



**NOMBRE DEL ALUMNO:**

Mayra Lisbeth Hernández Pérez

**NOMBRE DEL PROFESOR:**

Lic. Nancy Domínguez Torres

**NOMBRE DEL TRABAJO**

Manual de plantas medicinales

**MATERIA:**

Enfermería y practicas alternativas de salud

**GRADO:**

Octavo cuatrimestre

**GRUPO:**

A

Pichucalco, Chiapas a 12 de febrero del 2021

## **INTRODUCCION**

Las plantas medicinales han sido relevantes desde tiempo, incluso hoy en día se siguen utilizando algunos tipos de tés e infusiones y hasta polvos, obviamente originadas de las plantas. Las plantas coexisten en todo el mundo por lo que a lo largo de la historia los seres humanos han hecho de ella un remedio curativo. Mucho de la medicina humana proviene de las plantas, estas tienen poder curativo, alivio al dolor y hasta cicatrizante, dependiendo de la forma de preparación.

## INDICE

CILANTRO .....	4
COLA DE CABALLO .....	5
COMINO .....	7
DORMILONA.....	8
ENELDO .....	9
EUCALIPTO .....	10
FRIJOL TIERNO .....	11
GUACIMO.....	12
GUARUMO .....	13
JAMAICA.....	14
MORA .....	15
PASIONARIA .....	16
LUPULO .....	17
LAUREL .....	18
ALOE VERA.....	19
ARNICA.....	20
AJO <i>Allium sativum</i> .....	21
El árbol del clavo o clavero ( <i>Syzygium aromaticum</i> ).....	22
JENGIBRE: <i>Zingiber officinale</i> .....	23
CONCLUSION.....	25
Bibliografía .....	26

## CILANTRO



Planta anual conocida como especia. Se cultiva en patios y jardines. Hierba que crece hasta medio metro de altura, con tallo estriado. La planta tiene dos clases de hojas: las inferiores en pocos segmentos anchos, con los bordes dentados y las superiores mucho más copiosas y finalmente divididas. Las flores consisten en pequeñas sobrietas de flores blancas o rosadas. El fruto es una semilla redondeada de 2 a 5 mm de diámetro.

**Origen:** Se cree que el cilantro es originario del Mediterráneo Oriental y de Oriente Medio. Sus granos se encuentran entre las especias más antiguas, pues hay registro de que ya se cultivaba en Egipto hace más de 3.500 años.

**Nombre científico:** *Coriandrum sativum*

### **Propiedades e indicaciones:**

La infusión preparada a partir de la planta o las semillas tiene un efecto antiflaulento y sirve como buen tónico digestivo. Se usa en las afecciones gastrointestinales. Externamente se puede usar como antirreumático.

**Vía de administración:** Oral

**Preparación:** En infusión, dos cucharaditas de semillas y flores en 1 taza (8oz) de agua.

**Dosificación:** beber una taza al día en varias dosis. En polvo  $\frac{1}{4}$  a  $\frac{1}{2}$  cucharadita al día, diluido en agua.

**Contraindicaciones:** Algunos verbalistas consideran que el jugo de esa planta es tan venenoso como el de una cicuta. No administrar a embarazadas, ni a niños menores de 12 años.

## COLA DE CABALLO



Panta herbácea muy común en las zanjas húmedas y en las ciénagas de la tierra templada y fría. Sus tallos ramosos, nacen de un rizoma. Son de color amarillo-verdoso y terminan en forma de espiga cilíndrica formadas de espumas dentadas.

**Origen:** La cola de caballo es común en toda Europa, Asia, América del Norte hasta la región ártica, pudiendo crecer hasta 2500 metros de altitud.

**Nombre científico:** Equisetum arvense

**Propiedades e indicaciones:** La cola de caballo ha gozado por largo tiempo de la bien merecida reputación de ser “un verdadero portento” entre las hierbas medicinales. Tiene efecto astringente, diurético y vulnerario (propiedad curativa de las heridas). Es un astringente muy eficaz para el sistema genitourinario; reduce hemorragias y sana las heridas. Aunque actúa como diurético suave, su acción tónica y astringente convierte a esta planta en una ayuda muy valiosa contra la incontinencia de los niños (enuresis, mojar la cama). Es un remedio específico para la inflamación o hipertrofia benigna de la próstata. La cola de caballo es inmejorable como purificadora de la sangre, de los riñones, el hígado, bazo y de la vejiga.

**Vía de administración:** Oral y cutánea

**Preparación:** El cocimiento se prepara con 2 cucharadas de tallos en un litro de agua se hierve durante 15 minutos. Para eliminar los cálculos y arenillas de los riñones y la vesícula y para combatir las afecciones de las vías urinarias y el corazón, se recomienda tomar varias tazas al día.

En caso de herpes, granos, inflamaciones, pies agrietados, ulceraciones varicosas, abscesos, lupus y otras enfermedades cutáneas; hemorroides sangrantes y fetidez del aliento, se recomienda un preparado de 5 cucharadas soperas de cocimiento de cola de caballo para 1 litro de agua. Hervir durante ½ hora, y aplicar en forma de agua, de vapor, de compresas o cataplasmas. Las heridas cicatrizarán rápidamente y se favorecen la formación de nuevos tejidos.

Se utiliza también exteriormente para baños de asiento en caso de las hemorroides, en duchas vaginales para tratar la leucorrea o sangrados uterinos.

**Dosificación:** Tomar 1 taza (80z) 3 veces al día.

**Contraindicaciones:** La cola de caballo contiene un compuesto químico llamado equisetina, que grandes cantidades es un veneno para los nervios. Animales que han comido esta planta han padecido de fiebre, pérdida de peso, debilidad muscular y pulso anormal. Se conocen casos de niños que han experimentado reacciones adversas no fatales después de haber jugado soplando los vástagos huecos de esta planta y de haber ingerido su jugo.

## COMINO



Hierba que crece hasta unos 40cm. Sus hojas se dividen en segmentos muy delgados filiformes. Flores blancas o rosadas. Se agrupan en pequeñas umbelas (forma de paraguas). El fruto es alargado de 5 a 6 mm de largo con divisiones prominentes, y vellosidades ásperas. Las flores y los frutos despiden un olor aromático característico.

**Nombre científico:** Cominum Cyminum

**Propiedades e indicaciones:** El comino, condimento muy usado de aroma y sabor agradables, tiene propiedades excitantes del estómago, antifatulentas, digestivas y diuréticas. Su uso más habitual es contra los dolores de vientre, las digestiones lentas y pesadas y los gases intestinales. Tiene efecto calmante sobre los dolores causados por cólicos y aumenta la secreción de orina en enfermos de las vías urinarias. Fortalece todo el organismo y aumenta la secreción de leche en mujeres que amamantan.

**Vía de administración:** Oral

**Preparación:** Para infusión, verter  $\frac{1}{2}$  taza (4 oz o 125 ml) de agua hirviendo sobre  $\frac{1}{2}$  cucharadita de semillas, dejar en reposo 10 minutos y colar.

**Dosificación:** Beber  $\frac{1}{2}$  taza (4oz) 2 o 3 veces al día. Niños: mitad de la dosis.

**Contraindicaciones:** No sobrepasar la dosis recomendada ya que es muy irritante para la mucosa gástrica.

## DORMILONA



Planta rastrera. Tallos con numerosas espinas generalmente vellosos de donde brotan de 4-8 hojuelas. Hojas pinadas oblongas lineales. Flores color púrpura rosáceo en cabezuelas globosas. Su fruto es una vaina lineal oblonga de unos 2 cm de largo.

**Nombre científico:** Mimosa Invisa, Mimosa pudica

**Propiedades e indicaciones:** El cocimiento de la raíz sirve para el tratamiento del asma y también para inducir el vómito. Marchada y aplicada sobre las muelas cariadas alivia el dolor.

**Vía de administración:** Oral

**Preparación:** Para infusión, verter 1<sup>ra</sup> taza de agua sobre 1 cucharada de raíz desmenuzada.

**Dosificación:** Beber ½ taza (4oz) 2 a 3 veces al día. Niños: mitad de la dosis

**Contraindicaciones:** Aunque no se conocen efectos nocivos comprobados, es preferible no administrar a embarazadas.



## ENELDO



Planta anual ampliamente cultivada como especia, aunque también se encuentra en estado silvestre en Norte y Sur América y en Europa, tallo hueco, finalmente estriado, crece de 50cm a 1mt. Color blanco y verde. Hojas en grupos de 3 o 4. La inflorescencia consiste de umbelas con flores amarillas y pétalos caídos. Los frutos ovalados, con márgenes definidos, emiten un olor aromático característico debido a la presencia de un aceite esencial.

**Nombre científico:** *Anethum graveolens*

**Propiedades e indicaciones:** se lo emplea como antiflaulento. Se ha empleado también contra el insomnio. Se le atribuyen propiedades diuréticas y estimulantes del apetito. Si se mastican las semillas, e mejora la halitosis. También estimula la secreción láctea materna.

**Vía de administración:** Oral

**Preparación:** Se dejan en remojo 2 cucharaditas de semillas en una taza de agua de 10-15 min, luego se toma el agua producto de la maceración una vez que se han sacado las semillas y se ha colado el líquido.

**Dosificación:** se toma en pequeños sorbos durante el día a razón de ½ litro al día. Niños: mitad de la dosis.

**Contraindicaciones:** no se conoce ninguna

## EUCALIPTO



Árbol gigantesco de hasta 80mts de alto y 1.5mts de diámetro. Corteza que descama en largas laminas dejando al descubierto el tronco suave blanco-grisáceo. Hojas lanceoladas, flores largas con pedículos planos; fruta angular de 2 a 3 cm de ancho.

**Nombre científico:** Eucalyptus globulus

**Propiedades e indicaciones:** La infusión de los frutos y las hojas es de reconocida reputación para contrarrestar resfríos y procesos pulmonares como asma y bronquitis. Algunos le atribuyen propiedades hipoglucémicas. Aplicado externamente tiene un efecto rubefaciente (irritación local de la piel que promueve la circulación) y antiséptico. Muy útil para baños en los casos de enfermedades exantemáticas. Se utilizan las hojas maduras o secas para inhalaciones en casos de sinusitis y bronquitis. Comercialmente existe el aceite y la esencia.

**Via de administración:** Oral y externa

**Preparación:** Infusión: verter 1 taza (8oz) de agua hirviendo sobre 2 hojas de eucalipto. Aceite y esencia: seguir las indicaciones del fabricante.

**Dosificación:** Beber ½ taza (4 oz) 3 a 4 veces al día. Se puede adquirir el aceite de eucalipto en forma comercial. Para uso externo se utiliza la infusión de 5 hojas para un litro de agua. Niños mitad de la dosis.

**Contraindicaciones:** no se le conoce ninguna

## FRIJOL TIERNO



Existen numerosas variedades de esta planta muy conocida en todas las latitudes. El frijol tierno son las vainas no maduras de color verde, amarillo o púrpura (esto depende de la variedad), pues cuando se maduran se vuelven blanquecinas porque pierden la clorofila.

**Nombre científico:** *Phaseolus vulgaris*

**Propiedades e indicaciones:** Las vainas verdes crudas son un excelente agente antianémico, preparadas como licuado o batido en jugo de naranja. Infusión: se utiliza como hipoglucemiante (para bajar el azúcar en la sangre) en la diabetes mellitus.

**Vía de administración:** Oral

**Preparación:** En el licuado  $\frac{1}{2}$  taza (4oz) de vainas verdes crudas para una taza de agua o jugo de naranja.

**Dosificación:** una o dos tazas de 8oz por día. Niños: dosis igual.

**Contraindicaciones:** No se le conoce ninguna.

## GUACIMO



Árbol de tierra caliente que puede crecer hasta 20 mts de altura. Sus ramas se extienden ampliamente. Hojas alternas pecioladas, ovoides, de bordes aserrados. El fruto es una capsula globoso color negro purpura duramente espinosa.

**Nombre científico:** Guazuma ulmifolia

**Propiedades e indicaciones:** el cocimiento de la corteza y la raíz se ingiere para combatir las hemorroides y la disentería. El conocimiento de las hojas y la corteza aplicado exteriormente se emplea en quemaduras, úlceras de la piel para estimular el crecimiento del cabello cuando ha sido maltratado y para úlceras del cuello de la matriz.

**Vía de administración:** Oral y externo

**Preparación:** Para cocimiento, hervir 2 cucharadas de corteza u hojas en 1 litro de agua, durante 5 minutos. Este cocimiento también se usa localmente.

**Dosificación:** Beber ½ taza (4oz) 2 o 3 veces al día. Niños: Mitad de la dosis.

**Contraindicaciones:** No se conoce ninguna.

## GUARUMO



Árbol artocarpáceo. Hojas grandes acorazonadas, palmeadas. Crece hasta unos 10-15 mts de altura y su tronco nudoso, hueco, que se asemeja al tallo del cocotero.

**Nombre científico:** Cecropia Insignis

**Propiedades e indicaciones:** Las hojas en infusión son un potente diurético, eficaz como auxiliar en el tratamiento de la presión alta, inflamación y retención de líquidos. Combinada con jugo de piña es útil para eliminar el exceso de grasa, razón por la que se emplea el guarumo para combatir el sobrepeso. También tiene un efecto beneficioso para combatir las convulsiones, especialmente las causadas por fiebre elevada.

**Vía de administración:** Oral

**Preparación:** En infusión cortar una hoja fresca o seca en trozos y derramar sobre ella un litro de agua hirviendo.

**Dosificación:** Beber una taza (8oz) de infusión cada 8 hrs. Niños: mitad de la dosis.

**Contraindicaciones:** No se conoce ninguna.

## JAMAICA



Árbol oriundo de Jamaica, México, América Central, Antillas y parte de Suramérica. Crece una altura de 5-10 mts. Corteza lisa similar a la del guayabo. Hojas oblongas, elíptica, pecioladas, lisas, brillantes. El fruto son pequeñas bayas como de 6 mm de diámetro, verdes al principio y negruzcas cuando maduran.

**Nombre científico:** Pimenta dioica, pimenta officinalis.

**Propiedades e indicaciones:** Esta planta es benéfica para la digestión debido a su contenido de eugenol (que también se encuentra en el ajo), compuesto químico que activa las enzimas digestivas. Es depresora del apetito y diurética, por lo que es útil en el control del sobrepeso. La aplicación de una infusión de Jamaica en uso externo no produce efecto anestésico en quemaduras extensas, como las producidas por la exposición al sol.

En caso de dolor de muelas, puede aplicarse aceite de Jamaica por gotas con un algodoncito en la muela cariada o en la encía que duele.

**Vía de administración:** Oral

**Preparación:** Infusión: verter 1 taza (8oz) de agua hirviendo sobre 1 o 2 cucharaditas de hojas o frutos o bien de Jamaica en polvo. Dejar reposar durante 10 a 20 min y colar.

**Dosificación:** beber hasta 3 tazas de 8oz al día.

**Contraindicaciones:** El aceite de Jamaica que es concentrado, nunca debe ingerirse porque es tóxico. Aunque es eficaz en su aplicación externa, debe tenerse en cuenta que en personas con piel delicada (especialmente las que padecen de eccema) la aplicación de aceite puede causar reacciones inflamatorias.

## MORA



Planta herbácea de ramas y hojas vellosas. La hoja es parecida a la de la fresa. Su fruto ovalado e forma por la agregación de globulillos carnosos, blandos y agridulces, y una vez maduros son de color morado.

**Nombre científico:** Rubus fruticosus, rubus vellosas

**Propiedades e indicaciones:** El fruto de la mora fortalece la sangre y el organismo en general. Comido en abundancia combate los dolores artríticos. El cocimiento de 30 gramos de hoja y guías delgadas en un litro de agua durante 10 minutos y bebido varias veces al día, purifica y tonifica la sangre, es astringente y combate la diarrea crónica y la disentería. Las gárgaras hechas con este cocimiento alivian las afecciones de la garganta y las encías inflamadas. El cocimiento de 40 gramos de hojas en un litro de agua es útil para lavar las heridas y úlceras externas.

**Vía de administración:** Oral

**Preparación:** Infusión: (para uso general). Se vierte ½ taza de agua hirviendo sobre dos cucharaditas de hojas secas.

**Dosificación:** Beber ½ taza 2 veces al día. Niños: Mitad de la dosis.

**Contraindicaciones:** Puede causar bajos niveles de azúcar en la sangre, pueden dificultar la absorción de hidratos de carbono.

## PASIONARIA



Enredadera de tallo leñoso de varios metros de largo; crece en los bosques húmedos. Flores blancuzcas grandes con una corola purpura rojiza; desde el centro se proyectan filamentos que recuerdan una corona de espinas. Las hojas son ovaladas de 3 lóbulos.

**Nombre científico:** Passiflora incarnata

**Propiedades e indicaciones:** La infusión de toda la planta tiene un efecto tranquilizante suave para aliviar trastornos nerviosos como insomnio, cansancio o fatiga mental, histeria y dolor de cabeza de tipo nervioso.

**Vía de administración:** Oral

**Preparación:** Infusión: Es preferible usar los preparados con comerciales de tintura.

**Dosificación:** Tintura: 15 a 20 gotas en  $\frac{1}{2}$  taza de agua. Niños: 3 a 10 gotas cada dos horas hasta obtener los resultados deseados.

**Contraindicaciones:** Puede causar agitación o alucinaciones si se sobrepasa la dosis.



## LUPULO



Planta familia del cáñamo que produce tallos trepadores a partir de un rizoma. Las hojas con opuestas de largo peciolo, lobuladas dentadas, parecidas a las de la vid. Las flores masculinas y femeninas crecen en plantas separadas. Las flores féminas dan origen a frutos cónicos con escamas parduscas. Estos contienen los principios amargos.

**Nombre científico:** Humulus lupulus

**Propiedades e indicaciones:** Del fruto se obtienen un polvo o extracto que es el componente amargo de la cerveza, el que, además, produce efecto diurético. Ingeriéndolo por vía oral de  $\frac{1}{2}$  a un gramo de polvo por día diluido en agua, en dos tomas o bien una sola taza (8oz) al acostarse es de gran ayuda en el tratamiento de las enfermedades nerviosas como la ansiedad, insomnio, agotamiento mental y excitación nerviosa. También puede ser de gran ayuda en casos de jaquecas y problemas digestivos de origen nervioso. Además, es útil en los trastornos de la menopausia.

**Vía de administración:** Oral

**Preparación:** 1 cucharada de polvo disuelta en  $\frac{1}{2}$  taza (4oz) de agua. Téngase en cuenta que, si el compuesto se guarda una vez preparado, pierde la eficacia rápidamente.

**Dosificación:**  $\frac{1}{2}$  taza (4oz) 2 veces al día o 1 taza (8oz) al acostarse, o 10 gotas de extracto en  $\frac{1}{2}$  taza de agua.

**Contraindicaciones:** No administrar a personas deprimidas.

## LAUREL



Árbol siempre verde que alcanza de 6 a 7 metros de altura. Tronco liso, hojas aromáticas lanceoladas, lustrosas, de color verde oscuro. Sus flores son de color blanco verdoso, agrupadas en pequeños racimos. Su fruto es una baya ovoide negruzca. Se le encuentra tanto en estado silvestre como cultivado.

**Nombre científico:** *Laurus nobilis* L.

**Propiedades e indicaciones:** Astringente, antiflaulento y digestivo de acción leve. El aceite obtenido del fruto y las hojas pueden usarse en unguento o lineamiento para el reumatismo, contusiones y problemas de la piel. Tanto el fruto como las hojas en infusión estimulan el aparato digestivo. También puede usarse como repelente natural para las cucarachas y algunos insectos.

**Vía de administración:** Oral y externo

**Preparación:** Infusión: 1 a 2 cucharaditas de hoja machacada para una taza de agua hirviendo.

Cocimiento: hervir los frutos y las hojas para hacer una pasta con miel o sirope.

Tintura: se encuentra comercialmente.

**Dosificación:** infusión: puede tomarse a razón de hasta 3 tazas al día. Cocimiento: La pasta que se obtiene del cocimiento del fruto o las hojas con la miel o sirope se puede aplicar en el pecho para resfríos y otros problemas del pecho. Tintura: seguir las instrucciones del fabricante.

**Contraindicaciones:** no es recomendable administrarlo a niños menores de 2 años.

## ALOE VERA



Planta conocida como la sábila o áloe vera de Barbados o Curazao, se dice que es una planta suculenta por lo jugoso de su pulpa y por su capacidad

**Origen:** es originaria de África, específicamente de la península de Arabia.

**Propiedades:** El **aloe vera** actúa como desintoxicante, depurativo, digestivo, bactericida, regenerador celular, antiséptico, antiinflamatorio, analgésico, antiviral, inhibidor del dolor, anti-coagulante, estimulador del sistema inmune. Y a nivel tópico tiene propiedades hidratantes, calmantes y regenerantes

**Indicaciones:** Cicatrizante, hidratante, emoliente, laxante, antiinflamatorio, inmunomodulador.

Vía de administración: Oral

**Preparación:** La proporción aproximada es dos cucharadas de **sábila** por 250 cc de agua, es decir, un vaso lleno. Lleva a la licuadora el agua y el cristal. El endulzante y el jugo de limón son opcionales, pero si quieres darle un sabor más agradable, ambos son una excelente opción.

**Contraindicaciones:** El látex de sábila también podría causar cáncer. Otros **efectos secundarios** comprenden: cólicos y diarrea. El uso por vía oral de extracto de hojas enteras y látex de sábila no se recomienda para niños menores de 12 años.

## ARNICA



Su nombre científico es **Árnica** montana L., también es conocida popularmente como tabaco de montaña.

Planta de la familia de las compuestas, de raíz perenne, hojas aovadas, flores amarillas y semillas de color pardo, cuyo tallo mide entre 40 y 60 cm.

Aceite esencial, con lactonas sesquiterpénicas como la helenalina, que le confiere todo su poder antiinflamatorio y analgésico, otras lactonas y sus ésteres derivados como los ácidos cafeico e isobutírico. Dentro de la esencia se aprecian también derivados del timol, sesquiterpenos como humuleno y mirceno.

**Origen:** Propia de las montañas y praderas de Europa septentrional, central y oriental hasta Siberia. El nombre genérico proviene probablemente del griego, Ptarmikos, por su capacidad de hacer estornudar; "montana" corresponde a su habitat

**Propiedades:** El árnica es una planta medicinal muy utilizada para tratar contusiones, dolores reumáticos, escoriaciones y dolores musculares, debido a que posee un potencial antiinflamatorio significativo y propiedades analgésicas. **INDICACIONES DE LA PLANTA;** No tome árnica por vía oral. Piel dañada: No aplique árnica en la piel dañada o lastimada porque podría absorber demasiada árnica. Problemas digestivos: El árnica puede irritar el sistema digestivo.

**Vía de administración:** Local

**Preparación:** El árnica es una de las plantas más utilizadas en la elaboración de ungüentos y cremas orgánicas para aliviar el dolor de las lesiones

**Contraindicaciones:** La intoxicación con árnica, sobre todo en dosis altas, puede provocar, en efecto, irritación de las mucosas gástricas, trastornos digestivos

acompañados de vómitos o diarreas, pero también alteraciones nerviosas, vértigo, alucinaciones, disnea y fallos cardíacos

### **AJO *Allium sativum*.**



Planta de la familia de las Liliáceas, de 30 a 40 cm de altura, con hojas ensiformes muy estrechas y bohordo con flores pequeñas y blancas. El bulbo es también blanco, redondo y de olor fuerte y se usa mucho como condimento

Origen: El Asia menor.

Propiedades: El ajo es un ingrediente que nos aporta una gran cantidad de propiedades medicinales que son muy interesantes para nuestro bienestar. ...

- Antibiótico natural.
- Antifúngico
- Ideal para combatir virus.
- El ajo reduce el colesterol malo.
- Reduce la presión sanguínea.
- Poderoso antioxidante.
- Antitóxico.

Indicaciones: Se afirma que el ajo es nutritivo, que combate el colesterol, favorece el sistema inmunitario, reduce la presión sanguínea, es antiinflamatorio. Tradicionalmente se ha utilizado en el tratamiento de bronquitis crónica, catarros, asma bronquial y gripe.

Vía de administración: Oral

Preparación: La recolección del ajo se realiza cuando las hojas están casi completamente secas extirpando la planta y dejándola en el terreno a secar durante cerca de una semana. Después pueden ser utilizados normalmente después de haber limpiado los bulbos de las túnicas externas, de las hojas y de las raíces.

Contraindicaciones: Puede causar dermatitis por contacto. La ingestión continuada puede acarrear trastornos digestivos y renales.

### El árbol del clavo o clavero (*Syzygium aromaticum*)



Sus botones (flores que aún no se han abierto) secos se denominan clavos de olor o girofles y se usan como especia en las cocinas de todo el mundo.

El árbol del clavo es perenne y crece hasta una altura de 10 a 20 m. Tiene hojas lanceoladas e inflorescencias racimosas (tirso). Las yemas florales presentan inicialmente un color pálido que gradualmente cambia al verde, después de lo cual comienzan a adquirir un color rojizo brillante indicativo de que están listas para ser recolectadas.

Origen: Los clavos son cosechados principalmente en Indonesia y Madagascar. También crece en Zanzíbar, India y Sri Lanka.

Propiedades: Gracias a sus propiedades antiinflamatorias, combate la indigestión y alivia la diarrea.

- Previene la coagulación sanguínea y estimula una buena circulación.
- Su eugenol ayuda a tener una buena salud cardiovascular.
- Combate las náuseas y mareos.
- Funciona como un analgésico natural, reduce los dolores de muela.
- Sus flavonoides ayudan a reducir los niveles de azúcar en la sangre.
- Es bueno para tratar enfermedades respiratorias, funciona como un expectorante que ayuda a expulsar flemas.

- Ayuda a tratar la irritación de la garganta.
- Si se usa como aceite esencial, ayuda a relajar.

**Indicaciones:** En las dosis indicadas, el clavo es seguro, pero el eugenol, en cantidades relativamente pequeñas, puede ser tóxico para niños menores de 3 años.

**Vía de administración:** Los clavos (en cocina) se utilizan enteros o molidos pero, como son extremadamente fuertes, se usan en poca cantidad.

**Contraindicaciones:** Puede causar efectos secundarios graves tales como convulsiones, daño al hígado y desequilibrios de fluidos. Embarazo y lactancia: El clavo de olor ES PROBABLEMENTE SEGURO cuando se toma por vía oral en cantidades presentes en los alimentos.

### **JENGIBRE: Zingiber officinale**



Aromático, retorcido y con un ligero sabor especiado, el jengibre es una planta que se cultiva en las regiones tropicales de todo el mundo y es fuertemente apreciado por su valor medicinal y su uso en la cocina. El rizoma o tallo subterráneo, es la parte que más se aprovecha de esta planta.

Es una planta medicinal originaria del este asiático, de la que usamos su raíz como alimento y medicina. Es una muy buena fuente de vitaminas A, C, B1, B2 y B6 y también es rico en minerales como el calcio, potasio, hierro, manganeso y fósforo.

**Origen:** Es nativa del suroriente asiático, India y China

#### **Propiedades:**

- aliviar las náuseas.
- contribuir a la pérdida de apetito.
- contrarrestar el mareo y el dolor.

- mejorar la digestión.
- combatir una gripe.
- reducir dolores musculares (anti-inflamatorio)
- prevenir accidentes cardiovasculares.

**Indicaciones:** La raíz, que es la parte de la planta que más se usa en la medicina alternativa, es rica en aceites volátiles. Son esos aceites los que contienen el componente activo gingerol. El jengibre tiene una larga tradición de efectividad a la hora de aliviar molestias y dolor de estómago.

**Vía de administración:** Oral

**Preparación:** el jengibre se tolera bien a dosis inferiores a 5 g/día.

**Contraindicaciones:** Al tomar anticoagulantes. Por lo general, los anticoagulantes se indican para evitar los trombos que se forman en la sangre, por ejemplo: la aspirina, el ibuprofeno o el naproxeno.

- Durante el embarazo.
- Problemas de hipertensión.
- Diabetes.
- Bajo peso
- Hemofilia.
- Problemas en el corazón



## **CONCLUSION**

Concluimos con que el tratamiento por medio de las plantas medicinales es efectivo, aunque a veces puede ser un poco tarda el efecto, este método nos puede servir en caso de no tener los medicamentos de medicina humana o como un medio por alternativo en caso de ser alérgicos a un fármaco en específico. Las plantas medicinales con ya antes habíamos mencionado, existen en todo el mundo y estas desde que se supo el poder que ellas tienen por nuestros antepasados, ellos compartieron por medio de sus experiencias esos conocimientos a sus hijos o a quien iba a enseñarles, es por eso que hoy en día escuchamos por medio de nuestros abuelos o papas sobre algunos remedios caseros para aliviar ciertas dolencias o patologías. Aunque la ciencia también ha avanzado considerablemente, algunas personas siguen confiando en estas plantas.

## **Bibliografía**

El poder de las plantas medicinales/Dr PamplonaRoger/APIA