular.

El jengibre también es una planta medicinal útil para mejorar la circulación sanguínea, disolver trombos en las arterias y reducir los niveles de colesterol en sangre. Ayuda a prevenir enfermedades vasculares y problemas circulatorios en las extremidades. Otra planta beneficiosa es la alcachofa, que puede reducir el colesterol en sangre, disminuir la presión arterial y prevenir la arterioesclerosis debido a sus componentes ácidos.

El té verde, conocido por sus propiedades antioxidantes, también es beneficioso para el sistema circulatorio al disminuir el colesterol, fluidificar la sangre, tonificar el corazón y proteger contra el infarto de miocardio o la angina de pecho. Finalmente, la alfalfa, rica en vitamina K, puede ayudar a controlar el colesterol y prevenir la formación de placa en las arterias, lo que reduce el riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.

En cuanto a las enfermedades respiratorias, el eucalipto es conocido por su efecto expectorante y broncodilatador. La equinácea es reconocida por fortalecer el sistema inmunológico y combatir infecciones respiratorias como la gripe, el resfriado y la sinusitis. El propóleo, una sustancia obtenida por las abejas, es un poderoso antibacteriano que puede ser útil en casos de faringitis, bronquitis y amigdalitis. La menta, por su parte, es útil para aliviar la congestión nasal, sinusitis y bronquitis, gracias a su efecto tónico y desinflamante.

Estas plantas medicinales ofrecen alternativas naturales para el cuidado del sistema cardiovascular y respiratorio, pero es importante consultar a un profesional de la salud antes de comenzar cualquier tratamiento Fito terapéutico, especialmente si se están tomando otros medicamentos.