



UUDS

nombre de alumno:

Lourdes Aylin Velasco herrera

Materia:

Nutrición y medicina alternativa

Maestra:

Julibeth Martínez guillen

Introducción

La fitoterapia es una práctica terapéutica de origen ancestral que utiliza plantas y sus derivados para tratar diversas enfermedades y promover la salud. Esta práctica ha sido utilizada por diferentes culturas en todo el mundo y ha ganado popularidad en los últimos años como una alternativa natural a los tratamientos médicos convencionales.

se basa en el uso de las propiedades curativas de las plantas, que pueden ser utilizadas en su forma natural o en su presentación como infusiones, cápsulas, extractos, entre otros. Estas plantas contienen compuestos activos que pueden actuar en nuestro organismo de manera similar a los medicamentos convencionales, pero con menos efectos secundarios.

Dentro de los beneficios de la fitoterapia se encuentran su baja toxicidad, ya que no contiene productos químicos ni aditivos artificiales, y su capacidad para tratar una amplia gama de enfermedades y afecciones. Entre los tratamientos más comunes se encuentran los relacionados con problemas digestivos, respiratorios, renales, dermatológicos, entre otros.

Además, la fitoterapia puede ser una opción económica para aquellos que no cuentan con acceso a medicamentos o tratamientos médicos convencionales, ya que muchas de estas plantas se pueden cultivar en casa o se pueden conseguir a precios más accesibles que los medicamentos tradicionales.

Sin embargo, es importante señalar que la fitoterapia no es una sustitución para los tratamientos médicos convencionales, sino una alternativa complementaria. Por esta razón, es fundamental consultar con un experto en fitoterapia antes de iniciar cualquier tratamiento y seguir sus recomendaciones.

En conclusión, la fitoterapia es una terapia natural que puede ser una opción para tratar diversas enfermedades y promover la salud de manera más sostenible y accesible. Si bien requiere un enfoque personalizado y un conocimiento profundo de las propiedades de las plantas, esta práctica puede ser una alternativa viable para mejorar nuestra calidad de vida. Por lo tanto, no debería ser ignorada en la reducción de la carga de enfermedades en nuestra sociedad.

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.

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.

La actividad y eficacia de las plantas medicinales dependerá de la presentación o formato, dosis y forma de administración.

De igual modo que ocurre con los fármacos o suplementos deportivos, debe conocerse el diagnóstico antes de escoger el preparado a base de plantas, de manera que se garantice su eficacia, calidad y seguridad.

Una vez escogido el tipo de planta el especialista aconsejará la forma de administración más efectiva, puede ser:

- Forma líquida: la forma de administración más utilizada son las tisanas. Puede obtenerse por infusión, decocción o maceración con agua con una cantidad pequeña de planta. Otra forma puede ser a través de jarabes, gotas o aceites esenciales, etc. Se trata de preparaciones que se disuelven por ejemplo en alcohol, y en las que se realizan diferentes tipos de extracción.
- Forma semilíquida: suelen ser formulaciones de uso externo, como pomadas, cremas, geles...
- Formas sólidas: cápsulas, raíces en polvo... donde la concentración suele ser mayor y parece que produce mayor efecto.

Conclusión

En si la fitoterapia nos ayuda aliviar algún mal o dolor que tenga el cuerpo se usa como alternativa a la medicina farmacéutica, donde hay personas que por alguna cosa suele recurrir a estos tratamientos.

se basa en la utilización de plantas y semillas, nos proporciona información de como y cuando consumirla asi como tambien como prepararla.

Bibliografía

- Universidad del sureste, antología de nutrición y medicina alternativa, 2024, pdf.
- https://docs.bvsalud.org/biblioref/2019/07/1006799/plantas-medicinales-y-fitoterapia-indicadores-de-dependencia-o_kBVD9ee.pdf