



Super nota

Nombre del Alumno: David Enrique Bravo Soto
Nombre de la Materia : Nutricion y medicina alternativa
Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen
Nombre de la Licenciatura: Nutrición
Quinto Cuatrimestre
Fecha de elaboración: 28 de marzo 2025



NUTRICION Y MEDICINA ALTERNATIVA

💡 La fitoterapia usa plantas medicinales y abarca su preparación y aplicación en afecciones digestivas, cardiovasculares y respiratorias.

4.1 Conceptos generales

Fitoterapia:

- ✦ Uso de plantas para tratar enfermedades, basado en sus principios activos.



Planta medicinal:

- ✦ Vegetales con propiedades terapéuticas, utilizadas en fitoterapia.



Droga vegetal y principio activo:

- ✦ Parte de la planta que contiene compuestos responsables de sus efectos medicinales.



4.2 introducción a la fitoterapia.

Plantas Medicinales en la Historia

- ✦ El uso de plantas medicinales se remonta a civilizaciones antiguas como Egipto y Grecia.



Plantas Comunes

- Lavanda: Relajante.
- Romero: Alivia dolores musculares.
- Aloe Vera: Beneficios para la piel.



Principios Activos

- 💡 Compuestos como alcaloides y heterósidos que aportan propiedades curativas a las plantas.



NUTRICION Y MEDICINA ALTERNATIVA

4.3 Empleo y formas de preparación de plantas medicinales.

💧 Hidrolitos y Extractos Acuosos

Infusiones, decocciones y tisanas extraen principios activos con agua caliente.



📦 Preparados Oleosos y Alcohólicos

Aceites, tinturas y oleatos extraen compuestos con alcohol o grasas para uso interno y externo.



💊 Formas Farmacéuticas

Cápsulas, jarabes, pomadas e inhalaciones facilitan la administración y aplicación terapéutica.



4.4 Fitoterapia en afecciones digestivas

👤 Importancia del Sistema Digestivo

El sistema digestivo está controlado por el sistema nervioso entérico y hormonas. Su buen funcionamiento es clave para la salud.



🌿 Plantas Medicinales

- Dispepsia y úlceras: Regaliz, menta y cúrcuma.
- Flatulencia y espasmos: Manzanilla, anís, hinojo y jengibre.
- Náuseas y vómitos: Manzanilla, jengibre e ipecacuana.



💊 Uso Terapéutico

Infusiones y aceites esenciales ayudan en problemas digestivos, con respaldo de organismos como EMA y ESCOP.



NUTRICION Y MEDICINA ALTERNATIVA

4.5 Fitoterapia para afecciones el sistema cardiovascular

Diferencia entre enfermedad cardíaca y cardiovascular

♥ Las cardíacas afectan al corazón; las cardiovasculares, a todo el sistema circulatorio.



Hipertensión arterial

▮ Presión arterial alta, medida en mmHg (ej. 120/80), que incrementa el riesgo de infarto, ictus y problemas renales.



Plantas medicinales para el sistema

- Ajo 🧄: Reduce presión y colesterol, mejora circulación.
- Jengibre 🍵: Favorece la circulación y disuelve trombos.
- Alcachofa 🍆: Baja el colesterol y previene arteriosclerosis.
- Té verde 🍃: Protege el corazón y reduce el colesterol.
- Alfalfa 🌿: Ayuda en la coagulación y controla el colesterol.



4.6 Fitoterapia para patologías respiratorias: resfriado, gripe, tos, Bronquitis.

🫁 Contexto de las Patologías Respiratorias

Afecciones como resfriado, gripe, tos y bronquitis, causadas por infecciones, contaminación y tabaquismo.



🌿 Plantas y Sustancias Clave

- Eucalipto: Expectorante y broncodilatador.
- Equinácea: Refuerza el sistema inmunológico.
- Propóleo: Antibacteriano y antiinflamatorio.
 - Menta: Alivia la congestión nasal.



💧 Métodos de Administración

Uso de aceites esenciales en masajes e inhalaciones, además de infusiones con plantas secas para aliviar síntomas respiratorios.

