



Nombre del alumno: Cristal Alejandra Hernández Roblero.

Materia: Nutrición y medicina alternativa.

Grado y grupo: LNU-5^a

Fecha: 06 de abril del 2024.

Maestra: Julibeth Martínez guillen.

Introducción

Como ya se ha comentado la a fitoterapia ha adquirido una gran importancia como herramienta terapéutica para los profesionales sanitarios no solo por razones sociales, sino por el incremento de la base de conocimiento científico que la soporta y por considerarse terapias menos agresivas. Por este motivo, los profesionales sanitarios deben precisar de un buen conocimiento de las plantas medicinales y de sus principios activos, así como de los protocolos a seguir en la práctica de esta disciplina.

Donde también su puede emplear esta técnica en diferentes tipos de enfermedades desde el corazón hasta el estómago, desde su modo de preparación hasta como se utilizan.

La Fitoterapia consiste en el tratamiento de las dolencias con los recursos que nos ofrece la naturaleza, a través de los vegetales, no es una terapia moderna. Surgió ante la imperiosa necesidad de recuperar y mantener la salud.

El estudio sistemático de los vegetales con el fin de identificar y aislar los principios activos y el estudio de las formas de presentación más adecuadas para su administración son el objetivo de dos disciplinas farmacéuticas: la Farmacognosia y la Galénica, respectivamente.

La Fitoterapia es una terapia natural que ha alcanzado un desarrollo considerable: En el campo de la investigación: La farmacognosia ha avanzado mucho en las últimas décadas y ha identificado los principios activos de muchas plantas comúnmente utilizadas. También ha avanzado mucho en los aspectos relacionados con la preparación de las formas de administración.

En el consumo de plantas medicinales: La utilización de plantas con propiedades medicinales ha aumentado mucho, como resultado de la búsqueda de remedios lo más naturales posible. Sin embargo, sin menoscabar las grandes virtudes de las plantas medicinales debo decir que ante su uso hay que tener ciertos cuidados.

De manera que la Fitoterapia debe hacerse con conocimiento. No hay ningún producto comprendido en la Materia Médica que sea totalmente inofensivo, e incluso, en ocasiones, el límite entre el medicamento y el veneno es impreciso. Por ello no podemos dejar de considerar que las plantas pueden presentar un peligro para la salud.

Esta ciencia nace del hombre ya que desde la prehistoria siempre se ha tratado de mitigar las enfermedades. Para ello, tenían que aprender a reconocer las plantas útiles para curar y prolongar su vida. Por lo tanto, estos conocimientos se han transmitido de civilización en civilización hasta nuestros días.

Además, los tratamientos Fito terapéuticos tienen pocos efectos secundarios. No obstante, se recomienda tomar precauciones, conocer bien sus aplicaciones y consultar un médico antes de su uso.

Los alimentos son más que nutrición. Además de aportar fitonutrientes saludables, los alimentos coloridos del espectro de fitonutrientes nos brindan sustento a través de la alegría de cocinar, la satisfacción del acto creativo y el tiempo compartido con familiares y amigos.

Tenemos a los principios activos aquellas sustancias presentes en las plantas, que son responsables de la acción o acciones farmacológicas. Unas veces el principio activo es una sustancia concreta, como puede ser un alcaloide, y en otras ocasiones, es una mezcla compleja de sustancias, como son los aceites esenciales.

Tradicionalmente las plantas medicinales se obtenían por recolección de las mismas en parajes naturales, aunque actualmente, la mayoría provienen de cultivos. Con los cultivos se consigue dos objetivos, la obtención de una calidad homogénea y la garantía del mantenimiento de la biodiversidad en la naturaleza, al evitar que se esquilmen ciertas especies vegetales.

Las drogas pueden ser órganos subterráneos (raíces, rizomas y tubérculos), tallos, cortezas, yemas, hojas, sumidades floridas, frutos, semillas o productos obtenidos mediante incisión (látex o resinas).

Las plantas recién recolectadas contienen una gran proporción de agua. Siendo las semillas las que contiene una menor proporción (5-10%). Las cortezas contienen de un 30 al 40%, las hojas del 60 al 90% las raíces, rizomas, flores y frutos del 75 al 90%.

Estos procesos degenerativos catalizados por enzimas precisan agua. Por lo que se detienen cuando el contenido de agua es inferior al 10%. Otras alteraciones son producidas por el oxígeno y la luz. Además, las plantas cortadas sufren el ataque de los microorganismos (bacterias y hongos).

Por lo tanto, este método de secado no garantiza la estabilidad, ya que las enzimas no se destruyen, solo se inactivan. Podrían volver a activarse si las condiciones de humedad y temperatura volvieran a ser adecuadas, donde la estabilización tiene como fin conservar, en la droga seca, las mismas propiedades de la planta fresca y evitar transformaciones en el curso de la conservación. Para ello se requiere desnaturalizar las enzimas.

Conclusión

Con este ensayo eh visto lo importante que es la fitoterapia y la relación que tiene o puede tener en algunas partes del cuerpo desde que plantas se utilizan y de alguna manera como se preparan para sentir alivio en el cuerpo.

Y también como diferentes tipos de medicinas alternativas nos pueden ayudar a ser una opción a los medicamentos que nos dan los doctores y pueden tener menos efectos secundarios.

Bibliografía

Universidad del sureste, antología de nutrición y medicina alternativa, pdf, 2024.