



Mi Universidad

Nutrición 5°A

Nutrición y Medicina Alternativa

ENSAYO

Profesora: Julibeth Martinez Guillen

Alumna: Karol Figueroa Morales

05/abril/2024

Medicina Alternativa

La medicina alternativa es una practica que tiene efectos sanadores de la medicina, pero no esta apoyado por un método científico. También es llamado medicina heterodoxa, medicina marginal y medicina no convencional.

Al conocer ya una definición en general se debe conocer que dentro de esto hay diferentes tipos que ramas enfocadas y con usos diferentes como: la homeopatía (trata a la enfermedad con el mismo virus) y la mediana física en esta se encuentran diferentes practicas las cuales son la fisioterapia (ultrasonidos, diatermia, agentes de energía electromagnética), hidroterapia (uso del agua en diversas maneras), ejercicio terapéutico/masaje (movilización de articulaciones y técnicas de inmovilización), dietoterapia/tratamiento dietético (medicina natural con alimentos integrales y suplemento dietético), acupuntura (aplicación de agujas muy finas en determinados puntos de la piel), terapia floral (so esencias extraída de los capullos de flores silvestres), fitoterapia (utilización de las plantas o partes de ellas), jugo terapia (son jugos de frutas o combinación con verduras, complementación de la comida).

En esta materia hablamos de como son los efectos y reacciones que tienen las plantas sobre el cuerpo y que tanto debemos consumir ya que no toda la planta es apta para poderla consumir y no todas se consumen de la misma manera, a mi el tema que mas me gusto es sobre el herbario, el herbario es una colección científica que ordena a plantas secas o herborizadas, en el herbario se encuentran tallos, frutos, hojas, flores y cualquier parte de la planta que se pueda usar de manera medicinal.

Este tema en especifico me gusto y me intereso por que hay muchas plantas que consumimos y las usamos para aliviar malestares y las consumimos sin conocer en qué cantidad se deben de consumir ya que un exceso de su uso nos pueden llegar a causar daño a nuestro cuerpo, también cuando se usan las plantas de manera medicinal como un té para aliviar algún dolor no hay que está tomando fármacos ya que algunas plantas pueden interrumpir la interacción del fármaco y ya no haga ningún efecto, las plantas tienen uso medicinal, para alimento,

lociones, pigmentos, cosmético, sustrato energético y de combustible, los herbarios han existido hace mucho tiempo pero con otro nombre como el códice badiano que fue creado en 1552, al crear un herbario me di cuenta que existen muchas plantas con muchos beneficios para la salud, la mayoría se utilizan en infusiones o en té para poder extraer mejor sus propiedades, todas tienen ventajas para aliviar dolores y algunas como diuréticos, al presentar el herbario yo hablé sobre la canela, la escogí por que es una rama que se utiliza mayormente en la gastronomía ya que la canela da mucho sabor y es bueno para darles sabor a las comidas y así no agregar azúcar a comidas o bebidas, la canela tiene propiedades antiinfecciosas, digestiva, efecto hipoglucémico y hipolipemiante, sirve como diurético, se dice que la canela en algunos tés ayuda a bajar de peso pero en si no es que ayude a bajar de peso si no que como sirve como diurético ayuda a que salgan los líquidos retenidos del cuerpo, pero también un mal uso de esta puede generar arritmia cardíaca, irritaciones en la piel y las membranas mucosas, gastritis.

Otro que consumimos a diario es el cacao y el café sirve como antioxidante, pero un exceso de esto puede causar alteraciones cardíacas, ventilatorias, nerviosas y del sueño, como también pigmentación dentaria y descalcificación por la interacción con el calcio.

Para poder concluir este tema debemos conocer la partes de las plantas y que es necesario conocer sus propiedades y en que son buenas y cuanto consumir de cada uno y con que poderlas consumir y cuales no, ya que no todas pueden interactuar juntas ya que pueden tener un efecto no muy beneficioso para la salud y desarrollar o agravar más a los pacientes, y también hay que preguntar siempre si toman medicamentos y si tienen alguna enfermedad por si llegamos a recetar alguna infusión o algún jugo terapia.

BIBLIOGRAFÍA: Universidad del Sureste (2023) Antología de Nutrición y Medicina alternativa
apuntes de la libreta.