



NUTRICION

Zhulma Ramirez



FORMAS DE ADMINISTRACION

Formas líquidas como tisanas , jarabes, gotas o aceites esenciales
formas semilíquidas como pomadas , cremas o geles
formas sólidas como cápsulas o raíces en polvo

QUE ES ?

Uso de plantas medicinales para prevenir , aliviar o curar enfermedades

es una práctica milenaria que se ha utilizado tradicionalmente para tratar pequeños trastornos



CONSIDERACIONES IMPORTANTES

antes de elegir un preparado a base de plantas , conocer un diagnóstico para garantizar su eficiencia , cuido y seguridad



FACTORES QUE AFECTAN LA EFICACIA

Tipo y lugar del cultivo
tiempo de recolección
forma de secado
forma de conservación
presentación
dosis
forma de administracion



FITOTERAPIA

Uso de plantas medicinales para prevenir , aliviar o curar enfermedades

MEDICAMENTOS FITOTERAPIA



Son productos medicinales empacados y etiquetados , cuyas sustancias activas proviene de plantas medicinales o asociaciones de estas o de extractos , tinturas o aceites en estado bruto o en forma farmacéutica que se utilizan para fines terapéuticos

QUE ENFERMEDADES TRATA

Los cinco principales funciones de los pacientes y su relación con las plantas medicinales, suelen ser el estreñimiento, el tratamiento terapéutico del estreñimiento, la diarrea, el tratamiento terapéutico de la diarrea, el dolor del estómago, el tratamiento Fitoterapéutico de la dispepsia



BENEFICIOS

Algunos de los beneficios son

Ayuda a mejorar la calidad del sueño , estrés, nervios, molestias digestivas , evolución de lesiones

PLANTA MAS CURATIVA DEL MUNDO

Manzanilla





LAS PLANTAS MEDICINALES SON PLANTAS QUE SE USAN PARA PREVENIR O CURAR ENFERMEDADES ALIVIAR SINTOMAS INCREMENTAR LA ENERGIA RELAJARSE O PERDER PESO

EL EMPLEO PUEDE INCLUIR

Investigar propiedades medicinales de diferentes plantas
conocer cómo se utilizan las plantas medicinales
entrevistar a curanderos para saber que las plantas utilizan
anotar la nuevas palabras y su significado



SUELEN PREPARARSE DE DIFERENTE FORMAS COMO INFUSIONES, COCIDAS, EN CATAPLASMAS O EN ENSALADAS PARA CONSUMO DIRECTO

LAS PLANTAS TIENEN MUCHOS USOS ENTRE ELLOS MEDICINALES ALIMENTICIOS INDUSTRIALES ECOLOGICOS



EMPLEO Y FORMAS

LAS PLANTAS MEDICINALES SE PUEDEN ENCONTRAR EN DIFERENTES FORMAS ,COMO INFUSIONES , EMPLASTOS, JARABES, JUGOS, LAVADOS, VAPORES

CLASIFICACION

Analgésicas, antiácidas, antiéptica, antiinflamatorias, aperitivas , calmantes o sedantes , astringentes



FORMAS DE PREPARACION

Infusiones: al cocer las plantas en agua para disolver sus principios activos
emplastos : machacar la parte de la planta en agua para disolver sus principios activos
jarabes: se obtiene al exprimir o licuar las plantas frescas o frutos secos
Levados : infusiones para tratar afecciones externas como heridas ,llagas, úlceras
vapores : se utilizan los vapores de ciertas plantas para tratar afecciones respiratorias



ALGUNAS PLANTAS MEDICINALES SON

Equinacespurpura, diente de León , malva, manzanilla , gengibre , hierba de San Juan





**SE PUEDEN TOMAR EN INFUSION Y
ALGUNAS SE AGREGAN A
DIFERENTES PREPARACIONES
CULINARIAS**

**ALGUNAS PLANTAS MEDICINALES
QUE PUEDE AYUDAR CON LAS
MOLESTIAS DIGESTIVAS SON**

Manzanilla: puede ayudar con el dolor de estómago , hinchazón y gases
Melisa: ayuda a calmar el estómago
menta : síndrome de colon irritable ,enterocolitis , y espasmos gastrointestinales
regaliz : puede ayudar a proteger las mucosas digestivas
malvasisco : ayuda a la inflamación de las paredes del estómago

ALGUNAS PLANTAS DIGESTIVAS SON :
TOMILLO
HIERBABUENA
CANELA
ALBAHACA
ANIS
ALOE VERA
LINAZA
BOLDO
HIERVA LUISA



PLANTAS DIGESTIVAS EUPEPTICAS
PAPAYA,PIÑA,MANZANILLA,HINOJO,
MENTA, POLEO, ANIS VERDE



AFECCIONES DIGESTIVAS

PLANTAS QUE ACTUAN A NIVEL HEPATICO
ALCACHOFA, BOLDO, CARDO MARIANO .

CLASIFICACION

Analgésicas, antiácidas, antiéptica, antiinflamatorias, aperitivas , calmantes o sedantes , astringentes



FORMAS DE PREPARACION

Infusiones: al cocer las plantas en agua para disolver sus principios activos
emplastos : machacar la parte de la planta en agua para disolver sus principios activos
jarabes: se obtiene al exprimir o licuar las plantas frescas o frutos secos
Levados : infusiones para tratar afecciones externas como heridas ,llagas, úlceras
vapores : se utilizan los vapores de ciertas plantas para tratar afecciones respiratorias



ALIVIAR EL ESTREÑIMIENTO

Beber más agua
hacer ejercicio
comer alimentos
probióticos o suplemento

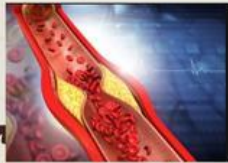




**ENFERMEDAD CORONARIA
HIPERTENSION ARTERIAL
PARO CARDIORESPIRATORIO**

QUE ES?

Afección cardíaca que se manifiesta mediante vasos sanguíneos, enfermos, problemas estructurales y coágulos sanguíneos



**EL LIMON 20.6%
BAJAR LA PRESION
ARTERIAL .LA PATA DE
VACA 7% PARA REDUCIR
LA GLUCEMIA Y LA
ALCACHOFA 3.5 % PARA
CONTROLAR EL
COLESTEROL**

**P PLANTAS PARA EL BIENESTAR
CARDIOVASCULAR
Y TÉ VERDE. ANTIOXIDANTE PARA
EL CORAZON
E ESPINO BLANCO. FLORES QUE
NUTRE NUESTRO SISTEMA
CARDIOVASCULAR
A AJO. EL PODER NATURAL PARA
EL CORAZON**



AFECCIONES CARDIOVASCULAR



**G JENGIBRE. COLOR Y
SALUD PARA EL
SISTEMA
CARDIOVASCULAR.
VICTOR ROJO.
EFECTOS DE
BENEFICIOS DE LA
CIRCULACIÓN OLIVO.
LA FUENTE PARA UN
CORAZON SALUDABLE**



SUS PATOLOGÍAS INCLUYEN EN ASMA, LA ENFERMEDAD PULMONAR OBSTRUCTIVA CRÓNICA, EL EPOC TAMBIÉN LA BRONQUITIS Y LA BRONQUIECTASIA

ENFERMEDAD RESPIRATORIA

Son problemas que afectan el funcionamiento de los pulmones. Pueden ser causadas por la nariz tapada o por ejercicio físico, pero en algunos casos son más síntomas de enfermedades graves

Alguna de las afecciones que dañan a su sistema respiratorias, fumar tabaco, expansión al humo de leña, contaminación el aire, inhalar, polvo, inhalar humo, no hacer ejercicio, no limpiar el hogar. No protegerse del clima



ENFERMEDADES COMUNES AS ASMA, BRONQUITIS, ENFERMEDAD PERCEPTIVO, EPOC EN NEUMONIA, GRUPA PULMONAR, SAGO DOSIS Y BRONQUITIS

AFECCIONES PARA PATALOGIAS RESPIRATORIAS

LOS PROBLEMAS RESPIRATORIOS, PUEDEN SER AGUDOS O CRÓNICOS, Y PUEDEN SER CASADOS, POR INFECCIONES, ENFERMEDADES PULMONARES, ENFERMEDADES CARDIACAS O POR OTROS FACTORES



SE SE RECOMIENDA NO HACER ESTO

no fumar, no automedicarse evitar el frío, abrigarse usar toallas de papel para proteger la secreciones respiratorias, ventilar el hogar de solamente no sobre calefacción los ambientes

