



Nombre del alumno : Fernando jahel Juárez López
nombré del profesor: Daniela Monserrat Méndez
Guillen

Nombre de la materia: nutrición y medicina
alternativa
Unidad 4.

Nombre de la licenciatura :nutrición.
Quinto cuatrimestre.

CONCEPTOS GENERALES: FITOTERAPIA, PLANTA MEDICINAL

FITOTERAPIA

Uso de plantas medicinales para prevenir y tratar enfermedades, combinando conocimiento tradicional y evidencia científica.



PLANTAS MEDICINALES

Especies vegetales con propiedades terapéuticas. Ejemplos: manzanilla (digestiva), menta (relajante), valeriana (sedante), eucalipto (expectorante).



FORMAS DE USO

Infusiones, extractos, aceites esenciales, cápsulas y tinturas.



BENEFICIOS

Alternativa natural con menos efectos secundarios, complemento a la medicina convencional, promueve la sostenibilidad.



PRECAUCIONES

Algunas plantas pueden ser tóxicas o interactuar con medicamentos; siempre consultar a un profesional.



INTRODUCCIÓN A LA FITOTERAPIA.

¿QUÉ ES LA FITOTERAPIA?

Uso de plantas medicinales para prevenir, aliviar o tratar enfermedades.

Basada en el conocimiento tradicional y la evidencia científica.



ORIGEN Y EVOLUCIÓN

Práctica ancestral utilizada en diversas culturas.

Actualmente, complemento o alternativa a la medicina convencional



FORMAS DE USO

- Infusiones
- Extractos
- Aceites esenciales
- Cápsulas y comprimidos



BENEFICIOS

Opción natural con menos efectos secundarios.

Contribuye a la sostenibilidad y el bienestar general.

Puede integrarse con tratamientos médicos.

PRECAUCIONES

No todas las plantas son seguras en cualquier dosis.

Posibles interacciones con medicamentos.

Consulta con un profesional antes de su uso.





EMPLEO Y FORMAS DE PREPARACIÓN DE LAS PLANTAS MEDICINALES.

EMPLEO DE LAS PLANTAS MEDICINALES



- ✿ Tratamiento de enfermedades y dolencias.
- ✓ Prevención y fortalecimiento del sistema inmunológico.
- 👤 Uso en aromaterapia y bienestar emocional.
- 📦 Complemento en tratamientos médicos.



FORMAS DE PREPARACIÓN

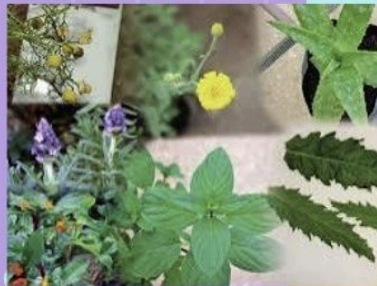
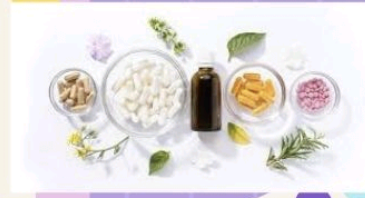
Se vierte agua caliente sobre la planta y se deja reposar.

Ejemplo: Manzanilla para la digestión.

2 Decocción

Se hierve la planta en agua para extraer sus principios activos.

Ejemplo: Jengibre para resfriados.



3 Maceración

Se deja la planta en agua, alcohol o aceite durante horas o días.

Ejemplo: Tintura de valeriana para la ansiedad.

4 Cataplasma

Planta triturada aplicada directamente sobre la piel.

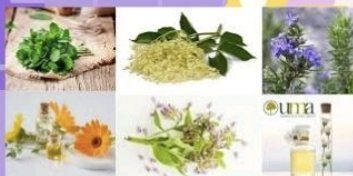
Ejemplo: Aloe vera para quemaduras.



5 Aceites esenciales

Se extraen por destilación y se usan en aromaterapia o masajes.

Ejemplo: Lavanda para la relajación.



PRECAUCIONES

Dosificación adecuada según la planta y la persona.

Posibles interacciones con medicamentos.

Consulta profesional antes de su uso.



FITOTERAPIA EN AFECCIONES DIGESTIVAS.

CÓMO AYUDA LA FITOTERAPIA?

Favorece la digestión y alivia malestares estomacales.
Reduce inflamación y gases.
Regula el tránsito intestinal.



PLANTAS MEDICINALES Y SUS USOS

1 Manzanilla 🌼

Antiinflamatoria y digestiva.
Alivia cólicos y acidez.

2 Menta 🌿

Relajante del tracto digestivo.
Reduce náuseas y gases.

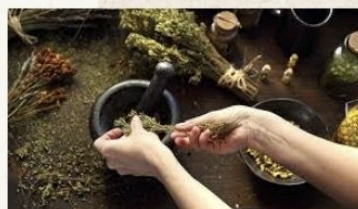
3 Jengibre 🍵

Estimula la digestión y combate náuseas.

Ideal para mareos y vómitos.

4 Hinojo 🌿

Reduce hinchazón y gases.
Favorece la digestión después de comidas pesadas.



5 Aloe Vera 🌿

Protege la mucosa gástrica.
Útil en gastritis y reflujo.

PRECAUCIONES

No todas las plantas son aptas para todas las personas.

Algunas pueden tener efectos secundarios o interacciones.

Consultar con un profesional antes de su consumo.





FITOTERAPIA PARA AFECCIONES EL SISTEMA CARDIOVASCULAR

CÓMO AYUDA LA FITOTERAPIA



Regula la presión arterial.

Mejora la circulación sanguínea.

Reduce el colesterol y protege el corazón.



PLANTAS MEDICINALES Y SUS USOS

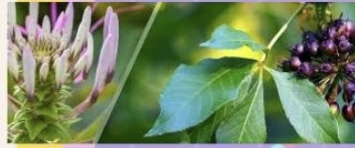
1 Espino blanco

Regula la presión arterial.
Fortalece el corazón y mejora la circulación.

2 Ajo

Reduce colesterol y triglicéridos.

Favorece la circulación y previene trombos.



3 Olivo

Disminuye la presión arterial.

Protege el sistema cardiovascular.

4 Jengibre

Antiinflamatorio y vasodilatador.

Mejora la circulación sanguínea.

5 Té verde

Antioxidante, reduce colesterol malo (LDL).

Protege arterias y corazón.



PRECAUCIONES

Algunas plantas pueden interactuar con medicamentos.

Evitar en exceso o sin supervisión médica.

Consultar con un profesional antes de su consumo.

FITOTERAPIA PARA PATOLOGÍAS RESPIRATORIAS.

¿CÓMO AYUDA LA FITOTERAPIA?

Descongestiona las vías respiratorias.
Alivia tos, inflamación y broncoespasmos.
Favorece la eliminación de mucosidad.



PLANTAS MEDICINALES Y SUS USOS

1 Eucalipto 🌿

Expectorante y descongestivo.
Útil en resfriados, gripe y bronquitis.

2 Tomillo 🌿

Antiséptico y broncodilatador.
Alivia tos y limpia los pulmones.

3 Jengibre 🍵

Antiinflamatorio y antiviral.
Reduce irritación de garganta y congestión.

4 Malva 🌸

Emoliente y calmante.
Protege la mucosa respiratoria y alivia la tos seca.



5 Regaliz 🍯

Antiinflamatorio y expectorante.
Favorece la expulsión de flemas.



PRECAUCIONES

Algunas plantas pueden ser irritantes en exceso.
Posibles interacciones con medicamentos.
Consultar con un profesional antes de su consumo.

