

# **SUPERNOTA**

**Alumno: Bryant Reyes Robles**

**Materia: Nutrición Y Medicina Alternativa**

**Docente: Daniela Monserrat Mendez**

**Carrera: Nutrición**

**5to cuatrimestre**

**4ta unidad**

# FILOTERAPIA

## CONCEPTOS GENERALES

- FILOTERAPIA: uso de plantas medicinales para tratar o prevenir enfermedades
- PLANTA MEDICINAL: Cualquier planta que contiene sustancias químicas con propiedades farmacológicas que puede tener un efecto terapéutico



## INTRODUCCIÓN A LA FILOTERAPIA

- La fitoterapia tiene raíces en la medicina tradicional de diversas culturas, desde la medicina china hasta la herbolaria indígena. En los últimos años, ha ganado reconocimiento en la medicina moderna gracias a investigaciones científicas que validan sus beneficios.



## EMPLEO Y FORMAS DE PREPARACIÓN

- Infusión: Se vierte agua hirviendo sobre las partes de la planta y se deja reposar.
- Decocción: Implica hervir partes más duras de la planta en agua durante un tiempo prolongado.
- Tintura: Es un extracto concentrado que se obtiene al macerar la planta en alcohol o en una mezcla de agua y alcohol.
- Extractos secos: Evaporar el líquido de las infusiones o decocciones, resultando en un polvo que se puede encapsular o tabletear.



## AFECCIONES DIGESTIVAS

- Manzanilla: Con propiedades antiinflamatorias y calmantes, es efectiva para aliviar indigestiones y cólicos.
- Menta: Ayuda a relajar los músculos del tracto digestivo, aliviando síntomas de malestar estomacal y gases.
- Jengibre: Conocido por sus propiedades antieméticas, es útil para combatir náuseas.



## AFECCIONES CARDIOVASCULARES

- Ajo: Contiene alicina, que puede ayudar a reducir la presión arterial y el colesterol LDL (colesterol "malo").
- Té verde: Rico en antioxidantes (catequinas), puede mejorar la salud cardiovascular al reducir el riesgo de enfermedades del corazón.
- Hawthorn: Utilizado para tratar problemas cardíacos como insuficiencia cardíaca leve.



## AFECCIONES RESPIRATORIAS

- Eucalipto: Actúa como descongestionante y tiene propiedades antimicrobianas, ayudando a aliviar resfriados y sinusitis.
- Tomillo: Usado como expectorante, ayuda a liberar mucosidad en las vías respiratorias.
- Malva: Con propiedades emolientes, puede calmar la irritación de garganta y aliviar tos seca.



# Referencias:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/06d10d0efe8e5c54f4ce9d78d95b999b-LC-LNU501%20NUTRICION%20Y%20MEDICINA%20ALTERNATIVA%201.pdf>