



Nombre del Alumno: Wendy Jocelin Jiménez Aguilar
3er Parcial

Nombre de la Materia: Nutrición y medicina alternativa
Nombre del profesor: LNU. Daniela Monserrat Mendez Guillen
Licenciatura en nutrición
5to Cuatrimestre

FITOTERAPIA

Fitoterapia y Planta Medicinal

FITOTERAPIA

La fitoterapia es una disciplina de la medicina natural que utiliza extractos de plantas medicinales para la prevención, tratamiento y alivio de diversas enfermedades.

FITOTERAPIA

a fitoterapia se complementa con la medicina convencional, siendo una alternativa o un coadyuvante en el tratamiento de diversas patologías.

EMPLEO Y FORMAS DE PREPARACIÓN DE LAS PLANTAS MEDICINALES

Las plantas medicinales pueden ser utilizadas en diversas formas, cada una con características específicas que influyen en su absorción y efecto terapéutico

EMPLEO Y FORMAS DE PREPARACIÓN DE LAS PLANTAS MEDICINALES

- Infusión: Método común para hojas y flores. Se vierte agua caliente sobre la planta y se deja reposar antes de consumir.
- Decocción: Se hierva la planta en agua por un tiempo determinado, ideal para raíces y cortezas duras.
- Tintura: Extracto alcohólico que conserva las propiedades de la planta por más tiempo.

SALUD MENTAL

Fitoterapia y Planta Medicinal

EMPLEO Y FORMAS DE PREPARACIÓN DE LAS PLANTAS MEDICINALES

- Maceración: Se deja reposar la planta en un líquido (agua, aceite o alcohol) por varias horas o días.
- Cápsulas y comprimidos: Formas comercializadas que contienen extractos estandarizados.
- Aceites esenciales: Se extraen mediante destilación y se utilizan en aromaterapia o aplicación tópica.

FITOTERAPIA EN AFECCIONES DIGESTIVAS

- Manzanilla (*Matricaria chamomilla*): Antiinflamatoria y digestiva, alivia el malestar estomacal y cólicos.
- Menta (*Mentha piperita*): Favorece la digestión y alivia la indigestión y los espasmos intestinales.

FITOTERAPIA PARA AFECCIONES DEL SISTEMA CARDIOVASCULAR

Ajo (*Allium sativum*): Reduce la hipertensión y los niveles de colesterol.

Ginkgo biloba: Favorece la circulación sanguínea y previene trastornos vasculares.

La fitoterapia es una herramienta valiosa en la medicina natural, pero su uso debe ser guiado por profesionales para garantizar su efectividad y seguridad.