



UNIVERSIDAD DEL SURESTE



“PLANTAS MEDICINALES”

Fundamentos de Enfermería III

Daniela Alejandra Roveló Molina

MASS: Edgar Geovanny Liévano Montoya



INDICE

Introducción-----pág.3

Plantas medicinales-----pág.4 a la 36.

Frutos medicinales-----pág.37 a la 43.

Semillas medicinales-----pág.44 a la 45

Conclusión-----pág.46

INTRODUCCIÓN

Se dice que una planta medicinal es toda aquel vegetal que tiene propiedades positivas que pueden ser utilizadas bien directamente o bien maceradas o en infusión con el fin de contribuir a una recuperación o mejora del estado de salud de un sujeto con algún tipo de enfermedad.

Es muy importante saber que el uso de estas sustancias se conoce ya desde la antigüedad y que con el paso del tiempo y la observación de nuevas especies y variedades, en realidad podemos encontrar muchas más.

El conocimiento respecto a para qué se utilizaban y cómo usarlas ha ido pasándose de generación en generación y ha ido modernizándose poco a poco hasta el día de hoy. De hecho, aunque el uso de plantas medicinales parece algo del pasado, lo cierto es que el porcentaje de población que utiliza algún tipo de hierba medicinal es bastante elevado.

PLANTAS MEDICINALES

1. Manzanilla

La manzanilla es una de las plantas medicinales que más se conocen por las propiedades de su flor. Sus efectos son especialmente relevantes en el tratamiento de molestias gastrointestinales.

Además de ello, tiene efectos antiinflamatorios, antibacterianas y relajantes. Se utiliza en dolor gastrointestinal y muscular, calambres y cefaleas, eczemas, inflamación de encías, heridas y sinusitis. También reduce el colesterol y al parecer tiene propiedades anticancerígenas.



2. Aloe vera

Otra de las plantas medicinales más conocidas es el Aloe Vera. Se trata de una conocida planta con capacidad antiinflamatoria y que se utiliza en diversos productos de higiene personal debido a su acción favorecedora para la regeneración cutánea. Contribuye a mejorar manchas, quemaduras y heridas.

También en algunos alimentos: ingerida, mejora la función intestinal y fortalece el sistema inmune.



3. Ajo

Una de las plantas que más utilizamos en la cocina es también una de las plantas medicinales más conocidas. El ajo es un potente fortalecedor del sistema inmune y tiene efectos que promueven una circulación sanguínea eficiente (es anticoagulante), además de ser antibacteriano y antibiótico y tener propiedades antioxidantes.

Problemas habituales como la hipertensión o la presencia de infecciones son algunas de las circunstancias en las que su uso ingerido puede ser beneficioso. Al ser antioxidante también reduce el ritmo del envejecimiento celular.



4. Eucalipto

El eucalipto es otra de las plantas medicinales más conocidas, especialmente en lo que se refiere a su acción ante enfermedades respiratorias. Asma, bronquitis o gripe son algunos de los problemas típicos en que se utiliza. Además tiene capacidades antimicrobianas y facilita la secreción de fluidos tales como los mocos (siendo un potente expectorante).

Por último, también tiene efectos en la reducción del nivel de azúcar en sangre, algo que puede ser útil para la población diabética. Se utiliza en alimentación, productos medicamentosos o incluso en productos de higiene corporal.



Eucalipto

5. Cola de caballo

Esta planta, en concreto su tallo, es especialmente conocida por aquellas personas con cistitis u otras infecciones del aparato urinario. También tiene efectos positivos sobre piel y uñas, siendo un buen regenerador celular y fortaleciendo asimismo la osamenta. Rica en silicio y altamente diurética y depurativa, contribuye a eliminar toxinas. Tiene propiedades astringentes que ayudan al control de hemorragias.



6. Hipérico

También llamada hierba de San Juan. Esta planta medicinal tiene diferentes propiedades, pero destaca el hecho de que posee propiedades antidepresivas (en este sentido, se

requiere precaución si se combina con antidepresivos, y no se recomienda su consumo durante más de seis meses), bloqueando la recaptación de monoaminas.

Se ha visto útil también en problemas de ansiedad e insomnio, y mejorando alteraciones del flujo menstrual. También es conocida su capacidad analgésica y reguladora de la acidez estomacal, así como su papel como ayuda para remediar diarreas y vómitos. Asimismo, se ha visto en animales que extractos de hipérico podrían ayudar a mejorar la resistencia a la insulina.



7. Jengibre

Esta especia es de gran utilidad, poseyendo múltiples propiedades que la hacen una planta medicinal cada vez más relevante. Además de propiedades antibacterianas, antivirales y antiparasitarias se ha observado que posee efectos antiinflamatorios y antieméticos (disminuye náuseas y vómitos).

Problemas digestivos, fatiga, cefaleas y dolores menstruales son algunos de los problemas en que se ha visto eficaz.



8. Tomillo

El tomillo posee propiedades antioxidantes y antisépticas. Rico en flavonoides, vitamina C, hierro y magnesio. Estimula el apetito y también es empleado como expectorante. Su acción antiséptica hacía que en la antigüedad fuera utilizado para tratar heridas. También es bueno para tonificar la piel y el cabello.



9. Lavanda

La lavanda posee propiedades relajantes, siendo útil para situaciones de estrés e insomnio. Además de ello tiene propiedades cicatrizantes, analgésicas y favorecedoras de la circulación y del buen funcionamiento del sistema respiratorio. También posee propiedades que mejoran la digestión y la secreción de jugos gástricos.



10. Tila

Otra planta medicinal altamente conocida y con propiedades relajantes es la tila. Sea en forma de flor o de infusión, es ampliamente utilizada para disminuir el nivel de estrés y ansiedad y para relajar el cuerpo. También facilita el sueño y es diurética, además de tener propiedades antiespasmódicas. Asimismo aumenta la excreción de toxinas a través del sudor (que también potencia).



11. Diente de León

El diente de león es una planta muy nutritiva (se propone que puede tener más hierro incluso que productos como la espinaca) y con múltiples propiedades medicinales. Especialmente indicada para problemas hepáticos y renales (por ejemplo piedras o arenillas), mejora la diuresis y la desintoxicación del cuerpo, además de tener propiedades estimulantes.

Sin embargo, está contraindicada para mujeres embarazadas y personas que padezcan trastorno bipolar y se mediquen con sales de litio, además de que puede presentar interacciones con otros medicamentos.



Diente de león.

12. **Ginkgo biloba**

Las hojas de esta planta parecen tener propiedades positivas en lo que respecta a estimular el rendimiento cognitivo. Se dice de ella que mejora memoria y concentración, si bien el consenso no es tan amplio como se cree. También es antioxidante, y mejora la circulación sanguínea.

También tiene contraindicaciones, especialmente ante la toma de anticoagulantes u otros productos que ya faciliten la fluidez de la sangre.



13. **Mate**

La planta con la que está hecha la conocida bebida argentina es también muy positiva para la salud. Estamos ante un potente antioxidante que mejora asimismo el sistema inmune. También tiene efectos estimulantes, como el té o el café., y contribuye a disminuir el colesterol. Favorece la actividad física y mental, y además es diurética.



Mate

14. Orégano

El orégano es un viejo conocido de nuestras cocinas, tradicionalmente muy bien valorado y que posee también grandes propiedades medicinales. Especialmente conocido por su acción antioxidante, también tiene propiedades antifúngicas, antibacterianas, antiinflamatorias y antihistamínicas.

Calambres, cefaleas, dolores estomacales y molares y problemas respiratorios pueden beneficiarse de su consumo sea ingerido o en té.



15. Pasiflora

Se trata de una planta que posee propiedades calmantes. Disminuye la tensión arterial y reduce el ritmo cardíaco. Además de problemas cardiovasculares, es útil en el tratamiento de los problemas de sueño. Tiene leves propiedades broncodilatadoras y antiespasmódicas.

Es analgésico y también ayuda a calmar problemas gastrointestinales. En otros usos se puede emplear para tratar quemaduras e inflamaciones.



16. Corteza de sauce

No solo especias, flores y raíces tienen propiedades medicinales, sino que elementos como la corteza de sauce también pueden servir para paliar determinados males. El extracto de esta corteza es útil como antiinflamatorio. También se ha visto útil para la pérdida de peso, el tratamiento de la cefalea (de hecho, su principio activo es el ácido salicílico, como la aspirina), la artritis y el dolor de huesos.

Al igual que ocurre con la aspirina, sin embargo, esta planta puede tener contraindicaciones (no está recomendada para niños, adolescentes o madres lactantes, ni para quienes consumen anticoagulantes). Además se usa para curar problemas de piel, callos y verrugas.



17. Agave

El agave posee también propiedades medicinales. Concretamente destaca su uso en la curación de heridas y llagas, pudiendo emplearse como desinfectante (si bien mal utilizada podría llegar a ser venenosa). Su savia, además de un posible antiséptico, es útil para estimular la flora intestinal y disminuir colesterol y triglicéridos.

Algunas investigaciones dejan ver que favorece la calcificación ósea y la regulación de la producción de insulina (con lo que diabéticos y personas con problemas óseos podrían beneficiarse de esta planta). En su tiempo se utilizó para intentar tratar la sífilis, ictericia o tuberculosis. Sin embargo, esta planta también tiene contraindicaciones y puede generar dermatitis.



18. Arándano.

Los arándanos también tienen propiedades medicinales. Su fruto no solo es comestible sino que también es un potente antioxidante, que además es diurético y beneficioso en la prevención de problemas urinarios y renales. Antibacteriano, contribuye a tratar infecciones. Es también astringente.

Tiene efectos positivos sobre la vista y favorece la reparación de las células de la retina. Asimismo, es bueno para la circulación y para el tratamiento de úlceras y eczemas. Y no solo sus frutos sino que también sus hojas pueden emplearse: se ha observado que

tienen una acción hipoglucemiante, reduciendo el azúcar en sangre (algo útil para diabéticos).



19. Acebo

Algunas variedades de esta planta han sido empleada para tratar gran cantidad de problemas, desde para bajar la fiebre hasta como purgante, pasando por ser un elemento que contribuye a combatir la ictericia. Tiene efectos diuréticos y relajantes, además de disminuir la presión arterial y contribuir a tratar problemas digestivos.



20. Flor de sauco.

Esta bonita flor ha sido empleada como remedio para tratar diferentes problemas. Con propiedades antisépticas y antiinflamatorias, además de diuréticas y laxantes, se ha utilizado para tratar episodios gripales y disminuir la tos y los problemas con las mucosas. También parece reducir el colesterol y reducir los niveles de azúcar en sangre.



Flor de sauco

21. Yuca

Este arbusto perenne originario de ciertas regiones centrales de Sudamérica, en partes tropicales. Lo que la hace especial es que sus raíces son muy ricas en almidones y ayudan a aumentar el ritmo metabólico y a perder peso, aunque es muy importante combinarla con alimentos ricos en macronutrientes, ya que este ingrediente no los aporta.

Hay que tener en cuenta que el consumo constante de grandes cantidades de yuca teniendo déficit de vitaminas y minerales puede provocar enfermedades, por lo que es mejor racionarla de manera sensata.



22. Ginseng.

Esta planta es utilizada como ingrediente para infusiones que pueden ser utilizadas para aportar energía y mantener activas a las personas. Además, reduce la presión arterial y refuerza el sistema inmunológico, al potenciar la producción de linfocitos.



23. Poleo menta.

El poleo menta ha sido utilizado durante mucho tiempo por su capacidad para aumentar el apetito y mejorar la asimilación de nutrientes por parte del organismo, lo cual mejora el proceso de la digestión.



24. Ortiga

La ortiga es una planta con mala reputación debido a que sus hojas producen urticaria, pero más allá de esta molesta característica podemos encontrar propiedades medicinales. En concreto, la ortiga tiene la capacidad de ejercer como vasoconstrictor, lo cual es útil en los casos en los que hay que detener hemorragias. Por otro lado, al contener mucho hierro, también se puede utilizar para combatir la anemia.



25. Dedalera.

Esta planta es rica en digoxina y digitoxina, las cuales ejercen un efecto diurético y favorecen la circulación sanguínea.



26. **Sándalo**

Sus propiedades antisépticas basadas en el sándalo hacen de los aceites esenciales de esta planta una buena ayuda para desinfectar heridas. Además, es un diurético eficaz.



27. **Amapola**

La amapola es una hierba que crece de manera natural en una gran variedad de ambientes, y desde hace milenios ha sido aprovechada como ingrediente por sus propiedades narcóticas contra el dolor. Estas sustancias han servido como base para desarrollar agentes psicoactivos usados en la codeína y la morfina, por ejemplo.



28. **Eneldo**

Las semillas del eneldo son utilizadas con fines medicinales desde la Antigüedad, especialmente contra el dolor asociado a la menstruación (dismenorrea) y los espasmos.

Normalmente se consume en forma de infusión, aunque en ocasiones también ha sido utilizado para crear mezclas aplicadas a heridas y quemaduras y favorecer la regeneración de la piel y la limpieza de la zona expuesta.



Eneldo

29. Apio

El apio es un ingrediente habitual a la hora de preparar platos muy conocidos en cocina, pero también puede ser considerado un miembro del grupo de las plantas medicinales. Esta verdura se usa como digestivo y laxante, debido su alto contenido en fibra. Los efectos diuréticos de este vegetal de tallo grueso también son bien conocidos.



30. Ajenjo

El ajenjo, también conocido como hierba santa o artemisa amarga, es una planta medicinal muy conocida en todos los continentes y que viene usándose desde hace miles de años.

En concreto, se utiliza para abrir el apetito (como apetitivo), y en algunos casos para eliminar infestaciones parasitarias. Además, es un ingrediente usado en bebidas alcohólicas como la absenta.



Ajeno

31. Kava

El kava es una planta medicinal originaria de la Polinesia. Sus raíces se utilizan especialmente para hacer mezclas con efectos anestésicos y sedantes, y de consumo oral.

Eso sí, el modo en el que nos afecta esta planta depende del tipo de cepa de la que proviene la planta a utilizar, dado que hay una gran variedad de grupos plantados en contextos muy diferentes y a partir de la selección artificial han dado paso a variantes genéticamente distintas.



32. Ruda

La ruda es una planta de tipo arbusto con hojas a partir de las cuales es posible elaborar aceites esenciales usados en medicina tradicional. Específicamente, esta sustancia es utilizada como antiespasmódico y sedante.



Ruda

33. Caléndula

La caléndula es otra de las plantas medicinales que más allá de los remedios caseros ha sido usada también en la cocina como un ingrediente más. Su flor es popular por sus propiedades antiinflamatorias y cicatrizantes, así que se aplica a heridas.



34. Escaramujo

El escaramujo se usa para aliviar el dolor relacionado con dolencias como la artritis y ciertas infecciones. Además, es una de las plantas más ricas en vitamina C, de modo que quienes tengan deficiencias en este sentido lo pueden incorporar a su dieta en forma de infusiones, mermeladas o sopas.



Escaramujo

35. Bejuco de agua

El bejuco de agua (*Cissus verticillata*) es una planta trepadora de zonas de Centroamérica, Colombia y Venezuela. Se la usa como anticonvulsivo y para tratar las hemorragias.



Enredadera de Bejuco Caro

36. Olmo

La corteza de este árbol es utilizada por sus propiedades antibacterianas, y también como suplemento dietético, así como contra la irritación de la garganta (genera una mucosa que protege el tejido).



37. Hinojo

El hinojo es una planta medicinal habitual en los ecosistemas mediterráneos. Es apreciada por sus propiedades diuréticas y por favorecer la expulsión de gases y la digestión.



38. Limoncillo

El limoncillo (*Melissa officinalis*), toronjil u hoja de limón es una planta perenne utilizada en infusiones para favorecer un estado de relajación. Es un calmante conocido a lo largo de muchos siglos.



39. Ricino

El aceite de ricino es un purgante muy conocido, y se consume de manera oral a pesar de su desagradable sabor. Eso sí, su preparación es muy peligrosa porque en ella se emplean semillas que contienen un potente veneno. Si en la elaboración no se sabe eliminar los estos componentes tóxicos, hay que evitar usarlo como ingrediente casero.



40. Konjac

El konjac (*Amorphophallus konjac*), también conocido como lengua del diablo, es una planta originaria de China y el sudeste asiático que por su alta concentración de fibra se usa como dietético. Es muy habitual usarla para hacer gelatina sustituyendo productos de origen animal.



41. Lechuga silvestre

La lechuga silvestre (*Lactuca virosa*) es una planta con propiedades psicoactivas que se utiliza como sedante en algunos contextos. Sin embargo, su uso casero no está recomendado, y está prohibida en varios países.



42. Helecho gu-sui-bu

Esta variedad de helecho, cuyo nombre científico es *Drynaria roosii*, se ha utilizado durante siglos en la medicina tradicional china para favorecer la regeneración de los huesos tras sufrir daños, y existen estudios que avalan esta propiedad curativa.



43. Junco de esteras

Este tipo de junco se utiliza en algunas regiones de Asia Occidental como ingrediente a añadir en alimentos para personas cansadas y con poca energía.



44. Apong-pong

Ciertas partes de este árbol tropical son utilizadas para contribuir a eliminar parásitos como los piojos o la sarna.



45. Khat

Este arbusto crece en varias regiones de África, y se utiliza como psicoestimulante. Sin embargo, el hecho de que es relativamente poco potente ha hecho que sea legal en muchos países occidentales en los que están prohibidos los derivados de la cocaína (proveniente de una planta no emparentada con esta). A pesar de todo, abusar de ella puede generar daños cognitivos a largo plazo.



Khat

46. **Kaempferina rotunda**

Esta planta medicinal se hierve para ser utilizada sobre la piel y aliviar el picor.



47. **Hierba de San Simón**

La *Circaea lutetiana* se ha utilizado durante siglos para bajar la fiebre y aliviar el malestar por reumatismo.



Hierba de San Simón

48. Kadsura longipedunculata

Este arbusto originario de China y zonas del sudeste asiático se utiliza para tratar algunos problemas gastrointestinales (digestión lenta), e infecciones.



49. Guaco

Las infusiones de esta planta trepadora, también llamada bejuco, se utilizan como antiinflamatorio.



Guaco

50. **Árnica**

Existen dos especies: *Heteroteca inuloides* o árnica mexicana y *Arnica montana* L. Las cuales son utilizadas para tratar cuadros inflamatorios, así como para el tratamiento de contusiones, esguinces, problemas reumáticos, heridas, hematomas y dolor. La presencia de ácidos grasos en el aceite del árnica favorece la penetración a través de la piel de los compuestos bioactivos y antiinflamatorios. Se ha demostrado que esta planta activa células del sistema inmune incluidos los neutrófilos -células que atacan bacterias dañinas-.



51. **Hierbabuena**

La especie más común y popular es *M. spicata*, por sus características de aroma, esta planta es utilizada en diversos alimentos y para dar sabor a productos industriales

incluyendo refrescantes para el aliento, antisépticos, enjuagues bucales y pasta de dientes. Por sus propiedades medicinales es utilizada en el tratamiento de náuseas, vómito y trastornos gastrointestinales.



52. Stevia.

Planta nativa del valle del río Monday en las llanuras del Paraguay, existen más de 154 especies, pero *S. rebaudiana* es la única con propiedades endulzantes gracias a los esteviósidos que son 143 veces más dulces que el azúcar. Las hojas de estevia se utilizan como agente edulcorante en general, igualmente, por sus propiedades medicinales, reducen los niveles de glucosa en sangre en pacientes con diabetes tipo II y protegen contra el daño renal y hepático, además de presentar efectos terapéuticos contra diversas enfermedades como el cáncer, hipertensión, inflamación, fibrosis quística, la obesidad y la caída de dientes.



53. Epazote

Es una planta aromática, con el tallo usualmente postrado, olor fuerte y de aproximadamente 40 centímetros de altura, se le conoce como yerba del zorrillo, paico,

bitia o caa-ne. Los tés de las hojas, raíces e inflorescencias de esta planta se utilizan, de forma moderada, para estimular el flujo sanguíneo o eliminar parásitos, ya que en grandes cantidades puede causar daños a la salud.



54. Valeriana

Los somníferos de farmacia pueden causar adicción y producen un sueño artificial de mala calidad. El insomnio se relaciona con fatiga, irritabilidad y rendimiento bajo, así como con disminución general de las defensas.

La valeriana (*Valeriana officinalis*) es el remedio natural contra el insomnio más eficaz y no causa adicción ni despertar confuso. Es necesario tomar la valeriana entre una hora y media y dos horas antes de acostarse. Se puede tomar en forma de infusión o de pastillas a razón de dos pastillas de 300 mg del extracto seco.

- Otros remedios: es muy importante establecer buenos hábitos de sueño, con una cena ligera y digestiva y una reducción progresiva de la actividad. Además, la consulta psicológica puede estar indicada en ocasiones.



Valeriana

55. **Albahaca**

El aceite contenido en las hojas destruye las bacterias e insectos. El zumo de las hojas alivia bronquitis, fiebres, catarros, inflamaciones de garganta y problemas digestivos. Gracias a su olor y suave sabor aromático se usa como condimento. Contra flatulencia y gases, es antiespasmódica. Una infusión de hojas frescas y gotas de limón calman los dolores de estómago y espasmos intestinales. La infusión de sus hojas es diurética, estimulante, digestiva y relajante; el zumo de las hojas con miel de abejas alivia la fiebre. El té de albahaca hace producir más leche en las madres. El té frío es bueno para problemas en los ojos, tanto en enjuague como bebida. La albahaca es el gran regulador del sistema nervioso.



56. Bardana

La bardana se suele utilizar para problemas dermatológicos, artritis e infecciones. En Europa se han utilizado tradicionalmente la raíz y las hojas, mientras que la medicina china prefiere las semillas y las suele incluir en los tratamientos del resfriado común.



57. Jazmín

Se utiliza en medicina natural para eliminar el estrés y la depresión. Las flores frescas contienen sustancias con propiedades afrodisiacas y en té (muy popular en China) acelera el metabolismo lo que ayuda a la pérdida de peso, la depuración de toxinas y la digestión.



58. Perejil

Potenciador del sistema inmunológico, reduce el mal aliento, para consumirlo solo debemos machacar unas hojas y comerlas, aproximadamente una cucharada diaria sería lo adecuado. Es excelente para realzar el cabello oscuro y resulta un buen antídoto contra la caspa. Los que tienen la piel muy grasa pueden aplicarse tanto una crema nutritiva anti-acné a base de perejil y lavanda como leche de menta y perejil.



59. Romero

Se hace con él un eficaz remedio contra la caspa que, magnífico acondicionador y tónico del cabello, deja el cabello brillante y con aspecto sano; además puede prepararse en casa. El romero también es bueno para tratamientos faciales al vapor, para echarlo en el agua del baño y para darse friegas en la piel. El Romero se usa para tratar la hipertensión arterial, el sobrepeso o la caída del cabello. Es muy bueno para problemas digestivos, anti-espasmódico, sedante, tónico, diurético y estimulante del sistema nervioso.



Romero

60. Chilchahua

El caso de la chilchahua es usada para aliviar infecciones gastrointestinales como la salmonelosis y otros problemas estomacales, su eficacia ha generado confianza entre personas considerándola como “la planta milagrosa”.



Frutos medicinales

61. Cerezas

Esta pequeña fruta rica en vitaminas A, B, C, E, K, además de ser una fuente de hierro, calcio, magnesio, potasio y azufre reporta numerosos beneficios para la salud. Contiene nutrientes esenciales que combaten las inflamaciones, las infecciones y hasta el cáncer. Esto último se debe a que, según recientes estudios, el ácido elágico y las quercetina que contienen las cerezas ayudan a frenar el crecimiento y la propagación de los tumores sin causar daños a las células sanas.

Su consumo regular permite reducir de manera significativa los niveles de ácido úrico, gracias a su alto contenido en antocianinas, por lo que previene la gota. Además, se han demostrado también sus beneficios para el corazón, el colon y otros órganos del cuerpo.



62. Kiwi

*Problemas respiratorios y colesterol

La mezcla de minerales, vitaminas y, sobre todo, fitonutrientes, hace de los kiwis un alimento protector contra las enfermedades respiratorias, además de las patologías cardíacas. Sus propiedades también son beneficiosas para mejorar la salud cardiovascular, regular la presión arterial y reducir los niveles de colesterol.

El kiwi está considerado un superalimento debido a su alto contenido en vitamina C, fibra, potasio y antioxidantes. Por tanto, para maximizar sus beneficios es recomendable consumirlo maduro, ya que así contará con mayores cantidades de antioxidantes, que mejoran sus efectos saludables.



63. Fresas

*Tensión

La ingesta de unas cinco o seis fresas al día es suficiente para cubrir la dosis diaria recomendada de vitamina C, lo que reducirá enormemente el riesgo de desarrollar distintos tipos de cáncer, como el de mama y estómago. Otro de sus beneficios es que ayudan a reducir la tensión arterial y garantizan la salud cardiovascular.



64. Granada

*Quemaduras solares y envejecimiento de la piel

Las semillas de esta fruta ayudan a proteger la dermis y la epidermis, mediante la regeneración de las células de la piel, por lo que están indicadas para tratar quemaduras solares e incluso para acelerar el ritmo de curación de una herida. Las granadas son muy nutritivas por lo que su consumo diario también ralentiza el envejecimiento de la piel, protegiendo contra las arrugas, las manchas causadas por el sol o los nocivos efectos de los rayos uva.



65. Sandía

*Accidentes cerebrovasculares

Refrescantes y nutritivas, las sandías también ofrecen beneficios para el cuidado de la piel, al igual que las granadas. Además, contiene un tipo de aminoácido que favorece la dilatación de los vasos sanguíneos, ayudando a reducir la tensión y previniendo los accidentes cerebrovasculares y ataques al corazón. Por otra parte, hay que señalar que son una excelente fuente de licopeno, un beneficioso antioxidante.



Sandia

66. Pomelo

Una rica fuente de vitaminas, antioxidantes y flavonoides que ofrecen una protección natural contra el cáncer de pulmón, además de proteger la vista y la piel. El pomelo también es un alimento estrella en las dietas que permite reducir el peso de forma eficaz y sin castigar el organismo.



67. Papaya

*Molestias estomacales

Esta fruta tropical contiene papaína, un tipo de enzima proteolítica que ayuda a la buena digestión. Su alta cantidad de enzimas digestivas, la hace recomendable para las

personas con trastornos pancreáticos y fibrosis quística, pues protege de las dolencias estomacales. Sus proteínas, tales como la papaína, reducen la inflamación y aceleran la curación de quemaduras y heridas.



68. Piña

Cuenta con un alto contenido en bromelina, una enzima que ayuda a combatir las células cancerígenas y diversos tipos de infecciones. Asimismo, ayuda a metabolizar los alimentos, por lo que tiene propiedades diuréticas.



69. Mango

Favorece el cuidado de huesos y dientes. Es recomendado en pacientes con problemas cardiovasculares.



Mango

70. Naranjas

Son ricas en vitamina C, fibra, potasio y folatos. Los folatos resultan esenciales para las embarazadas, ya que evitan cualquier posible defecto en el tubo neural en los bebés.



71. Manzanas

Cuentan con gran cantidad de antioxidantes y pocas calorías. También se les conoce por sus poderes para eliminar las bacterias de los dientes. Puedes aprovechar su fibra si la consumes con piel.



Manzanas

72. Uvas

Una gran fuente de manganeso, que además tiene un gran antioxidante como el resveratrol, que sirve para prevenir enfermedades del corazón y evitan la formación de coágulos en la sangre.



Semillas medicinales

73. Girasol

Estas semillas contienen dos nutrientes que principalmente promueven la salud cardiovascular: la vitamina E y el ácido fólico. Además, su alto nivel de fitosteroles (compuestos orgánicos capaces de bloquear la absorción del colesterol en el intestino) contribuye en el control del colesterol.

Por otro lado, son también una fuente importante de magnesio, un elemento químico esencial, entre otras cosas, para mantener la fortaleza de los huesos y músculos, asegurar el buen funcionamiento del sistema nervioso, sostener un buen estado de ánimo y hasta prevenir la depresión.



74. Calabaza

Estas semillas -que se pueden conseguir en cualquier dietética- están llenas de magnesio, que tiene efecto anti-estrés. Esto las convierte en un gran aliado para la salud del corazón, ya que los niveles de estrés y de la hormona cortisol impactan severamente en el corazón y pueden potenciar insuficiencias cardíacas.

Las semillas de calabaza y, especialmente, el aceite que se extrae de ellas, también resulta beneficioso para contrarrestar estados en los que el nivel de estrógeno es bajo, como por ejemplo en la menopausia y postmenopausia.



75. Sésamo

Las semillas de sésamo (que acostumbramos consumir en el pan de una hamburguesa) son un reservorio de importantes componentes nutricionales, como el calcio, magnesio, zinc, fibra, hierro, B1 y fósforo. Contienen también muchas proteínas, grasas saludables y aminoácidos esenciales. Principalmente ayudan a mejorar las articulaciones y a regular la función intestinal. Sin embargo, se deben consumir con moderación ya que su exceso puede llevar a un aumento de peso.



Conclusión

Es muy importante saber que aún se siguen utilizando plantas medicinales en estos tiempos y que existe infinidad de estas plantas con las cuales se pueden tratar ciertos malestares, también es de suma importancia saber que se deben de consumir con medida. Al igual es importante mencionar que existen semillas que tienen propiedades curativas como las plantas, al igual hay demasiados frutos con propiedades muy importantes.

Como bien mencionaba anteriormente es muy importante consumirlas con medida ya que pueden traer efectos adversos y sobretodo es muy importante tener información sobre cada planta o semilla que se consumirá. En este documento están plasmadas muy pocas plantas medicinales, semillas y frutos, estos son dentro de los más importantes o bien de los que se consumen con más frecuencia, pero aún existe una gran diversidad de estos.