



Nombre de alumno: Yadira Guadalupe Morales Ramírez

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen

Escuela: Universidad del sureste UDS

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Nutrición y medicina alternativa

Grado: 5° Cuatrimestre Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas. Abril del 2024

## El poder natural

Desde el inicio de los tiempos, las personas empezaron a utilizar plantas cuando sentían alguna dolencia o estaban enfermos, pero como no se sabía más acerca de ellos, usaban plantas en prueba y error, así poco a poco aprendieron que plantas deberían usar y cuáles no, en esos casos.

Y muchas personas optan por usar plantas para curarse de una enfermedad leve como tos o gripe, que usar fármacos. Pero lo de usar plantas no es algo que solo hacemos las personas, sino que también algunos animales lo hacen.

La fitoterapia se me hace un tema muy interesante, ya que es una manera natural en la que muchas personas usan especies vegetales para curar algunos síntomas o problemas de salud.

De las plantas medicinales que usaremos cuando estemos enfermos, puede tener efectos secundarios y que antes de que los usemos, deberíamos saber más acerca de ella. Estas plantas los podremos hacer en té, infusiones o ungüentos.

“Según la antología de Nutrición y medicina alternativa, dice que entre las plantas medicinales están, lavanda, romero, eucalipto, tomillo, aloe vera”

Estas son algunas plantas que casi todas las personas tenemos en casa o que son de fácil acceso para obtenerlos, que son muy útiles para relajar, dolores musculares, resfriados, problemas respiratorios, gripe, tos, quemaduras, etc.

Las plantas medicinales contienen principios activos que son las sustancias que contienen y ayudan a aliviar dolores. Uno de los principios de origen vegetal son los heterósidos que tienen propiedades como antipirética, analgésica, antiinflamatoria, etc.

Entre estos heterósidos se encuentran, heterósidos cumarínicos, heterósidos flávónicos, heterósidos antociánicos, saponósidos, heterósidos cardiotónicos, heterósidos azufrados o glucosinolatos y heterósidos cianogénicos.

Que actúan como analgésicos, protector capilar, anticoagulante, purgante, antiespasmódico, antipirético, diurético, astringente, antibacteriano, antiparasitario, emoliente, etc.

Otro principio son los alcaloides que son compuestos que usan las plantas como defensa, se pueden usar como analgésicos, antiespasmódico, antiinflamatorio y diurético. Dentro de los alcaloides se encuentran los alcaloides que tienen núcleo tropano, parasimpaticolítica y los isoquinolínicos.

Las plantas medicinales tienen diferentes modos de preparación como por ejemplo en infusiones, en infuso, decocción, tisana, masticatorios, zumos, o en ocasiones en cápsulas, aceites, gotas, jarabes, pociones, elixires, inhalaciones, pomadas, pastas, etc.

En el aparato digestivo también se encuentran diversas enfermedades entre las más comunes están la gastritis, la colitis, el reflujo, etc., y muchas veces consumir fármacos, hace que se irrite la mucosa gástrica y por eso muchos prefieren consumir algo más natural, como, por ejemplo, la manzanilla, cúrcuma, regaliz, menta, jengibre, hinojo, la papa, linaza, orégano, anís, albahaca, romero, ajo, orégano, tomillo, etc.

El ajo es un alimento que no solo se usa para comidas, sino que también tiene propiedades curativas como, cuando la tensión arterial está alta, en el colesterol, ayuda en la digestión, ayuda en la circulación sanguínea, etc.

El jengibre es muy usado para la gripe preparándolo en té, aunque muchas veces le incluyen otras cosas para que tenga mayor efecto, para ayudar la circulación sanguínea, etc.

El té verde es muy usado y tiene varias propiedades curativas en la que se encuentra la circulación sanguínea. La alfalfa es otro alimento que también tiene varias propiedades curativas como, ayudar en la coagulación de la sangre.

También existen diversas enfermedades respiratorias como gripe, tos, bronquitis, resfriado, etc. En el cual igual se usan diversos alimentos o plantas para curarlos o

aliviar el dolor, en los que se encuentran, la cebolla, eucalipto, albahaca, lavanda, ajo, orégano, tomillo, romero, salvia, menta, jengibre, etc.

Para culminar, como vemos a pesar de que las plantas son algo natural y también algo que la mayoría preferimos usar antes que un fármaco, pueden tener algunos efectos secundarios y más si no se usa la dosificación correcta.

Por eso es conveniente que cuando se quiera usar alguna planta, vegetal o fruto para aliviar síntomas de alguna enfermedad deberíamos revisar y estar bien informados, de que los principios activos que tengan realmente las propiedades que puedan ayudarnos a sanar.

Como sabemos las enfermedades son muchas, y hay diversos alimentos que tienen propiedades para diversas enfermedades, pero debemos checar, como es el modo de empleo para la enfermedad y la dosificación que debe de usarse.

## Bibliografía.

Universidad del sureste 2024. Antología para la materia de Nutrición y medicina alternativa