



Francisco Javier Pérez López

SERGIO JIMENEZ RUIZ

“Plantas medicinales”

Materia: Interculturalidad y salud II

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 2ª semestre

Comitán de Domínguez Chiapas a 10 de noviembre de 2020

PLANTAS MEDICINALES LA REALIDAD DE UNA TRADICIÓN ANCESTRAL

En México, el uso de plantas medicinales a través de la medicina tradicional es ancestral. Se utilizan las diferentes partes de la planta, según sea la afección o la receta en cuestión. Lo más común es usar las hojas y las flores y esporádicamente, el tallo o la raíz. Las plantas medicinales se consumen directamente o pueden prepararse como infusiones o en presentaciones homeopáticas. En México, existe un sinnúmero de plantas medicinales de uso tradicional, producto de la combinación de la herbolaria precolombiana y la europea. En este documento se ofrece información de ocho de ellas, las cuales fueron seleccionadas por ser ampliamente conocidas por el público y ser de uso general. Además de ser recomendadas para tratar malestares o enfermedades muy comunes como la diabetes, quemaduras y problemas estomacales, entre otros. El dicho popular señala que las plantas medicinales pueden "curar" cualquier enfermedad o malestar. Sin embargo, su uso es responsabilidad del consumidor por lo que esta publicación no tiene como objetivo ser un recetario.

Aínica. La literatura describe al menos dos especies de aínica: *Heteroteca inuloides* o aínica mexicano y *Aínica Asteráceas*. Las dos especies de aínica han sido recomendadas para tratar cuadros inflamatorios o como antimicrobianas y antioxidantes así como para el tratamiento de contusiones, esguinces y problemas reumáticos, heridas, hematomas, dolor y angina. Las propiedades anti-inflamatorias pertenecen a la familia de las lactonas sesquiterpenas como la chamissonolida, helenalina e

e hidrohelenalina, la actividad antimicrobiana y antioxidante del árnica mexicana se debe a la presencia de compuestos fenólicos y flavonoides. La recomendación es no utilizar el árnica en niños que vayan a ser sometidos a algún proceso quirúrgico o que ya se haya realizado, sin consultar al facultativo.

Epazote. El epazote pertenece a la familia Chenopodiaceae. El nombre científico de esta especie es *Chenopodium ambrosioides*, L. En México se le conoce como epazote o yerba del zorrillo, paico, bitia o caa-ne. Los téis de las hojas, raíces e inflorescencias del epazote han sido utilizados por siglos. Se utilizó como antihelmínticos contra las lombrices en humanos, perros, gatos, también como emenagogo (estimula el flujo sanguíneo y puede fomentar la menstruación) y abortificante. Se ha reportado que el aceite del epazote contiene cuatro monoterpénos hidroperoxidados además del ascaridol. Se debe tener cuidado, pues ingerido en exceso puede causar graves daños a la salud tanto en niños como en adultos.

Hierbabuena. El género *Mentha*, uno de los miembros más importantes de la familia Lamiaceae, está representado por 19 especies y 13 híbridos naturales. La hierbabuena es utilizada ampliamente en el tratamiento de diversos padecimientos como náuseas, vómito y desórdenes gastrointestinales, la hoja seca en polvo se llegó a utilizar para emblanquecer los dientes. Los principales componentes químicos son compuestos fenólicos como el carvone y el limonene, también ácidos cinámicos, aglicósidos y flavonoides y al ácido rosmarínico. Los téis de hierbabuena pueden contener compuestos con un efecto tóxico para células cancerígenas y que, por lo tanto,

este tipo de bebidas pueden encontrar uso en el desarrollo de agentes anticancerígenos.

Insulina. Esta planta es conocida comúnmente como planta de la insulina, costus, ardiente, escalera y byera en espiral. Las hojas de la insulina se utilizan como suplemento en el tratamiento de la diabetes; se sabe que las personas diabéticas se comen una hoja diaria para mantener bajos los niveles de glucosa en la sangre. La hoja de la insulina es rica en proteína, hierro y compuestos antioxidantes como el ácido ascórbico, α -tocoferol (vitamina C), β -caroteno (Vitamina A), esteroides y flavonoides.

Navanda. El género lavándula agrupa plantas de la familia Lamiaceae la cual incluye un gran número de especies diferentes que pueden crear confusiones al tratar de identificar una planta de lavya en particular. Históricamente las plantas de lavya son utilizados como plantas de ornato y para la obtención de concentrados aromatizantes o con fines de condimentación. Los compuestos fundamentales del aceite de la lavya y otros aceites esenciales, son compuestos aromáticos como los terpenos, terpenoides y moléculas alifáticas de bajo peso molecular. Se utiliza en inhalaciones como agente antioxidante en casos de demencia, para mejorar la falta de atención, tratar ataques de agitación en pacientes con demencia severa.

Manzanilla. Es miembro de la familia Asteraceae y representado por dos variedades, la manzanilla alemana y rmana. Las preparaciones de la manzanilla se utiliza para tratar muchos padecimientos incluidos la fiebre, inflamación, espasmos musculares, desórdenes menstruales, insomnio, úlcera, herida, desórdenes gastrointestinales, dolor reumático y hemorroides.

Las flores secas de la manzanilla contienen muchos terpenoides y flavonoides que contribuyen a sus propiedades medicinales. Un estudio realizado por humanos demostró que el aceite de la manzanilla penetra hasta las capas más profundas de la piel.

Stevia. *S. rebaudiana* es la única especie con propiedades endulzantes gracias a los compuestos que coloquialmente se les llama "esteviosidos".

Se utilizan como edulcorante en general, contienen varios compuestos que son conocidos como glucósidos de esteviol, los cuales no son calóricos y presentan un alto poder edulcorante. Las hojas de la estevia y sus glucósidos en particular reducen los niveles de glucosa en sangre en pacientes como diabetes tipo II y protegen contra el daño renal y hepático además de presentar efectos terapéuticos contra diversas enfermedades como el cáncer, hipertensión, inflamación.

Sábila. Su nombre científico es *Aloe vera*, también se le conoce como *Aloe barbadensis* Miller y pertenece a la familia Liliaceae.

Hoy en día, aparte de usarse para tratar diversas molestias, también se utiliza en cosmetología. Al menos 75 compuestos identificados con actividad biológica, incluidos varios polisacáridos, vitaminas, enzimas, aminoácidos y minerales que actúan en asociación con otros compuestos. La sábila presenta efectos anti-fúngicos, antisépticos, antivirales, antibacterianos, anti-inflamatorios, antioxidantes y para curar heridas.

Bibliografía

Maldonado, S. H., Huacuz, R. S., & Chavira, M. M. (2017). PLANTAS MEDICINALES LA REALIDAD DE UNA TRADICIÓN ANCESTRAL. INSTITUTO NACIONAL DE INVESTIGACIONES FORESTALES, AGRÍCOLAS Y PECUARIAS, CENTRO DE INVESTIGACIÓN REGIONAL CENTRO CAMPO EXPERIMENTAL BAJÍO, 1-36.