



Alumna: Jimena Maldonado Marín.

Profesora: Julibeth Martínez Guillen

Materia: medicina alternativa.

Ensayo.

5° cuatrimestre.

Fecha: abril del 2024.

## INTRODUCCIÓN.

Podemos entender como medicina alternativa a prácticas no convencionales utilizadas en lugar de la medicina convencional, en la cual se incluyen diferentes tipos de prácticas, desde la fototerapia (terapia con las plantas) hasta la acupuntura (uso de agujas) por lo cual no está fundamentado por la ciencia por lo que su efectividad no ha sido probada más allá de la “fe” y el efecto placebo.

Este tipo de medicina, cura de forma natural con la ayuda de las propiedades de las distintas plantas en niveles general (raíz, semillas, fruto u hoja) los distintos padecimientos se que puedan presentar en el humano, así también nos habla de como se debe de usar y cuales son los distintos riegos que estas ofrecen.

Ahora bien en esta materia, se tocaron distintos temas que abarca toda la medicina alternativa, desde la herbolaria mexicana, herbolaria que abarca distintas partes del mundo y por último la fitoterapia.

## NUTRICIÓN Y MEDICINA ALTERNATIVA.

Al inicio tocamos temas de los cuales ya tenemos conocimiento como el que es la nutrición, la cual ya sabemos que una alimentación equilibrada es la que se adapta al estilo de vida del px, sus preferencias y salud, también el como se debe equilibrar las combinaciones de proteínas, lípidos, carbohidratos y fitonutrientes.

De igual forma tocamos el tema de los **fotoquímicos** que son compuestos químicos producidos por plantas las cuales en el humano tienen acción antiinflamatoria, protege enfermedades cardiovasculares, etc. También vimos los compuestos fenólicos las cuales son sustancias que poseen varias funciones de fenol, estos en la plantas cumplen distintas funciones en plantas como: polinizadores, pigmentos, sabor y protección.

Algo que me llamó mucho la atención fueron los flavonoides, los cuales son los responsables de la pigmentación y coloración de plantas y estos se dividen en flavona (color verde: alcachofa), flavonol (color morado: cebolla), flavanona (color naranja: toronja), entre otros estos también tienen diferentes funciones en humanos por ejemplo la disminución de presión arterial.

Otro tema que me intereso mucho fue los EROs y ROS, las que son moléculas que son capaces de oxidar grasas a la presencia del oxígeno y pueden provocar distintas enfermedades como el daño del ADN. Derivado de eso tenemos al estrés oxidativo en cual es un desequilibrio en la presencia ROS.

Es esa unidad tocamos otros temas, como los antioxidantes, citoquinas, alimentos con efecto inflamatorio y antiinflamatorio, metástasis, HC, monosacáridos, glucosa, fructosa y también las distintas vitaminas y aminoácidos.

En la segunda unidad abarcamos como tal del significado de lo que es la medicina alternativa y de que viene acompañado, que es el efecto nocevo y placebo, los cuales el placebo es pensar que algo va a funcionar aunque eso no sea así, y el nocevo es el que aunque funcione las personas sienten que no sirve. Ahora bien supimos que la medicina tradicional es algo que viene de todo el mundo, cada parte del mundo tiene distintas funciones y son distintas plantas las que se utilizan. La medicina tradicional viene desde muchísimos siglos atrás desde la era de Pitágoras, Quirón y Demócrito. También tenemos a Hipócrates el cual se conoce como el padre de la medicina y el dio el juramento que hasta la fecha utilizan los de medicina.

La medicina alternativa cuenta con varias ramas y diferentes tipos de terapias, como: la homeopatía: es que la que trata a la enfermedad con una parte pequeña del mismo virus, la fisioterapia: depende del uso de energía electromagnética, la hidroterapia: que es el uso del agua en sus diversas formas. En la medicina alternativa existen las conocidas plantas mito y magia, en la cual hace alusión a que diversas plantas tenían mitos, como una que hacía que regresarás a la tierra por un tiempo. En China tienen muchas prácticas de medicina alternativa, por lo cual en China creen en el ying y yang y en el Qi el cual es toda la energía acumulada pero que esta equilibrada y hace tener salud, aunque también existen diferentes riegos en la medicina tradicional china, como que las plantas están contaminadas.

Ahora bien, podemos destacar a la botánica, la cual es una rama de la biología que estudia todo lo relacionado con las plantas, esta propone la sinecología que propone dos tipos de relaciones biológicas: simbiosis (mutualismo y comensalismo) y parasitismo. En la herbolaria mexicana tuvo origen mazahua, otomí, nahua, azteca y maya y en esta tenemos tenemos al código badiano el cual es un manuscrito integrado por 150 plantas todas de origen mexicano, aunque también tenemos al código florentino, el cual no sólo incorporo plantas mexicanas, sino también plantas de otros lugares. A lo largo de la unidad pudimos aprender los distintos usos que pueden tener las plantas, los cuales son: sustratos, alimentos, uso medicinal, cosméticos, pigmentos, combustible y distintas lociones. Vimos de igual forma cual es la toxicología de las plantas y de como estas pueden tener un beneficio, pero si abusamos de su uso, pueden llegar a tener consecuencias y algunas pueden llegar hasta la muerte. Por último vimos a los principales principios activos y son los heterosidos, alcaloides y resinas, en cada uno de ellos podemos encontrar distintas subdivisiones, pero en sí la

mayoría de estos tienen propiedades de analgésicos, antiinflamatorios, antioxidantes, anticancerígenos y estimulantes. En si eso es todo lo que se abarco a lo largo del cuatrimestre.

Como conclusión aprendí muchas cosas nuevas en esta materia, cada uno de los temas fue muy interesante y creo que fundamental para la carrera, aunque si tuviera que elegir entre uno de los tantos temas mi favorito sería la medicina tradicional china, me gusta mucho lo que está aporta y el pensamiento que está sigue, desde el ying y yang como el Qi, también la medicina tradicional china dio muchas formas de medicina tradicional o diferentes terapias para así poder estar en una buena salud, una de mis terapias favoritas que derivan de la medicina tradicional china es la meditación, el como esta te guía para que se pueda equilibrar toda nuestra energía, me gusto mucho esta materia por todo lo aprendido.

## **BIBLIOGRAFÍA.**

Universidad del sureste (UDS), antología para medicina alternativa (2024) y apuntes de libreta