



Nombre de alumnos: Litzy Nayelli Dominguez Mendoza

Nombre del profesor: Lic. Nancy Dominguez Torres

Nombre del trabajo: MANUAL.

PASIÓN POR EDUCAR

Materia: Enfermeria y practicas alternativas de salud.

Carrera: Lic. Enfermería.

Grado: 8°

Grupo: "A"

Pichucalco, Chiapas a 11 de febrero del 2021

INTRODUCCION

Es bueno saber de las plantas medicinales, no sabemos en que momento serán útiles en nuestra vida diaria, es algo milenario y pase de generación a generación gracias a la tecnología ahora solo tecleamos el nombre de la planta y parece, tenemos muchas maneras de adquirir estos conocimientos

Para que una planta sea llamada medicinal debe cumplir con propiedades curativas o preventivas para alguna enfermedad ya sea el fruto, la raíz o corteza

En este manual indagaremos ciertas plantas comunes que no sabíamos que impacto tienen en la salud.

NOMBRE; ALOE VERA

DEFINICION; Es una 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.

PROPIEDADESEl **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 DE LA PLANTA; Cicatrizante, hidratante, emoliente, laxante, antiinflamatorio, inmunomodulador.

VIA DE ADMINISTRACION; ORAL

PREPARACION; 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.

CONTRAINDICACIONESEl 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.

NOMBRE; ARNICA Su nombre científico es **Arnica montana** L., también es conocida popularmente como tabaco de montaña.

DEFINICION; 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



CONTENIDO; 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.

VIA DE ADMINISTRACION; LOCAL

PREPARACION; 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.



NOMBRE; AJO *Allium sativum*.

DEFINICION; 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 DE LA PLANTA; 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.

VIA DE ADMINISTRACION ORAL

PREPARACION; 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.

NOMBRE; El árbol del clavo o clavero (*Syzygium aromaticum*)



DEFINICION; 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.

CONTENIDO; 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 DE LA PLANTA; En las dosis indicadas, el clavo es seguro, pero el eugenol, en cantidades relativamente pequeñas, puede ser tóxico para niños menores de 3 años.

VIA DE ADMINISTRACION; 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.

NOMBRE; JENGIBRE o : Zingiber officinale



DEFINICION; 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.

CONTENIDO;

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 DE LA PLANTA; 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.

VIA DE ADMINISTRACION; ORAL

PREPARACION; 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



NOMBRE; CILANTRO *Coriandrum sativum*

DEFINICION; Planta anual conocida como especia. 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.

PROPIEDADES DE LA PLANTA; tiene un efecto antiflautulento y sirve como buen tónico digestivo. Se usa en las afecciones gastrointestinales. Externamente se puede usar como antirreumático.

INDICACIONES; La infusión preparada a partir de la planta o las semillas

VIA DE ADMINISTRACION; ORAL

PREPARACION; En infusión, dos cucharaditas de semillas y flores en 1 taza (8oz) de agua.

CONTRAINDICACIONES; el jugo de esa planta es tan venenoso como el de una cicuta. No administrar a embarazadas, ni a niños menores de 12 años.



NOMBRE; EUCALIPTO *Eucalyptus globulus*

DEFINICION; 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.

ORIGEN; Australia y Tasmania. Cultivado actualmente en gran número de países tropicales y subtropicales. Introducido en Cuba en la segunda mitad del siglo XIX, masivamente a partir de 1929.

PROPIEDADES DE LA PLANTA; 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. INDICACIONES; 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 ADMINISTRACION; ORAL Y LOCAL

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



NOMBRE LUPULO
Humulus lupulus

DEFINICION; 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.

ORIGEN

PROPIEDADES DE LA PLANTA 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 ½ 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.

VIA DE ADMINISTRACION; ORAL

PREPARACION; 1 cucharada de polvo disuelta en ½ taza (4oz) de agua. Téngase en cuenta que, si el compuesto se guarda una vez preparado, pierde la eficacia rápidamente.



NOMBRE; COMINO *Cominum Cyminum*

DEFINICION; 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.

ORIGEN; Originaria de la cuenca del Mediterráneo, y ahora difundida también por América, es una planta con importancia histórica.

PROPIEDADES DE LA PLANTA; El comino, condimento muy usado de aroma y sabor agradables, tiene propiedades excitantes del estómago, antiflatulentas, 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.

VIA DE ADMINISTRACION; ORAL

PREPARACION; Para infusión, verter ½ taza (4 oz o 125 ml) de agua hirviendo sobre ½ cucharadita de semillas, dejar en reposo 10 minutos y colar.

CONTRAINDICACIONES; GASTRITIS

NOMBRE; MANZANILLA *La Chamaemelum nobile*



DEFINICION; La manzanilla es una planta que puede alcanzar hasta los 60 centímetros de altura, es una de la hierbas más conocidas

ORIGEN; originaria de Europa occidental y el norte de Asia que se

caracteriza por contar con un porte herbáceo y una floración de uso medicinal.

PROPIEDADES DE LA PLANTA;

- Ayuda a una buena digestión.
- Calma y reduce la ansiedad.
- Disminuye el estrés.
- Ayuda a controlar la diabetes.
- Refuerza el sistema inmunitario.
- Ayuda a tratar heridas y impurezas de la piel.
- Alivia los dolores menstruales.

INDICACIONES; Las principales propiedades de esta hierba son antiinflamatorias, antialérgicas, antibacterianas y sedantes. Además, posee buenas ventajas digestivas, por lo que se recomienda beber una taza de té de manzanilla después

de comer para aliviar dolores, calmar la pesadez y hasta en casos de úlceras o gastritis.

VIA DE ADMINISTRACION ORAL

PREPARACION; Hervir una taza de agua a fuego medio por unos 4 minutos; bajar del fuego. Poner el agua en una taza y añadir las hojas de nilla al agua hirviendo. Tapar la infusión y dejar reposar durante 3 o 4 minutos. Colar y beber

CONTRAINDICACIONES; El uso de la manzanilla está muy extendido y aún no se conocen contraindicaciones o interacciones de esta planta con otras plantas o con medicamentos.

NOMBRE; MENTA también llamada menta piperita y yerba de zapo



DEFINICION es una hierba comestible propia de las regiones mediterráneas –como Italia o la Provenza francesa– y de Asia central, aunque el principal productor mundial sea Estados Unidos. Suele cultivarse en huertos y jardines, pero también es posible encontrarla creciendo de forma espontánea en zonas con elevada

humedad

ORIGEN El origen de esta planta está estrechamente ligado a la tradición europea, de hecho, hay constancia de que las civilizaciones griega y romana

CONTENIDO; La menta piperita está compuesta, entre otros, por ácido ascórbico – también conocido como vitamina C–, acético y benzoico. Además de dichos ácidos, en su composición también destacan vitaminas del grupo B (B1, B2 y B3) – fundamentales para el proceso metabólico– y minerales como el calcio, fósforo, hierro o el magnesio.

PROPIEDADES DE LA PLANTA antiinflamatorias, expectorantes, antisépticas, analgésicas, antibacterianas o antitusivas

INDICACIONES

- Mejora la digestión.
- Evita los gases.
- Alivia los dolores de cabeza.
- Trata la gripe y los resfriados.
- Elimina los hongos de piel y uñas.
- Alivia reacciones de la piel.
- Reduce la inflamación y el dolor.

Quita el mal aliento.

VIA DE ADMINISTRACION; La hoja de menta se emplea en forma de preparados de administración oral, ya sean infusiones o extractos hidroalcohólicos (70% V/V). El aceite esencial se usa directamente en gotas convenientemente diluido o en forma de preparados galénicos por vía interna o externa.

PREPARACION Puedes tener un par de macetas en casa y cortar las hojas para preparar la infusión. Para ello lavas y picas las hojas de menta, retirando las partes más duras. A continuación echas la menta picada en un recipiente resistente al calor y le añades agua hirviendo. Lo dejas reposar 10 minutos y listo para tomar.

CONTRAINDICACIONES; Su aceite esencial no se debe usar durante el embarazo o la lactancia. Su uso por la noche producir insomnio en algunas personas. El uso de aceite esencial de menta no está recomendado durante el embarazo y la lactancia, ni en niños menores de 6 años.



NOMBRE ROMERO SALVIA ROSMARINUS

DEFINICION Es una planta perenne que pertenece a la familia de las labiadas (Labiatae). Este arbusto puede llegar a alcanzar un metro y medio de altura. Posee

muchas hojas finas y unas flores que pueden ser azuladas, blanquecinas o rosáceas.

ORIGEN; Su nombre es rosmarinus, que significa rocío del mar, y es originaria de la cuenca del Mediterráneo, en cuyas serranías forma matorrales

PROPIEDADES DE LA PLANTA;

- Efecto carminativo: favorece la disminución de la generación de gases en el tubo digestivo y con ello disminuyen las flatulencias y cólicos.
- Facilita la expulsión de la bilis retenida en la vesícula biliar.
- Efecto diurético como la cola de caballo, antiinflamatorio, antiulcerogénico y antioxidante.
- Efecto antibactericida, antiséptico, fungicida y balsámico.
- Efecto rubefaciente y cicatrizante aumenta el flujo de sangre en la zona localizada aliviando dolores de afectaciones osteomusculares.
- Dispepsias y síntomas asociados: aerofagia, sensación de plenitud gástrica, flatulencias, espasmos abdominales.
- Anorexia.
- Afecciones osteomusculares dolorosas: artritis y artralgias.
- Afectaciones biliares: dispepsia biliar, litiasis biliar o colelitiasis.
- Dismenorrea.
- Cefaleas.
- Afectaciones bucofaríngeas: faringitis y estomatitis.
- Afectaciones dérmicas: dermatitis o lesiones cutáneas.

INDICACIONES; Es un condimento que potencia el sabor de los alimentos, por lo que es utilizado en guisos tradicionales de carnes, pescado pocos grasos y algunas verduras, también en adobos o en la preparación de encurtidos. Los principios activos se concentran en las hojas y, a veces, en la sumidad florida (flores).

VIA DE ADMINISTRACION ORAL

PREPARACION;

Infusión es la forma más tradicional. Mezclar de 2-4 g de hojas secas en 150 ml de agua hirviendo. Infusar de 10-15 minutos y filtrar. Tomar de dos a tres (tazas) al día, preferiblemente después de las comidas principales.

Cápsulas son de hojas pulverizadas concentradas en diferentes dosis.

Extracto fluido: 30 gotas, tres veces al día.

Esencia 3-4 gotas, tres veces al día diluido en líquido.

CONTRAINDICACIONES; No es recomendable su uso en personas con cálculos biliares.

Aunque la probabilidad de presentar una intoxicación por el consumo de infusiones de romero es muy baja, una sobredosis podría derivar en un cuadro caracterizado por espasmo abdominal, vómitos, gastroenteritis, hemorragia uterina e irritación renal.

CONCLUSION

Podemos decir que aprendimos que existen varias plantas que las vemos día a día que usamos de manera cosmética o en la comida que no sabíamos que son medicinales.

Es de gran importancia las plantas medicinales por la riqueza de cultivo en México, el tener el conocimiento es importante. Se considera que nuestros antepasados obtuvieron el conocimiento de estas especies después de distinguir entre las que servían para comer y aquellas que tenían algún efecto en su organismo, por lo que a partir de esto empezaron a diferenciarlas y seleccionarlas.

BIBLIOGRAFIA

[http://ciencia.unam.mx/leer/97/El uso tradicional de las plantas medicinales un aporte para la ciencia](http://ciencia.unam.mx/leer/97/El_uso_tradicional_de_las_plantas_medicinales_un_aporte_para_la_ciencia)

ANTOLOGIA UDS

<https://www.fitoterapia.net/archivos/200712/100pm-2.pdf?1>

<http://www.scielo.org.pe/pdf/afm/v77n4/a02v77n4.pdf>

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

[http://www.fademur.es/documentos/ponencias/Ponencia Fademur farmacia OK.pdf](http://www.fademur.es/documentos/ponencias/Ponencia_Fademur_farmacia_OK.pdf)

[http://sgpwe.izt.uam.mx/files/users/uami/fig/Plantas medicinales Seminario Final Silva Nataly.pdf](http://sgpwe.izt.uam.mx/files/users/uami/fig/Plantas_medicinales_Seminario_Final_Silva_Nataly.pdf)

[http://ciencia.unam.mx/leer/97/El uso tradicional de las plantas medicinales un aporte para la ciencia](http://ciencia.unam.mx/leer/97/El_uso_tradicional_de_las_plantas_medicinales_un_aporte_para_la_ciencia)