



**Mi Universidad**

## **Ensayo**

*Nombre del Alumno: América Nahil Espinosa Cruz*

*Nombre del tema: Fitoterapia*

*Parcial: Unidad 4*

*Nombre de la Materia: Nutrición y Medicina Alternativa*

*Nombre del profesor: Julibeth Martínez*

*Nombre de la Licenciatura: Nutrición*

*Cuatrimestre: 5*

### **Introduccion:**

En este ensayo escrito a continuacion tiene como principal proposito analizar los siguientes temas aprendidos durante cada unidad donde se abarcan muchos aspectos importantes, algunos de ellos los ire mencionando en el orden correspondiente.

Conceptos generales en la fitoterapia y las plantas medicinales, la introduccion a la fitoterapia, el empleo y las formas de preparaciones que tiene la medicina alternativa, como esta involucrada la fitoterapia en las afecciones digestivas asi tambien como en el sistema cardiovascular y las patologias respiratorias.

Estos temas seran de utilidad para asi poder explicar cada uno de los puntos que se tratan en este escrito para asi tambien poder facilitar al cualquier lector el entendimiento de las ideas que se daran a conocer en el siguiente ensayo.

Y esperando que sea de gran utilidad y mayor comprension tanto para el escritor como para el lector.

### **Bibliografia:**

Antologia Universidad del Sureste

## **Fitoterapia y Plantas Medicinales:**

Como se tiene entendido por el largo del tiempo la fitoterapia es un tipo de tratamiento que busca de ser curativo o impactar de una manera positiva para algunas enfermedades obtenidas por medio de los vegetales, otro punto es que la palabra fitoterapia se forma con el término griego *fyton*, que significa planta y *therapeia* que quiere decir tratamiento.

Tiene como principal propósito buscar alternativas para aliviar dolencias con los recursos que nos puede ofrecer la naturaleza por el medio de las plantas y todos los beneficios provenientes de ellas, sin olvidar que el uso de las plantas medicinales así como el resto de medicamentos que podemos llegar a consumir, presentan una serie de riesgos que se deben tener muy en cuenta es por eso que no se puede dejar de considerar que las plantas pueden llegar a presentar un peligro para la salud de quien lo consume, la precaución que mayormente se debe de tomar cuando se utilicen de formas como los extractos secos donde se caracterizan por poseer una actividad y potencial de toxicidad.

Principalmente se trata de buscar qué beneficios nos pueden aportar las plantas como sustitución de ciertos medicamentos o fármacos para aliviar ciertos malestares o en algunas ocasiones evitar un impacto negativo de cierta enfermedad.

## **Introducción a la Fitoterapia:**

Como ya es mencionado en ocasiones anteriores la fisiopatología consiste en utilizar algunas especies de vegetales para poder prevenir, curar e incluso aliviar los síntomas que presente alguna enfermedad ya que contiene algún químico que puede ser positivo para el metabolismo.

Según estudios basados en la OMS se confirma la importancia que pueden llegar a aportar las plantas medicinales, a base de esta información se estima que existe alrededor de 1 millón de plantas donde el 10% son plantas medicinales con diferentes beneficios para la salud del paciente algunos ejemplos pueden ser la lavanda como un relajante, el romero que contiene efectos antioxidantes, eucalipto para aliviar algún tipo de gripe o resfriados, el tomillo se considera un alivante al momento de presentar enfermedades respiratorias, el aloe vera es refrescante ayudando a prevenir quemaduras, manchas que suelen aparecer en la piel.

Para realizar el empleo y conocer las formas de preparación de las plantas medicinales existen diferentes pasos los cuales se deben seguir correctamente el primero de ellos sería la infusión donde se coloca el agua a manera de ebullición por un tiempo máximo de 30 minutos.

El segundo se realiza un infuso donde el fuego es apagado para así poder añadirle la planta y dejar tapado el recipiente durante unos 3 a 5 minutos, en tercero la decocción la planta es sometida en agua destilada.

La fitoterapia en afecciones digestivas como bien sabemos el aparato digestivo esta constituido por una red de nervios, ya que somos los que comemos nuestra salud y vitalidad dependen del trabajo que realice el sistema digestivo donde muchas de las plantas medicinales nos pueden ser benéficas como por ejemplo en la absorción de la mucosa gastrointestinal ayudando a aliviar irritación, estimular la motilidad y las secreciones con lo que permite una mejor digestión y elimina los gases.

Otro punto a tratar sería la importancia de la fitoterapia en el sistema cardiovascular donde se llega a ver involucrado diferentes partes del cuerpo, como viene sabemos uno de los principales órganos es el corazón donde es un músculo fuerte que actúa como bomba y bombea sangre por todo el sistema y aquí la importancia de las plantas medicinales como pueden llegar a presentar efectos positivos para evitar enfermedades tratando de buscar un remedio o otras alternativas.

Y por último hablar de la fisioterapia o de las patologías respiratorias que se pueden llegar a presentar donde ire mencionando algunos ejemplos como podría ser la bronquitis es una enfermedad que afecta los pulmones o las vías respiratorias pueden ser bajo causas de infecciones, el máximo consumo de tabaco o incluso la inhalación del humo del tabaco por medio de personas que se encuentren alrededor e incluso por la contaminación del aire.

La forma recomendable de utilizar alguna de las plantas medicinales como remedio uno de ellos podría ser el eucalipto es un aceite esencial puro de cultivo ecológico realizar de manera en ungüentos por encima del pecho y masajes en la espalda o se pueden realizar inhalaciones por medio del vapor que suelte el eucalipto que puede llegar a tener un gran aporte en el sistema inmunológico y protegiendo al organismo de otras enfermedades

Otra planta como remedio ideal podría ser la menta que ayuda a la congestión nasal sinusitis o la bronquitis donde se produce un efecto refrescante que ayuda a mejorar la circulación de la sangre local, desinflamando los senos nasales ayudando a expulsando los mocos, de igual manera se realiza en forma de masaje en el pecho o en la espalda utilizando algún ungüento.

### **Conclusion:**

En este ensayo expuse en opinion personal y para concluir esta ultima unidad del 5 cuatrimestre de acuerdo a los temas vistos,aprendidos y leidos basandonos een la antologia institucional o otras paginas de investigacion durante cada clase pudimos aprender y observar la gran utulidad que se obtiene por medio de algunas de las plantas medicinales tratando de aliviar, mejorar e incluso mejorar los sintomas que se lleguen a presentar de alguna enfermedad buscando siempre diferentes alternativas, realizandolos por medio de remedios caseros, unguentos, pomadas, infusiones, aceites esenciales, esperando que tambien sea de mucha utilidad tanto para el escritor como para el lector.