



FITOTERAPIA

MARIA JOSÉ ROMERO MONROY

L. N. Luna Gutiérrez Patricia del Rosario

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura en Nutrición

Nutrición y Medicina Alternativa

Tapachula, Chiapas

28 de Marzo de 2025

Clasificación de plantas medicinales

- 🌸 Digestivas (manzanilla, menta, jengibre)
- 🌿 Relajantes y sedantes (valeriana, tila, pasiflora)
- 🌱 Inmunoestimulantes (equinácea, ajo, ginseng)
- 🌿 Antiinflamatorias y analgésicas (cúrcuma, árnica, sauce)
- 🍵 Diuréticas y depurativas (diente de león, ortiga)

Concepto

- Uso de plantas medicinales para prevenir, aliviar o tratar enfermedades.
- Basada en principios activos naturales presentes en las plantas.

Principales usos en la salud

- ◆ **Prevención:** Fortalecimiento del sistema inmunológico.
- ◆ **Tratamiento:** Manejo de enfermedades leves o crónicas.
- ◆ **Complemento:** Uso junto con medicina convencional.

Formas de Administración

- 🍷 Infusiones y tisanas
- 📄 Cápsulas y comprimidos
- 🛡️ Aceites esenciales
- 🧴 Extractos y tinturas
- 🌿 Cataplasmas y ungüentos

FITOTERAPIA

Precauciones

- Posibles interacciones con medicamentos.
- Reacciones alérgicas o toxicidad en dosis altas.
- Falta de regulación y calidad en algunos productos.

Ámbitos de aplicación

- 🏥 Medicina convencional (uso complementario).
- 👤 Naturopatía y medicina alternativa.
- 🧘 Terapias holísticas (aromaterapia, homeopatía).
- 🏃 Bienestar y prevención (nutrición, deporte).

Beneficios

- Menos efectos secundarios que los fármacos sintéticos.
- Fuente natural de principios activos.
- Accesibilidad y menor costo.

Ventajas y Desafíos