



Tema:

Beneficios de las plantas medicinales y comestibles en la salud

Nombre de alumnos:

Sissy Beatriz Villatoro Alvarado

Grado:

8vo cuatrimestre

Grupo: "A"

Nombre del profesor:

Cordero Gordillo maría del Carmen

Materia:

Seminario de tesis

Comitán de Domínguez Chiapas a 17 de febrero 2020

Hoja en blanco

Dedicatoria

Índice tentativo

CAPÍTULO I

- 1. Protocolo de investigación
 - 1.1 Planteamiento del problema
 - 1.1.1 Preguntas de investigación
 - 1.2 Objetivos
 - 1.2.1 Objetivos generales
 - 1.2.2 Objetivos Específicos
 - 1.3 Justificación
 - 1.4 Hipótesis
 - 1.4.1 Variables
 - 1.5 Metodología
 - 1.5.1 Ubicación

CAPÍTULO II

- 2. Orígenes y evolución
 - 2.1 orígenes de la herbolaria en Egipto
 - 2.1.2 Origen de la herbolaria en Grecia
 - 2.1.3 Origen de la herbolaria en China
 - 2.1.4 Origen de la herbolaria en México
 - 2.2 Definición de herbolaria
 - 2.2.1 Definición de hierbas medicinales
 - 2.2.2 Definición de plantas comestibles
 - 2.3 Fitoterapia ¿Qué es?
 - 2.4 Medicina tradicional ¿Qué es?
 - 2.5 Medicina complementaria y/o alternativa ¿Qué es?

CAPÍTULO III

- 3. Nicolás Monardes
 - 3.1 Fray Bernardino Sahagún
 - 3.2 Francisco Hernández
 - 3.3 Juan de Esteyneffer
 - 3.4 Tragus Hieronimus bock
 - 3.5 Casimiro Gómez Ortega
 - 3.6 Karl von Linné
 - 3.7 José Antonio Alzate
 - 3.8. Martín de la Cruz cuestionario

Introducción

Las plantas se descubrieron cuando los humanos eran nómadas primitivos y realizaban la recolección de algunas frutas, o ramas para combinarlos en su dieta y que estas tuvieran un diferente sabor. También con el paso del tiempo descubrieron las plantas medicinales las cuales estas poseían el beneficio de curar, alivianar o contrarrestar el dolor.

En este apartado hablaremos sobre “los beneficios de las plantas comestibles y medicinales para la salud” en donde se dará a conocer la importancia de dicho tema ya que en la actualidad se ha difundido muy escasamente lo importante que aporta este tipo de consumo plantas naturales en el organismo y lo fácil que es obtenerlas ya que hoy en día, las personas debido a los fármacos han dejado de consumir estos remedios caseros y han hecho un lado los beneficios de estos y también se han basado en el marketing de las empresas para consumir alimentos chatarra y no obtener una alimentación saludable.

Por otra parte, de suma relevancia es brindar el conocimiento de todas las plantas que se encuentran alrededor de la población de Comitán de Domínguez, que como objetivo sobre este tema se dará la opción de dar a conocer esta información ya que muchas de estas plantas se utilizan de diferentes maneras para el consumo humano y brindará información de cada una de las plantas y las indicaciones de las cantidades necesarias para consumirlas, especificando cada una de estas, es importante también que el objetivo general de a analizar cómo conocer las propiedades fotoquímicas y ortomoleculares de las plantas y su efecto positivo en la salud.

Mi tesis se dividirá en cuatro capítulos, el cual comienza por el capítulo primero en donde contendré las bases principales y básicas de mi investigación, en donde también contendrá mi protocolo de mi investigación donde se plantea el problema, los objetivos a cumplir, la hipótesis, la justificación que habla de la importancia de la investigación sobre las plantas comestibles y medicinales junto con los beneficios de las mismas.

En el capítulo segundo se habla de los primeros inicios u orígenes o más bien antecedentes que hablan acerca de cómo empezó el consumo de las plantas comestibles y medicinales con los primeros hombres primitivos como lo era el homosapiens que poco a poco descubrieron las plantas para poder subsistir y que con el pasar de los tiempos esto fue evolucionando y transcurriendo de una etapa a otra, y que en cada lugar como lo era Egipto, Grecia y China, fueron dando a conocer diferentes conocimientos, tradiciones y costumbres con respecto al consumo de las plantas, y así sucesivamente hasta llegar a México en donde nuestros ancestros hicieron que poco a poco estas plantas se implementaran a la vida diaria y formaran parte importante de nuestra salud que hoy en día escasas personas se dedican a la herbolaria impartiendo como, medicina alternativa, fitoterapia, medicina tradicional etc.

En el capítulo tercero, abordaremos los conceptos principales como un indio de raza azteca fue quien realizo el primer libro herbolario en México acompañado por diferentes autores quienes ayudaron a complementar el libro de cada una de las plantas, además algunos de estos autores contribuyeron al descubrimiento de algunos beneficios de las plantas que hoy en día conocemos.

Y por último, en el capítulo cuarto hablaremos sobre las técnicas que en mi caso realizare, es la aplicación de un cuestionario el cual va dirigido a una población de 30 personas.

CAPITULO I

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Desde hace muchas décadas muchos de nuestros ancestros realizaron descubrimientos los cuales estos se basaban de plantas, ellos al experimentar que estas plantas tenían un poder curativo, lo empezaron a implementar en su vida diaria en los momentos en los que podrían ellos tener una lesión por medio de heridas, también las mujeres que encabezaban algunas etnias también implementaban algunos tipos de plantas las cuales también podían curar o aliviar los dolores de cabeza, menstruales, etc.

Hoy en día, a estos tipos de plantas curativas se les dio el nombre de “medicina alternativa”, y a lo largo de todo este tiempo las personas siguen implementando estas plantas curativas para aliviar o contrarrestar cualquier tipo de malestares, en algunas partes de México por lo regular las mujeres de la casa que tiene un grado de mayor experiencia aconsejan a sus familias el consumir estas plantas en modo de tés para aliviar malestares, a ciencia cierta hasta hoy no hay como tal un documento científico que fundamente al 100% por ciento que estas plantas y sus terapias alternativas son buenas para el consumo humano y que estas logren curar por definitiva algunas enfermedades, también se dice que al consumir estas planta en exceso puede que en lugar de beneficiar la salud de una persona puede empeorarlas a tal grado de que cierta enfermedad se mas de gravedad .

La problemática de estas plantas seria que como tal no hay un método científico que avale que estas poseen un poder curativo y que realmente tenga beneficios saludables que repercutan en la salud de las personas de hoy en día, las personas de comunidades que están lejos de una ciudad ya sea por escasez de recursos o por alguna falta de diferentes recursos tienen más acceso a estos tipos de plantas. También no solo estas se utilizan de manera curativa sino también se consumen ya que como son de fácil acceso se pueden cosechar y obtener más fácil y naturalmente. Además, existen otros problemas los cuales

han influido y han repercutido fuertemente en la salud de las personas y son los nuevos inventos de esta nueva era a los cuales le llaman “medicamentos”. Lo que se dice de estos es que por un lado pueden curar las enfermedades, pero también así como curan hay otra parte la cual dañan y esto se debe al consumo excesivo es por ello que es fundamental que hoy por hoy se retome una ardua investigación con respecto a la herbolaria.

1.1 PREGUNTAS DE INVESTIGACION

¿propiedades fotoquímicas y ortomoleculares de las plantas?

¿Qué beneficios tienen las plantas en la salud?

¿Qué tipos de plantas son comestibles?

¿Porque es importante el consumo de las plantas?

¿Qué variedades de plantas hay en Comitán?

2. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GENERAL

Conocer las propiedades fotoquímicas y ortomoleculares de las plantas y su efecto positivo en la salud.

2.2 OBJETIVO ESPECÍFICO

Indicar las cantidades necesarias para el consumo

Describir los tipos de plantas que son comestibles

Especificar porque es importante el consumo de las plantas

Demostrar la variedad de plantas que hay en Comitán

3. JUSTIFICACION

Se ha descubierto la importancia de las plantas que poseen diversas propiedades que brindan vitaminas y minerales de manera comestible, nos aportan nutrientes a nuestro cuerpo ya que funcionan como método relajante o también como un limpiador o depurador interno para contrarrestar problemas digestivos y combatir la inflamación, y de manera medicinal estas tienen propiedades benéficas para la salud, los principales beneficios de las plantas medicinales son estimulantes, astringentes, antiinflamatorias, diuréticas que se obtienen por medio de fomentos que ayudan a calmar los cólicos o dolores musculares, los tés o infusiones que sirven también para contrarrestar malestares ya sea de dolor como por ejemplo: el dolor de cabeza, el dolor de estómago, dolores menstruales etc.

Hoy en día es importante dar a conocer este tipo de información con respeto a las plantas ya que estas tienen propiedades curativas y mucha de la información que hay actualmente es muy escasa y solo las personas que son de bajos recursos están más allegados a el consumo de las plantas, es por eso la importancia de que se dé la investigación para conocer la variedad de las plantas que hay en la región, también por otro lado muchas de las personas que ingresan a los centros de salud son de zonas rurales por lo cual tienen más accesibilidad a estas plantas y así el personal de salud tendría conocimiento de estas, por otra parte se ha tenido un gran impacto con respecto a los diferentes estilos de vida que se han dado por moda como por ejemplo el vegetarianismo o el veganismo que implementan diversidad de plantas tanto para consumo alimenticio, como para consumo medicinal por medio de infusiones, tés. Es por ello que es importante el consumo de este medio de medicina alimentaria ya que se le facilita al público y es de manera natural que no perjudicara a la salud ni mucho menos causara un efecto secundario como lo hacen los medicamentos o los alimentos procesados que en cierto punto en lugar de beneficiar causan otros problemas en el organismo provocando que al consumir alimentos dañen este problema que dejó repercutido en la salud, también es necesario que así como el personal de salud sepa de la importancia de estos beneficios a la gente le facilitaría el trabajo

y la necesidad de buscar estas plantas, porque también existen plantas silvestres las cuales estas se pueden cosechar o plantar en el mismo patio de la casa sin necesidad de ir a comprar a un lugar caro, ya sea un supermercado , también económicamente le sería más útil de conseguir de acuerdo a la zona geográfica en la que estamos, porque en el estado de Chiapas hay una gran diversidad de plantas silvestres las cuales se utilizan y/o consumen hoy en día.

Pero si hablamos de un lugar más cerca, Comitán también posee diversidad de plantas las cuales también funcionan perfectamente para la salud de las personas como por ejemplo la manzanilla, el zacate o mejor conocido como te de limón, el diente de león etc.

4. Hipótesis

El consumo de las plantas medicinales y comestibles beneficia la salud en el cuerpo humano.

4.1 variables

Variable independiente: el consumo de plantas medicinales y comestibles

Variable dependiente: beneficios en la salud del cuerpo humano

5. Marco de la investigación

5.1 Marco histórico

El conocimiento y la utilización de las plantas por las sociedades humanas tiene una larga e interesante historia, reconociéndose que los vegetales satisfacen diversas necesidades y algunas de ellas es la recuperación y el mantenimiento de la salud.

En esta historia sobre las plantas es milenaria ya que se remonta a los tiempos en que dominaban los grupos humanos, que eran nómadas o seminómadas que recorrían el territorio buscando cobijo temporal en cuevas y sustento en la práctica de la caza, la pesca y la recolección de plantas silvestres. Estos grupos, grandes conocedores de las posibilidades alimenticias y propiedades curativas de la flora silvestre.

En la antigüedad el empleo de las plantas en cuanto a terapia de curación tiene su origen en pueblos asiáticos como china. Esta se remonta a 8000 años antes de cristo, entre los egipcios y hebreos a 3000 años antes de cristo. No obstante, con los griegos que empezaron a difundir, de manera concreta en el mundo occidental sobre los usos medicinales de determinadas plantas curativas y/o botánica con fines medicinales.

Fue así los conocimientos sobre la fitoterapia se han transmitido de generación tras generación, y aunque los registros más fiables de este concepto datan muchos textos de antigüedad, henri laclerc, médico francés, fue el primero en usar el término en su obra “*précis de phytothérapie*”.

Posteriormente llega a nuestro país junto con los españoles un caudal de conocimientos médicos, como los remedios de origen vegetal, mismos que se combinan de forma integral con las especies nativas usadas en esos tiempos por los tictl o médicos indígenas. A partir de la conquista empieza a fusionarse la herbolaria mexicana con las especies y con los conocimientos traídos del viejo continente.

La medicina prehispánica, al igual que la primitiva europea, estuvo íntimamente vinculada a la religión y a la magia, de manera que los pueblos mesoamericanos pudieron asociar e identificar cualidades y poderes de las plantas, animales y elementos de su naturaleza a los de las especies vegetales introducidas por los europeos, incluyendo las traídas por los naturistas y otros viajeros, las cuales han aportado nuevos conocimientos a la medicina local.

Con la llegada de los españoles a México en el siglo XVI se solicita que el vasto conocimiento del país sea escrito, creando documentos importantes sobre el tema. Este es el caso de Fray Bernardino de Sahagún quien se interesó desde el inicio los mitos, Las costumbres y por supuesto, las enfermedades y los recursos vegetales que se utilizaban para atender la salud de la población.

En la obra de Sahagún, denominada “historia general de las cosas de la nueva España”, escrita en 1548, dedica el libro “undécimo a las hierbas medicinales” mencionando los nombres de las lenguas en nahua, que habla de su utilización y su forma de uso: por este libro y por la manera de investigar de Sahagún, tomando del saber de los ancianos podemos decir que fue el primer libro etnobotánico médico de la época

Otra de las obras fundamentales del siglo XVI es el famoso librito de las “Hierbas Medicinales de los indios” de Martín de la Cruz, un curandero indígena que se editó en 1552. Este fue un regalo de los indios al rey de España para que suspendiera la orden de retirar a los indígenas que asistían al Colegio de Santiago Tlatelolco. Además de estos textos hay un tercer libro que también hablaba de los árboles, hierbas y arbustos medicinales, el nombre era “historia natural de la nueva España, escrita por Francisco Hernández.

Por otra parte, uno de los libros más importantes es el libro azteca herbolario llamado “Códice Badiano” por Juan Badiano quien era un xochimilca que lo tradujo al latín y lo terminó el 22 de julio de 1553. El contenido de este libro tiene una gama de ilustraciones las cuales están llenas de colores que se basan en las plantas muy bien detalladas y la información del capítulo 1 hasta el 8 habla

específicamente del cuerpo comenzando con la cabeza y terminando con los pies y después de esos 8 capítulos se basa en enfermedades generales y como estas plantas actúan.

Actualmente la herbolaria es investigada a profundidad por varias disciplinas científicas como química, biología, botánica y como principal la farmacología, que trabaja en líneas de investigación dirigidas por la clasificación de vegetales y hierbas medicinales. Las cuales hoy en día son utilizadas regularmente más por las personas indígenas y personas que están al alcance de sus manos para poder aguantar malestares y poder llegar a un lugar de salud o también hoy en día estos métodos de implementar la medicina sobre plantas lo usan para el consumo de día como método de relajación, de terapia entre otros métodos que a la población hace que consuma y que le beneficio obteniéndolo de manera económica y que no perjudique la salud y el bienestar de las personas.

5.2 Marco Conceptual

Para el consumo de las plantas tanto medicinales como comestibles se emplea varias definiciones las cuales estas se obtienen de ellas para saber la importancia de su consumo.

Nutrición según la OMS, es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición, entendida como una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular, es un elemento fundamental para mantener una vida saludable.

La nutrición es el proceso en el que nuestro organismo utiliza el alimento para mantenerse en buen funcionamiento y reparar zonas deterioradas. Para ello se llevan a cabo diversos procesos entre los que se incluye la absorción, asimilación y transformación de los alimentos, que permiten al organismo incorporar los nutrientes destinados a su mantenimiento, crecimiento y correcto funcionamiento el cual da beneficios se refiere a **un** bien que es dado o que es recibido.

El beneficio siempre implica una acción o resultado positivo y que por consiguiente es buena y puede favorecer a una o más personas, así como satisfacer alguna necesidad.

Las vitaminas son sustancias orgánicas esenciales para el funcionamiento normal del cuerpo, se encuentran en pequeñas cantidades en todos los alimentos, son importantes para la vida del organismo y para la función metabólica.

Los minerales son sustancias naturales de origen inorgánico, por lo general sólidos, que poseen una composición química definida, una estructura cristalina y homogénea, y superficies planas en su mayoría.

Los minerales surgen de la unión de elementos químicos simples, por esta razón pueden tener diferentes propiedades tanto físicas como químicas.

El consumo consiste en la satisfacción de las necesidades presentes o futuras.

Las hierbas comprenden materiales vegetales brutos, tales como hojas, flores, frutos, semillas, tallos, madera, corteza, raíces, rizomas y otras partes de plantas, enteros, fragmentados o pulverizados. Estas se llaman plantas y se dividen en medicinales de acuerdo con la OMS (1979) es definida como cualquier especie vegetal que contiene sustancias que pueden ser empleadas para propósitos terapéuticos o cuyos principios activos pueden servir de precursores para la síntesis de nuevos fármacos. Y comestibles son aquellas que sirven para el consumo. Estas pueden tener una parte comestible, como puede ser su raíz, sus hojas o su fruto; o puede ser comestible totalmente.

Variedad se define a la cualidad, estado, característica e índole de vario. Diferencia dentro la unidad. Grupo de elementos y cosas diversas. Inestabilidad, variabilidad, irresolución, volubilidad, inseguridad o inconsecuencia de las cosas. Alteración, cambio o mudanza en la sustancia de las cosas o en su uso.

Las propiedades físicas son aquellas que se basa principalmente en la estructura del objeto, sustancia o materia, que es visible y medible.

Podemos definir las propiedades físicas de un objeto mediante la observación y la medición.

Toxicidad es una medida usada para medir el grado tóxico o venenoso de algunos elementos. El estudio de los venenos se conoce como toxicología. La toxicidad puede referirse al efecto de esta sobre un organismo completo, como un ser humano, una bacteria o incluso una planta, o a una subestructura, como una (citotoxicidad).

Se considera herbolaria al uso extractivo de plantas medicinales o sus derivados con fines terapéuticos, para prevención o tratamiento de patologías. Además, la herbolaria es parte de la medicina tradicional.

Fitoterapia es la ciencia que estudia la utilización de los productos de origen vegetal con finalidad terapéutica, ya sea para prevenir, para atenuar o para curar

un estado patológico. O es la intervención para mejorar la salud mediante el empleo de plantas con propiedades medicinales o sus derivados.

Medicina tradicional es la medicina tradicional es todo el conjunto de conocimientos, aptitudes y prácticas basados en teorías, creencias y experiencias indígenas de las diferentes culturas, sean o no explicables, usados para el mantenimiento de la salud, así como para la prevención, el diagnóstico, la mejora o el tratamiento de enfermedades físicas o mentales.

Medicina complementaria y/o alternativas son los términos de "medicina complementaria" y "medicina alternativa", utilizados indistintamente junto con "medicina tradicional" en algunos países, hacen referencia a un conjunto amplio de prácticas de atención de salud que no forman parte de la propia tradición del país y no están integradas en el sistema sanitario principal.

El té se considera como tal porque es una bebida que contiene Teína, esto es porque proviene única y exclusivamente de la Camellia Sinensis, si es que no se extrae de esta planta, entonces no tiene Teína, por lo tanto, no es té.

Las infusiones no necesariamente tienen Teína, son bebidas que se obtienen a través de hojas, flores, hierbas, plantas, frutos o semillas que se dejan reposar en agua caliente sin que llegue al punto de ebullición

5.3 Marco teórico

Martín de la Cruz

Mucho menos conocidas son las vidas de los sabios indígenas Martín de la Cruz y Juan Badiano, autor y traductor respectivamente del *Libellus de Medicinalibus Indorum Herbis*, que en castellano lleva el modesto título de "Librito de Hierbas Medicinales de las Indias" escrito en latín en 1552.

El *Libellus Medicinalibus Indorum Herbis* es un manuscrito que compila remedios o recetas para el tratamiento de distintas enfermedades en trece capítulos ordenados de la cabeza a los pies, en cierto sentido es un herbario con reminiscencias medievales pero ilustrado con dibujos de clara influencia indígena. Es una obra bella que trata de ser útil, pues se refiere al tratamiento de malestares comunes como "catarro", "lombrices", "tos", "pérdida del sueño", y accidentes como quemaduras, "fractura de la cabeza"; pero también raros incluye extraños padecimientos, como la "hérída del rayo" y otros que seguramente solo los españoles reconocían como la "podagra", "ectropia" o la "enfermedad del comicial". Esta última ha sido interpretada como "epilepsia: llamada comicial por los romanos, pues era común que durante los comicios alguien padeciera un ataque epiléptico".

Francisco Hernández (1517-1587)

En 1570, el rey de España, Felipe II, nombró a Francisco Hernández "Protomédico General de las Indias, Islas y Tierra Firme del Mar Océano" con el encargo de que examinara y describiera los géneros y las formas de plantas, animales y minerales de la Nueva España, e investigara sus virtudes y usos para beneficio de la humanidad. El rey no pudo haber escogido persona más adecuada para tan descomunal tarea. Francisco Hernández llegó a la Ciudad de México en 1571 precedido de una bien justificada fama como médico de la corte y naturalista. Durante siete años recorrió buena parte del actual territorio mexicano colectando especímenes de los tres reinos naturales y recabando

información sobre ellos directamente de los indígenas. Hizo minuciosas descripciones de los ejemplares colectados y las acompañó de ilustraciones, muchas de ellas elaboradas por artistas nativos; estudió las propiedades y la utilidad de todos los ejemplares, especialmente de las plantas medicinales, registrando las virtudes que los indígenas les atribuían y el uso que hacían de ellas. No contento con esto, experimentó directamente con enfermos y consigo mismo, poniendo más de una vez en peligro su salud y su vida.

El Dr. Nicolás Monardes

Residió en la ciudad de Sevilla, fue uno de los más destacados científicos andaluces y españoles del siglo xv. Allí según el mismo declara, desarrollo su labor investigadora sobre las "cosas" que se traían de América y tengan alguna utilidad medicinal.

La botánica del padre Navarro

Hacia fines del siglo XVIII llegó a México el lego franciscano fray Juan Navarro, apasionado por la historia natural. Había ya redactado, en Europa, los primeros cuatro volúmenes de su obra científica y decidió compilar aquí un quinto tomo con el título de "Jardín Americano". Cuando comenzó a redactar este último tomo, en el Colegio Apostólico de la Santa Cruz de Querétaro, pensó incluir dos índices: uno de las plantas y otro de las enfermedades en las que debería emplearse cada una de ellas. Esto facilitaría la consulta y rápida ubicación del remedio pertinente. El autor tendía así un puente de rescate con el pasado, como continuador de Hernández y Ximénez, pero dejando constancia de su enfoque personal.

En su propio herbario, Navarro dibujó con maestría y describió brevemente algunas plantas medicinales, como el yoloxóchitl. Según Abigail Aguilar, dicha planta es la Talauma mexicana, cuyas flores se usaban en la medicina tradicional para inducir alivio a los malestares cardiacos.

Hieronymus o Jerome Bock

Conocido en latín como Hieronymus Tragus, nació en 1498 en Heidenheim (Baviera). Tras terminar sus estudios de medicina y botánica en la Universidad de Heidelberg, en 1532 fue nombrado médico del duque de Zweibrücken y responsable de la huerta del Palatinado, donde se cultivaban plantas medicinales. En 1533 recibió un puesto como ministro luterano en la aldea de Hornbach, donde permaneció hasta su muerte en 1554.

Bock pudo viajar por Alemania herborizando y realizando observaciones botánicas que plasmó, animado por Brunfels, en su primera obra, *Das Kreütter Buch*. Publicada en Estrasburgo en 1539, en ella se describían en detalle unas 700 especies de vegetales acompañadas de sus aplicaciones farmacológicas.

El Dr. Pedro María González (1764–1838)

médico de la Atrevida, había estudiado en el Real Colegio de Cirugía de la Armada sito en el Hospital Real de Cádiz; además de cirujano, era ornitólogo y se ocupaba también de botánica y zoología, en especial de la taxidermia. Durante las expediciones en que participó, investigó los casos de escorbuto, enfermedad conocida en esa época como la “peste del mar”, y comprobó que la comida con naranja, limón y vegetales mejoraba a los enfermos.

Fruto de las observaciones de ambos, fue el “Tratado de las enfermedades de la gente de mar (...)”, publicado en 1801 en Madrid. Se considera que la descripción que hizo Pedro María González de los síntomas y las fases de la enfermedad es la más completa en su época.

la clasificación de Linneo.

Álzate, quien era la máxima figura de la vida académica novohispana en su época, abogaba por seguir el sistema de los antiguos indígenas, que nominaron a las plantas de acuerdo con sus propiedades, en especial las curativas.

6. Metodología

TAMAYO, 1994 La investigación es un proceso que, mediante la aplicación del método científico, procura obtener información relevante y fidedigna, para entender, verificar, corregir y aplicar el conocimiento.

Tipo de investigación

Investigación teórica o básica: La investigación básica o teórica se produce cuando el conocimiento o la investigación se desarrolla sin el propósito de una aplicación inmediata. El progreso material de la humanidad está muchas veces en manos de la investigación científica sin ningún plan de aplicación inmediato, pero que en el futuro puedan servir de base para otras nuevas. Este tipo de investigación tiene como propósito aportar elementos teóricos al conocimiento científico, sin la intención de su corroboración directa e inmediata. Busca desarrollar determinada rama del sistema de conocimiento que comprende una ciencia. (antología,2020).

Enfoque cualitativo: utiliza la recolección de datos sin medición numérica para descubrir o afinar preguntas de investigación y puede o no probar una hipótesis en su proceso de interpretación(sampieri,2014).

Investigación documental

Teórica-dogmática, depende fundamentalmente de la información recogida o consultada en documentos o cualquier material impreso susceptible de ser procesado, analizado e interpretado. Son los trabajos cuyo método de investigación se centra exclusivamente en la recopilación de datos existentes en forma documental, ya sea de libros, textos o cualquier otro tipo de documentos; su único propósito es obtener antecedentes para profundizar en las teorías y aportaciones, ya emitidas sobre el tópico o tema que es objeto de estudio, y complementarlas, refutarlas o derivar, en su caso, conocimientos nuevos. (antología,2020)

6.1 Ubicación

La realización de esta tesis se aplicará para la población de Comitán de Domínguez.

7. Cronograma de actividades

Semanas	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2				
Actividades	Enero				Febrero				Marzo				Abril				Mayo				Junio				Julio					
1. Bases teóricas		■	■																											
2. Selección del tema				■																										
3. Delimitación del tema				■																										
4. Planteamiento del problema				■	■																									
5. Objetivos					■																									
6. Justificación						■																								
7. Hipótesis							■																							
8. Marco de la investigación								■	■																					
9. Metodología									■	■																				
10. Primera entrega													■																	

8. Bibliografía:

<https://vitalia.es/b13m93/nutricion-que-es>

<https://www.significados.com/beneficio/>

<https://conceptodefinicion.de/vitaminas/>

<https://www.significados.com/minerales/>

<https://www.gestiopolis.com/que-es-consumo/>

http://sgpwe.izt.uam.mx/files/users/uami/ifig/Plantas_medicinales_Seminario_Final_Silva_Nataly.pdf

<https://www.tiposde.com/plantas-comestibles.html>

<https://definiciona.com/variedad/>

<https://www.significados.com/propiedad-fisica/>

<https://www.ecured.cu/Toxicidad>

<https://www.salud180.com/salud-z/herbolaria>

<http://www.scielo.org.mx/pdf/acm/v79s2/v79s2a18.pdf>

[http://metodos-comunicacion.sociales.uba.ar/wp-](http://metodos-comunicacion.sociales.uba.ar/wp-content/uploads/sites/219/2014/04/Hernandez-Sampieri-Cap-1.pdf)

[content/uploads/sites/219/2014/04/Hernandez-Sampieri-Cap-1.pdf](http://metodos-comunicacion.sociales.uba.ar/wp-content/uploads/sites/219/2014/04/Hernandez-Sampieri-Cap-1.pdf)

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-01952012000300006

Cuestionario sobre los beneficios de las plantas medicinales y comestibles en la salud.

Datos personales

Sexo: Femenino _____ Masculino _____

Edad: _____

Marque las siguientes preguntas con una X

1. ¿Conoce los beneficios de las plantas medicinales y comestibles?

Sí _____ No _____

2. ¿A consumido algún tipo de plantas?

Sí _____ No _____

3. ¿De qué tipo?

Comestibles _____ Medicinales _____

4. ¿Quién le ha transmitido estos conocimientos sobre el consumo de las plantas?

Bis Abuelos _____ Abuelos _____ padres _____ conocidos _____

5. ¿Le ha causado un beneficio positivo el consumir las plantas medicinales?

Sí _____ No _____

6. ¿Qué plantas comestibles consume más?

Frutas _____ verduras _____ tuberculos _____

Otros _____

7. ¿Qué plantas medicinales consume más?

Manzanilla _____ Té de Limón _____ Té de Canela _____

Otros _____

9. ¿le gusta consumir productos naturales o químicos?

Químicos _____ naturales _____

10.n

Si _____ No _____ Otros _____

Nombre: Sissy Beatriz Villatoro Alvarado

CAPITULO II

ORIGENES Y EVOLUCIÓN

la herbolaria nació desde las épocas prehistóricas, cuando, cuando los humanos, organizados en grupos nómadas, se dedicaban a recorrer territorios en busca de cobijo y alimento mediante la caza, la pesca y la recolección de plantas silvestres.

Estos primeros grupos humanos se convirtieron en grandes conocedores de las propiedades tanto alimenticias como curativas de la flora que recolectaban y heredaron este conocimiento a los pueblos agrícolas. Y poco a poco estas fueron desarrollando técnicas propias para el consumo de las plantas tanto comestibles como medicinales. Así como también este consumo les daba el conocimiento de cómo funcionaba en el organismo de las demás personas de cada pueblo, por lo mismo siempre había un viejo con mayor experiencia que otros quien era el que se enfocaba en la realización de curar por eso le llamaban “medico brujo”.

Después de que el viejo con mayor experiencia moría seguía el siguiente aprendiz con más experiencia y así sucesivamente adquiriendo técnicas con sus pacientes.

2.1 ORÍGENES DE LA HERBOLARIA EN EGIPTO

Las fuentes primarias del conocimiento de las plantas medicinales en el antiguo Egipto las encontramos en los papiros, en los cuales podemos sacar información sobre las plantas medicinales del antiguo Egipto que han sobrevivido y formaban parte de las enseñanzas en las escuelas de Oon, Sayes y Tebas, entre otros.

Los antiguos egipcios cultivaban y aclimataban en los jardines de los templos muchas plantas nativas y otras muchas de origen exótico, éstas se obtenían en sus diferentes expediciones en países diversos. Creían firmemente en sus poderes curativos, hasta el punto de considerarlas sagradas como dioses y dignas de ser adoradas. Dos de estos dioses eran Imhotep y Tut. Restos

encontrados nos indican que usaban numerosas plantas tanto nativas como exóticas.

Los papiros egipcios no sólo mencionan los remedios contra las enfermedades, sino que además indican las proporciones de sus componentes, el modo de prepararlos y de utilizarlos. La fuente de su ciencia y conocimiento de las plantas medicinales era toda la naturaleza que les rodeaba, un medio ambiente riquísimo, llamado el Delta del Nilo, sin olvidar aquellas plantas que crecían en los desiertos a ambos lados del Nilo, así como también en sus orillas.

Actualmente el estudio de las plantas egipcias medicinales ha aumentado considerablemente en muchos institutos de investigación, hasta el punto de convertirse en meras asignaturas para muchas facultades universitarias. La investigación sobre plantas indígenas de Egipto continúa, hay unas 2000 plantas de gran interés que crecen en los vastos desiertos y en zonas habitadas que son motivo de estudio.

La investigación ha demostrado que algunas de estas plantas tienen efectos curativos importantes para ciertas enfermedades ocasionadas en Egipto. Algunas de las plantas que se dieron a conocer en el antiguo Egipto Se sabe que los egipcios en el año 1000 a. C. utilizaban adormidera, ajo, aceite de ricino, cilantro, menta, añil y otras plantas medicinales. También en el Antiguo Testamento se menciona el uso y cultivo de plantas, entre las que se encuentran la mandrágora, veza, alcaravea, trigo, cebada y centeno.

2.1.2 ORIGEN DE LA HERBOLARIA EN GRECIA

Muchos griegos basaban las prácticas de curación en las prácticas mágicas o religiosas. De manera general, los cultos curativos, por sus características, estaban situados en las afueras de las ciudades y se desarrollaron tardíamente. Otra característica de los santuarios era que a

menudo estaban junto a una fuente o un río, cuyas aguas poseían virtudes medicinales.

En Grecia existían personas conocidas como cuidadores, los cuales se encargaban de los enfermos. No tenían formación profesional alguna, sus conocimientos se basaban en la experiencia. Éstos se dividían en unos cuatro grupos principales:

Los esclavos: Eran considerados como la mano derecha de los practicantes de la medicina técnica. Entre sus deberes estaba la aplicación de dietas líquidas, baños calientes, compresas frías o emolientes.

Los médicos técnicos: Su primera función hacia la sociedad era educativa. Impartían recomendaciones acerca del cuidado de la salud. Sin embargo, tales conocimientos eran exclusivamente dirigidos a la clase influyente de la época. A la gente común no se le enseñaba cómo cuidar de la salud.

Los cirujanos: A pesar de no tener formación académica, se dedicaban a la recolección y administración de hierbas y raíces medicinales que de acuerdo a la experiencia que tenían habían funcionado como tratamiento en la cura de enfermedades y además ejercían el masaje y la gimnasia.

Las Parteras: Aunque la mujer no podía practicar forma alguna de medicina, cuando los partos eran normales y sin ningún tipo de complicación, se recurría a este grupo de mujeres, las cuales también daban recetas acerca de las plantas para que las mujeres embarazadas tomaran dichos tés durante el embarazo y el parto.

Los antiguos griegos y romanos también utilizaron las plantas como medicinas. Las prácticas médicas griegas y romanas, como aparecen en los escritos de Hipócrates y, especialmente, de Galeno, sentaron las bases de la medicina moderna. Hipócrates recomendaba el uso de algunos medicamentos simples a base de plantas, junto con el aire fresco, el descanso y una dieta adecuada. Galeno, por el contrario, recomienda grandes dosis de mezclas de drogas, incluyendo ingredientes de plantas, animales y minerales.

Los médicos griegos escribieron el primer tratado europeo sobre las propiedades y usos de las plantas medicinales, *De materia medica*. En el siglo I d. C., Dioscórides escribió un volumen de más de 500 plantas que siguió siendo una referencia autorizada hasta el siglo XVII. Del mismo modo ha sido importante para herboristas y botánicos de los siglos siguientes el libro que fundó la ciencia de la botánica, *De historia plantarum*, del griego Teofrasto, escrito en el siglo IV a. C

Edad Media

El uso de las plantas con fines medicinales y otros propósitos tuvieron pocos cambios durante la Alta Edad Media. Muchos escritos griegos y romanos de medicina, y de otros temas, fueron conservados al ser copiados por los amanuenses en los monasterios. Así, estos monasterios se convirtieron en centros locales del conocimiento médico, y sus jardines proporcionaron la materia prima para el tratamiento de las enfermedades comunes.

Al mismo tiempo, la medicina popular en el hogar y en los pueblos continuó sin interrupción, apoyando a los herbalistas errantes. Entre ellos se encontraban las «mujeres sabios», que recetaban remedios de plantas medicinales junto con hechizos y encantamientos, lo que desembocó, al final de la Edad Media, en la brujería.

Actualmente en Grecia se sigue implementando la medicina tradicional en diferentes lugares y también se han hecho diferente tratamiento para la implementación de esta a lo largo de los años ayudando a que perdure el conocimiento aliviando las enfermedades que hoy en día se manifiestan.

2.1.3 ORIGEN DE LA HERBOLARIA EN CHINA

La medicina tradicional china (MTC) es una ciencia milenaria que, aunque en occidente empezó a ser conocida hacia los años treinta, tiene más de 4.000 años

de antigüedad: según reliquias y documentos históricos la acupuntura se remonta al neolítico y el testimonio escrito más antiguo de MTC data del siglo xi a.C.

La medicina china tiene 3.000 años de historia. Su origen se halla en la misma área del nacimiento y desarrollo de la Nación China: la cuenca del río amarillo. Para llegar a ser lo que es hoy, una ciencia con sus principios y sus métodos propios tuvo que pasar por una evolución de siglos, prosperando en unas dinastías imperiales, estancándose en otras, y en otras diversificándose en escuelas. En ese largo proceso, hubo eminentes médicos que la prestigiaron para siempre.

En los rasgos primitivos de la escritura china, grabados en huesos de animales o en caparazones de tortuga, descubiertos en la dinastía Han, había anotaciones sobre la medicina, la asistencia médica y la sanidad pública, incluso referencias a más de 10 tipos de enfermedades sus síntomas y su tratamiento. La etnia de los han, más que ninguna otra, fue quien forjó, a través de milenarias experiencias y de formulaciones teóricas, lo que se conoce hoy en el mundo como medicina tradicional china.

En el año 1.000 a.c. ya existía en China un cuerpo de doctores que seguía unos métodos para el tratamiento de las enfermedades. En el siglo V a.C., se escribió el Canón de Medicina Interna, en el que se describían numerosas enfermedades, su diagnóstico y tratamiento. Durante los siglos siguientes su desarrollo fue rápido, apareciendo numerosos médicos famosos por todo el país. Hay 14 tratados de medicina de esa época que todavía se conservan hoy en día.

En los siglos siguientes se desarrollan dos de las facetas más interesantes de esta ciencia: el diagnóstico por el pulso, y la acupuntura. A partir del siglo X d.C se sistematiza como una ciencia médica más avanzada y completa, valiéndose de diferentes herramientas terapéuticas como la Acupuntura, Moxabustión, Masaje, Fitoterapia y Qigong ².

Los pilares básicos de la MTCH son la Teoría del Yin y el Yang y la Teoría de los Cinco Elementos. Los principios y las premisas de la medicina china se extraen directamente de la filosofía tradicional taoísta, la escuela del pensamiento más antigua y singular de China.

La mayor premisa de la teoría medicinal china es que toda forma de vida del universo es animada gracias a una energía vital denominada “Qi” sustancia fundamental del organismo y del universo, impregna y penetra la totalidad del cosmos. La digestión, por ejemplo, extrae Qi de la comida y la bebida y lo transporta por todo el organismo, la respiración extrae Qi del aire en los pulmones. Cuando estas dos formas de Qi se reúnen en la sangre, el Qi circula como energía vital por los meridianos o canales energéticos. ¹

Esta medicina está basada fundamentalmente en la filosofía taoísta y en sus principios cosmológicos. No mucho se sabe de sus orígenes, pero sí que está fuertemente marcada por tres figuras legendarias, tres emperadores míticos: Fuxi, autor de Yi Ling (Libro de las mutaciones), generalmente considerado el libro chino más antiguo; Shennong, padre de la agricultura y de la fitoterapia.

A él se atribuye el primer Bencao (o Tratado de las Materias Medicinales); Huang Di, el Emperador Amarillo, autor de la obra más representativa de la Medicina Tradicional China: las Nei Ching o Nei Ching Sou wen.

La herbolaria china es un sistema médico que diagnostica y trata enfermedades través del uso de plantas y hierbas en base a la Medicina Tradicional China. Además de hierbas, la herbolaria tradicional china emplea sustancias naturales de origen mineral, vegetal y animal

Los primeros escritos médicos en la medicina clásica china se basaban en restos atribuidos a tres emperadores legendarios. El más antiguo era Fuxi (2900 a.C.), de quien se afirmaba que creó el pa Kua, símbolo compuesto de trazos Yang y trazos Yin combinados en ocho (pa) trigramas separados (Kua) que podían

representar todas las condiciones del Yin-Yang. Este sistema se continúa enseñando actualmente en las escuelas de medicina tradicional china.⁶

Shennong, el Emperador Rojo (Hung Ti), recopiló el primer herbolario médico, el Pen-tsaou (2800 a.C.), en el que se exponen los efectos de 365 fármacos personalmente comprobados por él. Una leyenda afirma que un remedio mágico hacía transparente la piel de su abdomen, lo que le permitía observar la acción de las plantas que probaba. Otra historia cuenta que abrió su abdomen y lo suturó dejando una abertura. Se dice también que Shennong dibujó el primer gráfico sobre acupuntura, procedimiento médico más antiguo quizá que los propios emperadores legendarios.

Actualmente en la MTC está igualmente constituida por un sistema terapéutico extremadamente desarrollado y perfeccionado que ha hecho célebre este arte médico a través del mundo. Se apoya sobre cuatro pilares fundamentales: fitoterapia, acupuntura y moxibustión (aplicación de calor sobre la superficie cutánea), tuina (masaje y técnicas manipulativas) y dietética china.

Una de ellas es la fitoterapia china que emplea un repertorio de medicamentos chino (contiene más de 7.000 especies de plantas medicinales) y mejor documentadas que existe; además, goza de un uso continuo.

2.1.4 ORIGEN DE LA HERBOLARIA EN MÉXICO

Los siglos XV, XVI y XVII fueron la gran época de las plantas medicinales, por primera vez conocidas a través de libros en castellano, inglés y otros idiomas en lugar de latín o griego. La primera compilación de plantas que se publicó en inglés fue el anónimo Herball Grete de 1526 y las dos obras mejor conocidas, también en inglés, fueron Herball or General PLants (1597) de John Gerard y The English Physician Enlarged (1653) de Nicholas Culpeper.

El primero fue una traducción del libro original belga escrito por Dodoens, con ilustraciones de un trabajo botánico alemán. El libro de Culpeper no sólo trataba de plantas medicinales, sino también de astrología, magia y folclore, por lo que fue ridiculizado por médicos de su época. Sin embargo, tuvo una gran acogida popular, al igual que el libro de Gerard.

Los años de exploración e intercambio con América introdujo nuevas plantas medicinales en Europa. Ejemplo de ello es el Badianus Manuscript, un libro azteca ilustrado sobre plantas traducido al latín en el siglo XVI.

CULTURA AZTECA

Desde la época prehispánica, en México, las plantas medicinales constituyen uno de los principales recursos terapéuticos tanto en el medio rural como suburbano, donde los servicios de atención médica son escasos, acentuándose en las poblaciones más alejadas de las cabeceras municipales y del centro urbanos.

Una de las culturas que más han destacado no sólo en México, sino también en todo el mundo, es la Azteca o también conocida como Mexica. Hoy en día, se tiene considerado que la moderna medicina étnica mexicana es una mezcla sincrética de conceptos aztecas y españoles.

La cultura Mexica tenía una concepción del mundo muy particular, como todas las civilizaciones prehispánicas en México. Su concepción de la medicina no fue la excepción, ya que, la medicina azteca era holística, el padecimiento y la enfermedad se veían como la interacción de causas sobrenaturales, mágicas y naturales.

A partir de su concepción holística tanto de la vida, como de la medicina, para los aztecas el ser humano vive en armonía con la naturaleza y el desequilibrio de las fuerzas causa la enfermedad.

La herencia medicinal que nos ha dejado la cultura Azteca ha sido fantástica, no sólo en los temas que ya todos conocemos, sino también en el uso de la herbología. Por ejemplo, Moctezuma II mandó a construir un herbario en Huaxtepec, en esta región de clima primaveral durante todo el año se cultivaban

cientos de plantas con las que se experimentaba para determinar sus propiedades medicinales.

La mitología azteca cuenta con un amplio número de dioses, lo cual, hace que sea de las culturas prehispánicas más destacadas tanto de México como de Latinoamérica. En cuanto al tema, la medicina estaba bajo la protección de varios dioses: Cipactonal y Oxomoco, patronos de la curación y adivinación; Teteo Innan, de la medicina y curación por temezcalli.

Es a partir de la llegada de Hernán Cortés a México-Tenochtitlan y ya directamente, de la Conquista de México, que la cultura Mexica sufrió un cambio radical. Las nuevas enfermedades fueron acabando poco a poco con la civilización azteca, ya que no tenían los suficientes conocimientos médicos para contrarrestar a los nuevos virus que habían traído los conquistadores españoles. Las diversas formas que empleaban los aztecas para curar las heridas o las enfermedades, llamaron la atención de los españoles, que prefirieron a los médicos indígenas sobre los europeos.

La cultura azteca sufrió muchos cambios a partir de la llegada de los españoles, un ejemplo de esto es como se modificó el uso de la herbolaria.

La herbolaria en la Nueva España era utilizada por la medicina oficial, pero sin su contenido cultural por ser visto como manifestación de idolatría de los indígenas mexicanos. En el uso empírico de la flora medicinal se encuentran no sólo las hierbas con quienes las recomiendan y las usan, sino los diversos México de ayer y hoy. A través de ese uso se expresan la diversidad natural y cultural del país, las insuficiencias de la asistencia médica oficial en asentamientos urbanos y rurales, y también la inventiva y riqueza del saber popular.

La herbolaria forma parte del México que se niega a ser globalizado, y emerge como un elemento operativo y viviente de nuestro patrimonio cultural, enlazando tiempos y espacios. Cabe entonces desgranar algunas de sus diversas facetas y expresiones.

CULTURA TEOTIHUACANA

El desarrollo de las culturas prehispánicas en Mesoamérica estuvo asociado al cultivo de especies como calabaza, frijol y maíz. Mesoamérica es un área geográfica y cultural originalmente definida por Kirchhoff (1943) por la presencia de elementos como el empleo de bastón plantador (coa); la molienda del maíz cocido con ceniza o cal; el cultivo de cacao, chía y maguey; el uso ritual del hule; entre otros. También se ha propuesto como característica el sistema de cultivo de milpa (Zizumbo-Villareal *et al.*, 2012). Esta área, dentro de la cual se desarrolló Teotihuacan, coincide con uno de los centros de domesticación y origen de plantas cultivadas.

Los estudios sobre el uso prehispánico de las plantas se enfocan usualmente en dos aspectos: el primero es el proceso de domesticación de las especies; el segundo es la descripción de los usos de las plantas encontradas en los manuscritos elaborados a la llegada de los españoles. A este respecto, existen cuatro fuentes importantes del siglo XVI que ilustran el conocimiento en este momento: (1) el Códice Florentino o Historia General de las cosas de la Nueva España, de Fray Bernardino de Sahagún, describe las propiedades de las plantas en su libro undécimo; (2) el Códice Cruz-Badiano o *Libellus de medicinalibus indorum herbis*, de Martín de la Cruz y Juan Badiano, documenta las hierbas medicinales de los indios; (3) la Historia Natural de la Nueva España, de Francisco Hernández, registra principalmente las plantas medicinales; y (4) las Relaciones Geográficas, son escritos solicitados por el rey de España, en ellos se describen las regiones y hacen referencia de algunas plantas utilizadas.

CULTURA MAYA

Las fuentes principales de transmisión oral del conocimiento acerca de las hierbas medicinales en la península de Yucatán van desde las prehispánicas

mayas, pasando por una medicina considerada como mestiza gracias a la influencia e integración de saberes europeos y africanos, e inclusive asiáticos.

Los mayas antiguos, observadores acuciosos de su entorno, supieron hallar en la naturaleza los remedios para curar enfermedades, y las patologías bucodentales no fueron la excepción: los escritos mayas acerca de nombres de plantas y animales, algunos de ellos enlistados para rituales de sanación, pueden rastrearse hasta el periodo Clásico a. 400-800 d.C.– 6 Aunque de manera general, algunas referencias históricas como la Relación de las Cosas de Yucatán del franciscano Diego de Landa y compilaciones como el llamado Diccionario de Motul, atribuido a fray Antonio de Ciudad Real, ya hacían mención del uso de ciertas plantas para el tratamiento de enfermedades comunes en cavidad oral.

Los mayas prehispánicos y sus descendientes conocían el uso de ciertas hierbas con fines terapéuticos; conocimiento que, con algunas variantes, se ha transmitido y ha persistido en la actualidad. En nuestros días, a pesar de los avances registrados en el campo de la farmacología occidental o alopática, en la península de Yucatán los individuos aún recurren a las plantas medicinales para aliviar dolencias bucodentales comunes como odontalgias.

Por su parte la estomatología, ciencia en constante evolución en cuanto a tratamientos y tecnología aplicada con la intención de devolver la salud bucodental del individuo, es, en ocasiones, reticente a reconocer a la fitoterapia como tratamiento alternativo en las patologías orales específicas. Puesto que lo que se expone en este artículo es el uso de plantas con fines medicinales entre los mayas, conviene puntualizar que la civilización maya abarcó en México, los actuales estados de Tabasco, Chiapas, Campeche, Yucatán y Quintana Roo, y los actuales territorios centroamericanos de Belice, Guatemala, Honduras y El Salvador. Sus descendientes aún conforman parte de la población presente en los lugares antes citados.

OLMECA

La herbolaria se basa en una filosofía distinta a la medicina moderna. La medicina moderna entiende que los problemas que presenta el cuerpo humano se deben al mal funcionamiento del conjunto de órganos que lo constituyen, mientras que la herbolaria toma este problema como una deficiencia física, espiritual o energética. Por lo tanto el proceso de rehabilitación se entiende como un proceso de equilibrio místico con ayuda de los nutrientes de todo tipo de hierbas.

La herbolaria tiene una fuerte conexión con la divinidad de tiempos atrás y es considerada como una práctica capaz de tratar cualquier síntoma que hoy en día conocemos. Nuestros antepasados han dejado vastos conocimientos y muestras de que más que la inteligencia era el amor que hacía que el pueblo se mantuviera vivo.

La herbolaria actual tiene, de entrada, una dimensión histórica. Constituye un vestigio vigente de ese mundo prehispánico, desdibujado pero palpable, que intentamos asir en la búsqueda de nuestra identidad. Sin embargo, lo que hoy conocemos como herbolaria no es sinónimo de medicina prehispánica.

El fuerte impacto de la Conquista trajo consigo la desarticulación de esa medicina, la pérdida de sus registros escritos, la desaparición de sus escuelas, la afectación irreversible de sus condiciones funcionales, y la persecución y marginación de sus curadores.

A pesar de todo lo anterior, diversos elementos, provenientes de las civilizaciones prehispánicas, operan aún en el sistema conceptual de la herbolaria y en su acervo de recursos, en la taxonomía de los padecimientos en que se basan los terapeutas populares y las amas de casa para atender a sus familiares y pacientes, y también en la materia médica que emplean.

A lo anterior se han añadido paulatinamente ideas y medios provenientes de otras culturas, de lo que ha resultado un registro donde las diversas estrategias contra la enfermedad dominantes y oficiales un tiempo, y luego dominadas y oficiosas

aparecen combinadas en la superficie cotidiana ante el hecho concreto de la salud alterada. Las diferentes maneras de explicar los padecimientos y de combatirlos, y la diversidad de recursos empleados, se encuentran hoy funcionando de manera simultánea en la herbolaria, re sintetizados, reformulados, sincretizados.

Y es que la herbolaria mexicana actual no constituye un cuerpo homogéneo de saberes, prácticas y recursos, sino una expresión de la diversidad étnica y cultural de nuestro país; a las diferentes herbolarias indígenas que sin embargo se encuentran enlazadas por elementos comunes, cabe añadir las prácticas ciudadinas, las mestizas, las proclives a incorporar con mayor dinamismo elementos provenientes de otras culturas médicas.

La práctica herbolaria constituye a su vez un referente biológico, al expresar en su materia vegetal la diversidad botánica y ecológica de nuestro país. La riqueza de recursos con que trabajan nuestros curadores populares refleja la variedad de regiones fisiográficas existentes en México. Así, existen cerca de 30 000 diferentes especies de plantas con flor, de las cuales se ha calculado que no menos de una quinta parte cuenta con propiedades medicinales significativas.

La herbolaria mexicana es también un referente asistencial y sanitario, al formar parte de un dispositivo sociocultural de respuesta a la enfermedad en el que ha reparado poco la medicina moderna.

2.2 DEFINICIÓN DE HERBOLARIA

La noción de la herbolaria se emplea de varias maneras. El termino puede utilizarse para aludir a la aplicación de la botánica en el campo de la medicina. La herbolaria es el estudio de las propiedades y su uso en la farmacéutica. Por lo tanto, las plantas medicinales se emplean y conocen desde hace siglos para

curar malestares. Actualmente, los extractos de estas, forman parte de muchos medicamentos en el mercado.

Actualmente, las plantas medicinales se han popularizado para volver a lo natural y así evitar químicos en el cuerpo. En realidad, algunas ya las conoces y otras incluso son parte de tu cocina.

2.2.1 DEFINICIÓN DE HIERBAS MEDICINALES

Las hierbas medicinales son distintas plantas o vegetales de diferentes especies, las cuales de acuerdo a su estructura química y composición estructurales pueden ejercer soluciones curativas para distintas lesiones del organismo que posiblemente presenten los seres humanos, patologías como problemas de digestión, lesiones cutáneas, problemas respiratorios, así como también pueden ser utilizados para los problemas de insomnio e intranquilidad.

Plantas medicinales

Las plantas son seres orgánicos que viven y crecen, pero que no cuentan con capacidad motora (es decir, no se pueden mudar de un lugar a otro por un impulso voluntario). Los vegetales como las hortalizas y los árboles forman parte de este grupo, que es estudiado por la botánica. Medicinal, por su parte, es lo perteneciente o relativo a la medicina. Este concepto, que procede del latín medicina, está vinculado a la ciencia que permite prevenir y curar las enfermedades humanas. Medicina también es un sinónimo de medicamento (la sustancia que previene, alivia o cura las enfermedades o sus secuelas).

Las plantas medicinales, por lo tanto, son aquellas que pueden emplearse en el tratamiento de una afección. Las partes o los extractos de estas plantas son utilizados en infusiones, ungüentos, cremas, comprimidos, cápsulas u otros formatos. Hay que decir que numerosas son las plantas que, por sus propiedades y características, han pasado a ser llamadas plantas medicinales ya que contribuyen a mejorar la salud de una persona.

2.2.2 DEFINICIÓN DE PLANTAS COMESTIBLES

Las plantas comestibles son aquellas que sirven para el consumo. Estas pueden tener una parte comestible, como puede ser su raíz, sus hojas o su fruto; o puede ser comestible totalmente.

Existen diferentes especies de este tipo de plantas, algunas de ellas son aptas para el consumo humano y otras para animales. La mayoría de estas plantas son cultivadas con este fin, en huertas donde se les brinda todos los cuidados especiales que requieren para su crecimiento y desarrollo. Aunque también se pueden encontrar muchas plantas comestibles silvestres que, por ser totalmente naturales y no estar alteradas genéticamente, contienen más nutrientes y un mejor sabor. Se pueden obtener diferentes productos de las plantas comestibles. Entre ellos destacamos los cereales, las frutas y las hortalizas, las cuales incluimos día a día a nuestra dieta.

2.3 FITOTERAPIA ¿QUÉ ES?

La fitoterapia es un neologismo empleado por Henri Leclerc, médico francés (1870-1955), en los comienzos de siglo, desde entonces la palabra fitoterapia es utilizada para designar la utilización de las plantas medicinales con fines terapéuticos, que serviría más tarde para diferenciarla de la forma de curar actual; la medicina sintética o convencional.

La OMS reconoce la importancia de las plantas medicinales en el tratamiento y prevención de múltiples enfermedades, como también la relevancia a nivel económico. la fitoterapia utiliza matrices vegetales complejas.

Estas matrices las constituyen plantas enteras, partes de ellas (hojas, raíces, etc), y también productos de éstas, resultados de tratamientos directos con algún disolvente o medio que concentre los compuestos afines y facilite su administración, son los llamados extractos. En cualquier caso en esta matriz compleja nos encontramos con un sin número de compuestos de diferente

naturaleza química, a esta mezcla se la llama fitocomplejo. El fitocomplejo es la mezcla de sustancias activas y otras acompañantes que actúan en conjunto para lograr un mismo fin terapéutico.

2.4 MEDICINA TRADICIONAL ¿QUE ES?

La organización mundial de la salud la define como “La suma total de los conocimientos, habilidades y prácticas basadas en las teorías, creencias y experiencias propias de diferentes culturas, sean explicables o no, utilizadas tanto en el mantener la salud como en la prevención, diagnóstico y tratamiento de enfermedades físicas y mentales.”, así mismo es catalogada como un componente esencial del patrimonio tangible e intangible de las culturas del mundo, un acervo de información, recursos y prácticas para el desarrollo, el bienestar y un factor de identidad de numerosos pueblos del planeta.

La medicina tradicional es reconocida hoy como un recurso fundamental para la salud de millones de seres humanos, es una parte importante de la cosmovisión de los pueblos indígenas y representa el conocimiento milenario sobre la madre tierra y el uso de plantas medicinales que los indígenas han resguardado y que tiene un valor incalculable fortaleciendo y preservando su identidad.

La medicina tradicional mexicana es un mosaico de piezas procedentes de culturas diferentes que han determinado históricamente el desarrollo de la cultura nacional. La cultura de México actual proviene del sincretismo que se produjo entre las culturas prehispánica y española fusionadas desde finales del siglo XVI.

El nacimiento de la medicina tradicional mexicana es posterior al mestizaje, tras la compleja cosmovisión del mundo indígena que permitía determinar la causalidad natural o divina de la enfermedad así como para decidir los recursos terapéuticos y las prácticas curativas a seguir; los colonizadores veían a este tipo

de concepción como un obstáculo para la evangelización y que las concepciones mágicas eran una preocupación principal para los frailes evangelizadores.

Actualmente la medicina tradicional esta usada ampliamente y se está extendiendo rápidamente en muchos países, sin embargo las instancias normativas y los profesionales de la salud están afrontando cuestiones relativas a la seguridad, eficacia, calidad, disponibilidad, preservación y reglamentación de la medicina complementaria.

Es por eso que la Organización Mundial de la Salud efectuó un análisis general de la situación actual de la medicina tradicional en todo el mundo, colaborando con expertos y definiendo una estrategia sobre la medicina tradicional de 2014 a 2023.

2.5 MEDICINA COMPLEMENTARIA Y/O ALTERNATIVA ¿QUÉ ES?

Uno de los primeros problemas que nos enfrentamos al analizar la medicina alternativa es el cómo definirla. Así lo demuestra la variedad de propuestas aparecidas en prestigiosas publicaciones. Según autores independientes, la medicina complementaria se la define como el grupo de disciplinas terapéuticas y diagnósticas que existen fuera de las instituciones donde el sistema de salud convencional es brindado o enseñado. La colaboración Cochrane, insigne propulsora del 'movimiento' medicina basada en evidencias, ha adoptado una definición semejante: se entiende por medicina complementaria a todas aquellas prácticas y recursos de curación acompañadas de sus respectivas teorías y creencias, que no son intrínsecas al sistema de salud políticamente dominante de una sociedad o cultura en un periodo histórico determinado. Para la Organización Mundial de Salud, el uso de términos como 'medicina alternativa' y 'medicina complementaria' responde a una clasificación otorgada en países donde no existe integración entre medicina tradicional y medicina occidental.

Por ello, la OMS prefiere hablar en 'términos' de medicina tradicional. Según la OMS, aquel vocablo debe referirse tanto a los sistemas de medicina tradicional - por ejemplo, la medicina tradicional china, el ayurveda hindú, y la medicina unani árabe, así como a las diversas formas de medicina indígena no sistémicas.

Con base a todas las culturas que descubrieron la herbolaria y efecto positivo en la salud del individuo, cabe recalcar que con el pasar del tiempo poco a poco estos conocimientos fueron creciendo hasta el son de hoy, el cual no pasa desapercibido que hoy en día estas costumbres empleados por los antepasados aún no han sido olvidados, sino todo lo contrario se ha visto que actualmente aun las personas más longevas de la familia siguen administrando las plantas medicinales a sus descendentes y por aparte también se ha visto que las plantas comestibles se han visto como moda actualmente ya que se han descubierto que también de manera alimentaria poseen beneficios para la salud acompañada de una buena alimentación y que esta le permite un proyecto de vida más largo.

Así también el consumo más frecuente de frutas y verduras para mantener una vida saludable ya que estas brindan vitaminas y minerales.

<http://www.abcdelatarde.com/sitio/index.php/tabasco/local-centro/24165-2015-10-14-19-05-28.html>

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-42982014000400008

<https://www.nupciasmagazine.com/salud-y-sexualidad/herbolaria-plantas-medicinales/>

<http://scielo.sld.cu/pdf/san/v18n10/san191810.pdf>

http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/67104/2/TFG_El_Shahhat_Saad_El_Sayed.pdf

<https://mundoantiguo.net/la-medicina-la-antigua-grecia/>

<https://www.mexicodesconocido.com.mx/mexico-y-la-herbolaria-antigua.html>

<https://arqueologiamexicana.mx/mexico-antiguo/de-hierbas-y-herbolarios-en-el-mexico-actual>

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-99402009000600018

<https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-las-plantas-medicinales-medicina-tradicional-13043202>

<https://www.elaesi.edu.mx/herbolaria-china/>

<https://es.slideshare.net/rornejovornejov/herbolaria-china>

http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1690-32932008000200005

http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/mednat/historia_1.pdf

http://www.conamed.gob.mx/gobmx/boletin/pdf/boletin13/medicina_tradicional.pdf

<https://conceptodefinicion.de/hierbas-medicinales/>

<https://www.medigraphic.com/pdfs/adm/od-2015/od151e.pdf>

<https://es.scribd.com/document/373991840/Plantas-Comestibles-Definicion>

<https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v138n10/art%2014.pdf>

http://www.conamed.gob.mx/gobmx/boletin/pdf/boletin13/medicina_tradicional.pdf

manual de plantas medicinales

http://www.itto.int/files/itto_project_db_input/3000/Technical/Manual%20plantas%20medicinas.pdf