



NOMBRE DE LA ALUMNA:

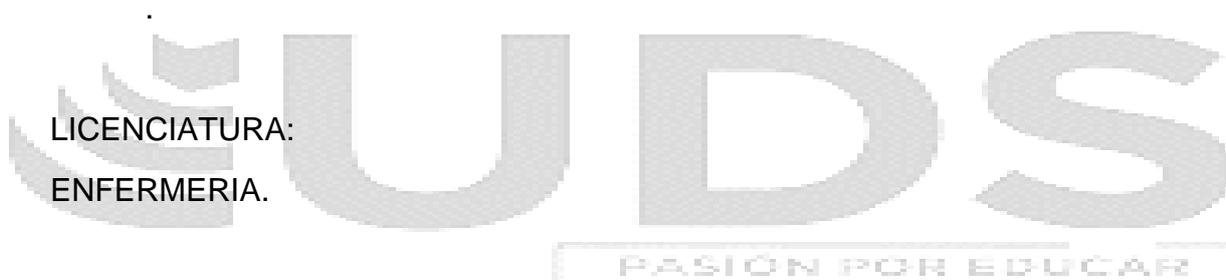
JUANA LORENZA VELAZQUEZ HERNANDEZ.

NOMBRE DEL PROFESOR (A) :

LIC. NANCY DOMINGUEZ TORRES.

LICENCIATURA:

ENFERMERIA.



NOMBRE DEL TRABAJO:

MANUAL DE PLANTAS MEDICINALES.

MATERIA:

ENFERMERIA Y PRACTICAS ALTERNATIVAS DE SALUD I.

GRADO:

8 CUATRIMESTRE.

GRUPO:

“A”

Pichucalco, Chiapas a 12 de febrero de 2021.

# MANUAL DE PLANTAS MEDICINALES.

## INTRODUCCION.

Una planta medicinal es definida como cualquier especie vegetal que contiene sustancias que pueden ser empleadas para propósitos terapéuticos o cuyos principios activos puedan servir de precursores para la síntesis de nuevos fármacos.

En este manual se explica los procedimientos para realizar los remedios caseros para las enfermedades que se presentan y así poder combatirlas, es muy importante no exceder la cantidad porque puede contraer consecuencias. Conscientes de la actividad farmacológica que tienen las plantas medicinales; así como también, su imprecisión y desconocimiento, frente a su uso, en la existencia de reacciones adversas o efectos secundarios como los que se presentan con los fármacos industriales.

## INDICE.

<b>Manual de procedimientos.....</b>	<b>pag 2</b>
<b>Introducción.....</b>	<b>pag 3</b>
<b>Ajenjo.....</b>	<b>pag 5</b>
<b>Ajo.....</b>	<b>pag 6</b>
<b>Albahaca.....</b>	<b>pag 7</b>
<b>Apio.....</b>	<b>pag 8</b>
<b>Árnica.....</b>	<b>pag 9</b>
<b>Bardana.....</b>	<b>pag 10</b>
<b>Caléndula.....</b>	<b>pag 11</b>
<b>Canela.....</b>	<b>pag 12</b>
<b>Eucalipto.....</b>	<b>pag 13</b>
<b>Flor de Jamaica.....</b>	<b>pag 14</b>
<b>Jazmín.....</b>	<b>pag 15</b>
<b>Jengibre.....</b>	<b>pag 16</b>
<b>Limón.....</b>	<b>pag 17</b>
<b>Limonaria.....</b>	<b>pag 18</b>
<b>Manzanilla.....</b>	<b>pag 19</b>
<b>Orégano.....</b>	<b>pag 20</b>
<b>Ortiga.....</b>	<b>pag 21</b>
<b>Papa.....</b>	<b>pag 22</b>
<b>Romero.....</b>	<b>pag 23</b>
<b>Sábila.....</b>	<b>pag 24</b>
<b>Sauco.....</b>	<b>pag 25</b>
<b>Toronjil.....</b>	<b>pag 26</b>
<b>Valeriana.....</b>	<b>pag 27</b>
<b>Yacon.....</b>	<b>pag 28</b>
<b>Yerbabuena.....</b>	<b>pag 29</b>
<b>Zanahoria.....</b>	<b>pag 30</b>
<b>Referencias bibliográficas.....</b>	<b>pag 31</b>

**AJENJO.**

**Nombre científico:** *Artemisia absinthium* L., (Fam. Asteraceae)

**Nombres comunes:** Ajeno, asensio, ajorizo, artemisia amarga o hierba santa.

**Descripción:**

Es una planta perenne herbácea, con un rizoma leñoso y duro. Los tallos son rectos. Crece entre 80 a 120 cm. (raramente 1,50 cm.) y es de coloración verde plateada. Las hojas, dispuestas de forma espiralada son de color verde grisáceo por el anverso y blancas en el reverso, cubiertas de pelillos blanco plateados con glándulas productoras de aceite; las hojas basales son de hasta 25 cm de longitud, bi a tripinadas con largos peciolo, con hojas caulinares (sobre el tallo) más pequeñas, de 5 a 10 cm de largo, menos divididas y con cortos peciolo. Las hojas superiores pueden ser simples y sésiles (sin peciolo). Las brácteas involucrales son grises verdosas y densamente pubescentes. Sus flores son de color amarillo pálido, tubulares en cabezas (capítulos) y a su vez en panículas hojosas y con brácteas.

**Propiedades medicinales:**

Se utiliza como planta medicinal y la propiedad más importante es la aperitiva. Se utiliza como tónico estomacal (contrarresta la indigestión y el dolor gástrico), vermífugo y antiséptico. El aceite de ajeno puro es muy venenoso. Afecta el sistema nervioso. Las hojas y pimpollos se cosechan al principio de su fructificación, necesita un secado natural o artificial. Sus sustancias activas incluyen silica, dos elementos amargos (absintina y anabsintina) a las que deben sus propiedades digestivas, aceite esencial rico en tuyona de acción vermífuga y emenagoga, tóxica en dosis altas; sales minerales (nitrato potásico), tanino y resina, ácido málico y ácido succínico. Es además una planta descongestiva y estimula las funciones biliares. Su uso resulta apropiado en los casos de insuficiencia hepática y en la fase de convalecencia de las hepatitis víricas

**Contraindicaciones:** Su consumo no se aconseja en absoluto en mujeres embarazadas y lactantes.

## AJO.



**Nombre científico:** *Allium sativum* (Fam. Amaryllidaceae).

**Nombres comunes:** Ajete, ajo, ajo castaño, ajo castellano, ajo común.

### Descripción:

Planta perenne de la familia de las liliáceas de hasta 1,5 m. de altura. El tallo es cilíndrico y recto. Se curva después de la floración. Las hojas son de hasta 30 cm de longitud, presentan nervios paralelos y son finas y planas en la parte baja, naciendo de un bulbo subterráneo (cabeza de ajo) de piel blanca o rosada. La cabeza puede contener de 6 a 12 dientes.

### Propiedades medicinales:

El ajo crudo tiene propiedades como apetitivo, ya que estimula las vías digestivas y tonifica también la mucosa del estómago. Por tanto, ayuda a la digestión. Tomándolo en forma de té, un diente de ajo por cada dosis, limpia la voz y ayuda a la expectoración, cuando el individuo padece de catarro pulmonar. Si sufre de insomnio, es bueno comer un diente de ajo, antes de acostarse. La virtud antihipertensiva y por ende favorable a la actividad cardíaca y disminuidora de riesgos de ACV o ictus cerebral está perfectamente demostrada. La alicina tiene como principal compuesto el sulfuro de hidrógeno, el cual facilita la distensión de las membranas celulares vasculares, disminuyendo de este modo la presión sanguínea y favoreciendo la circulación y el transporte de oxígeno, mediante la hemoglobina de los glóbulos rojos a los órganos y en consecuencia, implica menor fatiga (estrés).

### Contraindicaciones:

No prescribir el aceite esencial puro por vía oral durante el embarazo, la lactancia o a niños pequeños y personas con hipersensibilidad. El ajo en altas dosis provoca dolores de cabeza y del estómago, diarreas y dolores en los riñones.

## ALBAHACA.



**Nombre científico:** *Ocimum basilicum* L. (Fam. Lamiaceae).

**Nombres comunes:** Albahaca, alhábega, alfábega, basilico, hierba real, hierba de los reyes.

### **Descripción:**

La Albahaca es una hierba medicinal de hasta 1 m de alto. Tiene tallos rectos y múltiples, redondeados por debajo y cuadrangulares por arriba. Presenta hojas ovaladas o lanceoladas, opuestas de hasta 5 cm.

### **Propiedades medicinales:**

La albahaca favorece las digestiones pesadas, estimula el apetito e incluso controla las náuseas leves o moderadas. Además, el consumo de albahaca resulta recomendable tras una diarrea, pues ayuda al intestino a regenerarse y restablecer su equilibrio con mayor rapidez. Mediante uso tópico, la albahaca se emplea como antirreumático y también se utiliza para ayudar a la curación de heridas y grietas en los pezones de las madres lactantes. Y es que esta planta resulta una aliada de las mujeres que se encuentran dando el pecho, pues en muchos países se aconseja su consumo por sus propiedades galactógenas.

### **Contraindicaciones:**

Las personas alérgicas y mujeres embarazadas deben evitar su consumo.

## **APIO.**



**Nombre científico:** *Apium graveolens* L. (Fam. Apiaceae).

**Nombres comunes:** Apio dulce, apio palustre, apio común, salsa, ache, aipo.

### **Descripción:**

Tallo grueso, hueco, acanalado y alargado de surco profundo, del que brotan numerosas hojas grandes en forma de corona con raíces secundarias. Del cuello de la raíz brotan tallos herbáceos que alcanzan 30 a 80 cm de altura. Contiene cardio-catiónicos.

### **Propiedades medicinales:**

La semilla contiene terpenos cardio-cationicos, flavonoides que son utilizados como diurético. Contiene saponinas utilizadas como expectorantes y cuenta con camarinas en la semilla, utilizadas como vasodilatadoras y por tanto está recomendada para la hipertensión. También se usa como afrodisiaco, diurético, y para el malestar estomacal. Obra favorablemente sobre los riñones, por su acción diurética. Regulariza el ciclo menstrual. Así mismo, la infusión de las semillas de apio resulta beneficiosa para combatir el síndrome premenstrual que produce incomodidades poco antes de la menstruación, debido a la acumulación de líquido en los tejidos. De todas formas, el apio resulta muy positivo en la dieta humana, debido a su alto contenido de fibra dietética, vitaminas y minerales, además de ser considerado un buen diurético, por el alto porcentaje de agua que contiene.

### **Contraindicaciones:**

Los diuréticos pueden agotar el potasio y otras sales minerales almacenadas en el organismo, por lo que las personas que los usan deben comer alimentos con elevado contenido de potasio, como plátanos y verduras frescas para reemplazar las sales minerales que se pierden por acción de los diuréticos. Cualquier diurético se debe usar en consulta con el médico.

## ÁRNICA.



**Nombre científico:** Arnica montana L. (Fam. Asteraceae).

**Nombres comunes:** Árnica, estornudadera, tabaco de montaña, flor de tabaco, talpica.

### **Descripción:**

Planta de unos 20-60 cm de altura, con tallos erectos simples o algo ramificados, un poco pubescente glandulosa. Tiene las hojas basales en roseta y las caulinares escasas, opuestas, ovaladas-lanceoladas enteras o con dientes obtusos. Las brácteas involucrales son lanceoladas y agudas.

### **Propiedades medicinales:**

Esta planta medicinal posee flavonoides, ácidos fenólicos, principios amargos y amacina, entre otros componentes, los cuales confieren a esta hierba medicinal propiedades analgésicas, rubefacientes, antiinflamatorias, antibacterianas, astringentes, fungicidas, cicatrizantes, antitumorales, coleréticas y vulnerarias. Estimula la circulación sanguínea, evita la formación de moretones o ayuda a eliminarlos, alivia el dolor causado por golpes, traumatismos, torceduras; reduce la hinchazón, mejora los problemas de la piel y evita las infecciones en las heridas bucales. Está indicada en casos de congelaciones, reduce el dolor cuando hay desgarros o distensiones musculares, acelera la recuperación en luxaciones y esguinces. También evita la aparición de estrías en la piel, sirve para las afecciones del aparato respiratorio, mejora la artritis reumatoide, combate el acné y mejora la piel, se usa para tratar las anginas y la faringitis y se puede usar externamente, incluyéndola en la elaboración de cremas y tónicos para estimular la circulación.

### **Contraindicaciones:**

La ingestión de árnica, sobre todo por periodos largos está completamente contraindicado, al ser una planta tóxica.

## BARDANA.



**Nombre científico:** *Arctium lappa* L. (Fam. Asteraceae).

**Nombres comunes:** Lampazo mayor, bardana, bardo, hierba de los Tiñosos, pegadillo.

### Descripción:

Es una planta herbácea bienal, robusta de más de un metro de altura. Hojas grandes rugosas, ovales, alternas y de extremidad redondeada con grandes peciolas. Las flores se agrupan en corimbos y son de color rojo púrpura intenso y brácteas terminadas en ganchos. El fruto es una bola con muchos garfios que se adhieren a los animales para su difusión.

### Propiedades medicinales:

Las raíces secas de bardana (*Bardanae radix*) contienen mucílagos, compuestos de acetileno sulfurosas, poliacetilenos y amargo guaianolide de tipo constituyente. Se utilizan en la medicina popular occidental como un diurético, diaforético y un agente purificador de la sangre. Otras partes de la planta se utilizan para prevenir la calvicie y para tratar la artritis reumatoide, infecciones de la piel, acné, forúnculos, picaduras, eczema, herpes, impétigo, erupciones, la tiña, dolor de garganta y la ciática. La hiedra venenosa/roble se usa como un tónico y laxante suave, entre otros. Las semillas contienen arctigenina, lo que ha mostrado efectos nootrópicos en los ratones. La arctiina y su aglicona arctigenina han demostrado in vitro potentes actividades antivirales contra el virus de influenza.

### Contraindicaciones:

No se recomienda su consumo en caso de embarazo y lactancia materna.

## CALÉNDULA.



**Nombre científico:** *Calendula officinalis* L. (Fam. Asteraceae).

**Nombres comunes:** botón de oro, caléndula, mercadela o maravilla.

### Descripción:

Son hierbas de escasa altura (40 o 50 cm), de tallos erectos y ramificados desde la base, formando densas matas con hojas lanceoladas, simples, ligeras, pubescentes, y con una medida entre 5 y 20 cm de largo. Las flores son discoidales, de color amarillo a naranja y muy vistosas.

### Propiedades medicinales:

Sus hojas frescas y machacadas se utilizan para los callos y verrugas, destruyéndolas. Se consume en forma de té durante el día, hace sudar y aumenta los niveles de glóbulos rojos cuando se padece de anemia. En algunas especies, los pétalos florales y las hojas tiernas son comestibles y se utilizan para decorar ensaladas y otros platos, por su intenso color. Se emplean también medicinalmente. Tradicionalmente se recomendaba su utilización como emplasto de tallos y hojas para irritaciones, eczemas, pequeñas heridas y cicatrización. Es un buen emoliente, ya que suaviza, tonifica e hidrata la piel. De hecho, cada vez son más los productos cosméticos que la incluyen entre sus componentes. También se ha considerado callicida, ayudando a la desaparición de verrugas víricas de la piel, debido a su contenido en ácido acetilsalicílico.

### Contraindicaciones:

A falta de estudios rigurosos que lo contradigan, los expertos recomiendan evitar esta planta durante el embarazo y la lactancia. Su efecto emenagogo o regularizador de la menstruación podría presentar algún inconveniente, y en cualquier caso se impone la prudencia, a fin de evitar el mínimo riesgo para la embarazada.

## CANELA.



**Nombre científico:** Cinnamomum verum (Fam. Lauraceae).

**Nombres comunes:** Canela, árbol de la canela, canelero de Ceilán, canelo, canelera.

### Descripción:

Se trata de un árbol de unos 10 m de altura, pero en cultivo suele ser más pequeño, adoptando forma de arbusto siempre verde. Su corteza es la parte más importante de color marrón grisáceo y tiene un ciclo perenne. Su tallo es de consistencia leñosa. Las hojas son de unos 7-25 por 3-8 cm, tienen forma ovalada y puntiaguda, de color verde y brillante por la cara superior con cinco nervios rojizos, uno medial y dos por cada lado, arqueadas que convergen en la base y el ápice y otro conjunto de nervios que forman un ángulo recto con éste.

### Propiedades medicinales:

Ha sido usada antiguamente en la España rural para inducir sueño a los niños. Antiguamente era un relajante que usaban las madres rurales para dormir a los niños a la hora de ir al campo a trabajar. Su uso también es común en las mujeres cuando se les retrasa la menstruación. También uno de los beneficios medicinales que proporciona la canela es que cuando existen abrasiones en la lengua por comer o tomar cosas calientes la barra de canela se chupa o lame para sedar el dolor y cicatrizar las papilas gustativas. La ingesta de canela ayuda a reducir las cifras de azúcar en sangre en las personas diabéticas. Así mismo, tomar tan sólo media cucharita puede ayudar a disminuir los niveles de colesterol y triglicéridos en sangre. Una forma de incorporar esta especia podría ser añadiéndola en alimentos tales como el café, té, zumos, cereales o tostadas y chocolate con y sin leche. Se usa contra resfriados, gripe y bronquitis por su fuerte efecto como estimulante calorífico.

### Contraindicaciones:

Las personas que presenten condiciones de sensibilidad digestiva, así como dolencias definidas, úlceras o síndrome de intestino irritable, deben saber que el consumo en exceso de canela (más de 1 / 2 cucharadita) puede irritar el revestimiento gástrico.

## EUCALIPTO.



**Nombre científico:** Eucalyptus globulus L. (Fam. Myrtaceae).

**Nombres comunes:** Eucalipto, calipes, calipse, calistro, calitro, carlisto, encalistro, eucalihto.

### Descripción:

Los eucaliptos son árboles perennes de porte recto. Pueden llegar a medir más de 60 m de altura e incluso se habla de ejemplares ya desaparecidos que han alcanzado los 1,50 m. La corteza exterior (ritidoma) es marrón claro con aspecto de piel y se desprende a tiras, dejando manchas grises o parduscas sobre la corteza interior, más lisa.

### Propiedades medicinales:

El uso del eucalipto como planta medicinal es relativamente reciente, ya que data del siglo XVIII. Principalmente está recomendado para aquellas enfermedades que afectan las vías respiratorias como la gripe, el asma o los catarros. Para las aplicaciones medicinales se utilizan, sobretodo las hojas de la especie globulus, por poseer tres importantes propiedades: antiinflamatorias, antimicrobianas y expectorantes. En el caso de la primera, al reducir la inflamación, facilita la respiración. Respecto a su capacidad antimicrobiana, con su uso se consigue acabar con aquellos microorganismos, principalmente microbios y bacterias, que son los causantes de procesos infecciosos en las vías respiratorias como la bronquitis, la sinusitis, la traqueítis y los constipados. Por último, sus propiedades expectorantes proceden de las hojas del eucalipto. Son muy olorosas y ricas en un aceite esencial, cuyo principal componente es el eucaliptol.

### Contraindicaciones:

No hay suficientes estudios que determinen si la hoja de eucalipto tiene alguna contraindicación.

## FLOR DE JAMAICA.



**Nombre científico:** Hibiscus sabdariffa L. (Fam. Malvaceae).

**Nombres comunes:** Rosa de Jamaica, rosa de Abisinia, flor de Jamaica, Rosella, y en Cuba, agrio de Guinea o Aleluya.

### Descripción:

Es una planta malvácea anual que puede alcanzar de 1 a 3 m de altura. Se reproduce por autofecundación. Su flor es de color rojo, de 3 a 4 cm de largo, formada por cinco pétalos. Tiene forma cónica que se asemeja a una pequeña amapola. Se reproduce por semilla. Las hojas, tri o pentalobuladas, tienen unos 15 cm de longitud, alternos en el tallo y las flores, de color rojo en la base y más pálidos en los extremos, tienen de 8 a 10 cm de diámetro, aunque lo más destacable de la planta es el cáliz, carnosos y de un color rojo intenso, rico en ácido málico.

### Propiedades medicinales:

Antihipertensivo, analgésico, antiinflamatorio y antipirético. Además es astringente, antiséptica, cicatrizante, antimicrobiana, digestiva, depurativa y estomáquica. Tiene propiedades aperitivas y vitamínicas. Es muy buena para la digestión y los riñones. Con un efecto laxante suave, ayuda a descongestionar intestinos y depurarlos de toxinas y desechos acumulados, los cuales son causa de una larga lista de enfermedades y sobrepeso. Ayuda a reducir la hipertensión arterial, debido a que inhibe una enzima convertidora de la angiotensina, lo que estimula la diuresis. Impide que el colesterol excesivo se agrupe y forme placas de ateromas que pueden llegar a obstruir las arterias. Ayuda a reducir la producción de radicales libres, por lo que previene y erradica la aparición de enfermedades degenerativas como el cáncer.

### Contraindicaciones:

En efecto, si bien no hay pruebas fehacientes de sus efectos adversos, tampoco es posible afirmar su completa inocuidad. Por eso, quizá es interesante consultar alguna de sus potenciales contraindicaciones, a partir de los siguientes efectos indeseables.

## JAZMIN.



**Nombre científico:** *Jasminum officinale* L. (Fam. Oleaceae).

**Nombres comunes:** Jazmín común, jazmín Morisco o jazmín blanco.

### Descripción:

Es una planta trepadora que alcanza hasta seis metros de altura muy ramificado, con hojas compuestas de entre cinco a nueve folíolos lineallanceolados de borde entero, penninervados. Las inflorescencias surgen en racimos axilares. Las flores hermafroditas, de cáliz tubular poseen cinco pétalos de color blanco. El fruto es una baya. Se propaga por esquejes.

### Propiedades medicinales:

Las flores de jazmín frescas contienen una alta cantidad de aceite etérico, además de acetato bencílico, linalcohol, alcohol bencílico, indol y Jasmon. Todas son sustancias con propiedades afrodisíacas, sin embargo el té de jazmín tan popular en China es apreciado por sus propiedades digestivas, depurativas de toxinas y de gran ayuda para la pérdida de peso, ya que acelera el metabolismo, mejorando la circulación sanguínea. Estas condiciones lo convierten en un potente afrodisíaco natural. El té de jazmín para la medicina tradicional China trata los dolores de cabeza, la tos y las enfermedades crónicas como el reumatismo. Por ello es tan apreciado, particularmente en los meses de otoño e invierno, por sus propiedades estimuladoras de las defensas orgánicas, tan importantes en los meses más fríos, cuando las enfermedades recrudecen, pero sobretodo se utiliza como un tónico natural reconstituyente general, además de ser un poderoso antiséptico. El jazmín es un sedante natural, por ello actúa a nivel psíquico y es recomendado para los problemas respiratorios, tos y debilidad nerviosa, así como para calmar las afecciones de la piel (pruritos), porque calma la comezón. A nivel nutricional, el té de jazmín es reconocido por la mayoría de los nutricionistas como un coadyuvante para la pérdida de peso, ya que activa el metabolismo y a la vez calma la ansiedad.

**Contraindicaciones:** Ninguna conocida.

## JENGIBRE.



**Nombre científico:** *Zingiber officinale* Rosc. L. (Fam. Zingiberaceae).

**Nombres comunes:** Jengibre, kion o quoin.

### Descripción:

Son hierbas que alcanzan un tamaño de hasta 2 m de alto. Hojas lineares de 5–25 cm de largo y 1–3 cm de ancho, ápice agudo, base cuneada, glabras; lígula de 1–10 mm de largo y pecíolo ausente. La inflorescencia es un racimo basal. El fruto es una cápsula subglobosa a elipsoide, con semillas lustrosas negras, arilo blanco y lacerado.

### Propiedades medicinales:

La raíz se usa para combatir el reumatismo y dolores neurálgicos, para lo cual se reduce la raíz a polvo y se aplica en forma de cataplasma. Cuando se emplea a manera de infusión alivia la flatulencia, los dolores del estómago y quita rápidamente las náuseas. Es empleado también como antiespasmódico, para tratar la amigdalitis, la fiebre, los resfriados, los problemas de circulación, el colesterol y la artritis.<sup>58</sup> En investigaciones médicas se ha comprobado que la raíz de jengibre es un efectivo tratamiento contra las náuseas, causadas por los mareos en medios de transporte, así como las que padecen las mujeres embarazadas.<sup>59</sup> Galeno, el famoso médico griego, lo utilizaba como medicamento para corregir los tumores, defectos del cuerpo y en tratamientos de parálisis, causados por exceso de flema. Avicena, reconocido médico persa de la cultura islámica clásica, lo recomendaba como afrodisíaco, altamente beneficioso en el tratamiento de la “debilidad sexual”.

### Contraindicaciones:

Sangrados, hipertensión o hipoglucemia. No mezclar con antigripales o anticoagulantes.

## LIMÓN.



**Nombre científico:** Citrus limon L. (Fam. Rutaceae).

**Nombres comunes:** Citro, limoe, limoi, limón, limón agrio, limón agrio (fruto), limón capuchino, limoncillo.

### Descripción:

Es un arbolito perenne, a menudo espinoso que puede alcanzar los 4 m de altura, con copa abierta muy ramificada. Sus hojas son alternas, simples, coriáceas, con limbo elíptico de margen más o menos cerrado, glanduloso, de color verde mate lustroso de unos 5–10 cm de largo y con peciolo cilíndrico articulado. Las flores, comúnmente llamadas (al igual que las del naranjo) azahares o flores de azahar son solitarias o se organizan en pares o cortas inflorescencias corimbosas axilares. El cáliz tiene 4-7 cm, generalmente 5 sépalos de forma triangular soldados entre sí y la corola está formada por igual número de pétalos, libres, elípticos alargados, espesos, externamente glandulosos, blancos teñidos de rosa o violáceo en el envés.

### Propiedades medicinales:

Como antiespasmódico, el limón es muy recomendado para tratar situaciones de diarreas y cólicos estomacales, tanto en niños como personas adultas. Debido a las propiedades sedantes que posee el limón, resulta muy útil para tratar casos de nerviosismo y situaciones de ansiedad excesiva. Además, está muy recomendado el consumo de limón para tratar casos de presentar dificultades para dormir. También se utiliza para casos de presentar retención de líquidos, cistitis y popularmente es conocido como un adelgazante natural.<sup>63</sup> El limón tiene propiedades de antipirético y resulta indicado para tratar resfriados que presenten un aumento de la temperatura corporal.

### Contraindicaciones:

No es recomendado para personas con úlceras gástricas.

## LIMONARIA.



**Nombre científico:** Cymbopogon citratus L. (Fam. Poaceae).

**Nombres comunes:** Hierva limón, toronjil de caña, limonaria, limoncillo, zacate de limón, té de limón, pajete, caña de limón, caña santa, hierba de la calentura.

### Descripción:

Es una planta herbácea, perenne, aromática y robusta que se propaga por esquejes y pertenece a la familia de las gramíneas. Las flores se reúnen en espiguillas de 30-60 cm de longitud, formando racimos. Las hojas son aromáticas y alargadas como listones, ásperas, de color verde claro que brotan desde el suelo, formando matas densas. Las flores están agrupadas en espigas y se ven dobladas, al igual que las hojas.

### Propiedades medicinales:

En el sistema digestivo combate la acidez y facilita la digestión. Se aconseja tomarla después de las comidas. Se usa también como laxante, porque favorece el movimiento de los intestinos, por lo que está indicado para personas que sufren de estreñimiento. Se emplea para combatir los vómitos. Como desintoxicante moviliza las toxinas de diversos órganos. Para mejorar el resfriado, la tos, el dolor de garganta y para combatir la fiebre (como antipirético). Esta acción beneficiosa se le atribuye a la presencia de antioxidantes, los cuales ayudan en la recuperación de estos trastornos. Sirve también como agente antibacteriano. En el sistema cardiovascular: contribuye a la reducción de los niveles elevados de colesterol, controla la presión arterial y mejora a circulación sanguínea. Para problemas de naturaleza dermatológica (problemas de la piel) se usa en forma de aceite de limonera o malojillo y está indicado para tratar el acné y la pigmentación. Para los dolores de cabeza, preparado como infusión junto con el jengibre, se utiliza para calmar este tipo de dolor. Ayuda a mantener controlados los niveles de glucosa en la sangre.

### Contraindicaciones:

Por su efecto estimulante no se debe usar en mujeres embarazadas, niños y personas con epilepsia.

## MANZANILLA.



**Nombre científico:** *Chamaemelum nobile* L. (Fam. Asteraceae).

**Nombres comunes:** Manzanilla o camomila común o romana.

**Propiedades medicinales:**

El tallo tierno y las sumidades floridas se usan secos o frescos en infusión o aromática, ligeramente amarga. Se la confunde muchas veces con la manzanilla alemana, *Matricaria recutita*. Los efectos terapéuticos asociados a la manzanilla son digestivos, carminativa, sedante, tónica, vasodilatadora y antiespasmódica. El aceite esencial se emplea en aromaterapia y la infusión de las flores se aplica al cabello como champú para dar suavidad, luminosidad y brillo a los colores dorados, sobretodo con el efecto del verano, ayuda al sol a producir en los cabellos castaños claros y rubios, hermosos reflejos naturales de tonalidades amarillas. El grado de funcionalidad de esta planta en el pelo, sólo da óptimos resultados en tonos que abarcan desde el castaño muy claro hasta el rubio. La Manzanilla es solo recomendable para cabellos claros. Para hacer infusión se debe dejar hervir. Se usa para el alivio del dolor de estómago. Otro de los usos de la manzanilla es lavar los ojos, en caso de alergias.

**Contraindicaciones:**

No se recomienda el uso de la manzanilla común durante el embarazo, ya que puede causar contracciones uterinas y aborto.

## ORÉGANO.



**Nombre científico:** *Origanum vulgare* L. (Fam. Lamiaceae).

**Nombres comunes:** Furiégano, mejorana silvestre, oreganín, orégano, orégano común.

### Descripción:

La planta forma un pequeño arbusto achaparrado (grueso y bajito) de unos 45 cm de alto. Los tallos, que a menudo adquieren una tonalidad rojiza, se ramifican en la parte superior y tienden a deshojarse en las partes más inferiores. Las hojas surgen opuestas, ovales y anchas de entre 2-5 cm, con bordes enteros o ligeramente dentados y con vello en el haz. Las diminutas flores, de color blanco o rojo, que nacen en apretadas inflorescencias terminales muy ramificadas están protegidas por diminutas hojillas de color rojizo.

### Propiedades medicinales:

Sus propiedades han sido ampliamente estudiadas, siendo las más importantes su actividad antioxidante, antimicrobiana y, en estudios bastante primarios, antitumoral, antiséptica y también se la considera tónica y digestiva. En la medicina popular, la infusión de orégano ha sido utilizada como un auxiliar en el tratamiento contra la tos. Hipócrates utilizaba el orégano como antiséptico, así como una cura para el estómago y las enfermedades respiratorias. El orégano cretense todavía se utiliza hoy en Grecia como un paliativo para el dolor de garganta. El orégano tiene una alta actividad antioxidante, debido a un alto contenido de ácidos fenólicos y flavonoides 4 5. En estudios de probeta, también se ha demostrado actividad antimicrobiana contra cepas de los patógenos transmitidos por los alimentos *Listeria monocytogenes*.

### Contraindicaciones:

Algunas personas pueden ser sensibles o alérgicas a la hierba.

## ORTIGA.



**Nombre científico:** *Urtica dioica* L. (Fam. Urticaceae).

**Nombres comunes:** Ortiga, ortiga mayor.

### Descripción:

La ortiga es una planta arbustiva perenne, dioica, de aspecto tosco y que puede alcanzar hasta 1,5 m de altura. Es característico de esta planta el poseer unos pelos urticantes que tienen la forma de pequeñísimas ampollas llenas de un líquido irritante que al contacto con la piel producen una lesión y vierten su contenido (ácido fórmico, resina, histamina y una sustancia proteínica desconocida) sobre ella, provocando ronchas, escozor y prurito. Este picor se debe a la acción del ácido fórmico, compuesto del que contiene una gran cantidad. Estos pelos son muy duros y frágiles en la punta, por lo que es suficiente el roce para provocar su rotura.

### Propiedades medicinales:

Tiene propiedades tónicas, nutritivas, astringentes, estimulantes, purificantes y antibacteriales. Esta es tomada como té o como un suplemento. Es muy efectiva para la lucha contra el fastidioso acné, eczema y las lesiones producidas por el herpes, además de dar elasticidad a nuestra piel. Para combatir la caída del cabello, esta hierba es una de las más recomendadas. Además, combate la caspa. Se utiliza para la fabricación de champús y acondicionadores por sus efectos estimuladores del crecimiento del cabello. Restaura el color original del cabello. Esta hierba es utilizada como diurético, ya que elimina el exceso de agua a través de los riñones. Por lo que hace que la ortiga sea una planta útil como un adjunto a la terapia para las infecciones de tracto urinario, porque al aumentar el volumen de orina, puede ayudar a eliminar las bacterias de los riñones y el tracto urinario. Además, algunos individuos utilizan la ortiga para la prevención de cálculos renales.

### Contraindicaciones:

Esta puede interferir con los medicamentos, ya que puede alterar los niveles de enzimas hepáticas.

## PAPA.



**Nombre científico:** Solanum tuberosum L. (Fam. Solanaceae).

**Nombres comunes:** Papa o patata.

### Descripción:

S. tuberosum es una planta herbácea, tuberosa, perenne a través de sus tubérculos, caducifolia (ya que pierde sus hojas y tallos aéreos en la estación fría), de tallo erecto o semidecumbente, que puede medir hasta 1 m de altura. Las hojas son compuestas, con 7 a 9 folíolos (imparipinnadas), de forma lanceolada y se disponen en forma espiralada en los tallos. Son bifaciales, ambas epidermis están compuestas por células de paredes sinuosas en vista superficial. Presentan pelos o tricomas en su superficie, en grado variable, dependiendo del cultivar considerado. Los tricomas pueden ser uniseriados, glandulares y con una cabeza pluricelular más o menos esférica.

### Propiedades medicinales:

La infusión de las hojas y flores secas de la papa es anticonvulsiva, se usa como remedio para los ataques, desmayos encogimientos y temblores. La infusión preparada de las cáscaras de dos papas en un jarro de agua hirviendo es inmejorable para los cólicos biliares. Para quemaduras producidas por el sol, no hay mejor remedio que pasar el zumo de la papa en los lugares afectados. El zumo de la papa es un buen remedio para la gastritis, diariamente se toma una cuchara diluida en medio vaso de agua.

### Contraindicaciones:

El uso excesivo de la papa ocasiona obstrucción de vientre y dilatación de estómago. Los individuos de vida sedentaria son los más propensos a estos males. Los nefríticos no deben usarlas de noche y deben usarla con moderación.

## ROMERO.



**Nombre científico:** Rosmarinus officinalis L. (Fam. Lamiaceae).

**Nombres comunes:** Bendito, romero blanco, romero común, romero coronario, romero de huerta, romero fino.

### **Descripción:**

El romero es un arbusto aromático, leñoso, de hojas perennes, muy ramificado y ocasionalmente, achaparrado y que puede llegar a medir 2 m de altura. Los tallos jóvenes están cubiertos de borra, que desaparece al crecer y tallos añosos de color rojizo y con la corteza resquebrajada. Las hojas son pequeñas y muy abundantes, presentan forma lineal. Son opuestas, sésiles, enteras, con los bordes hacia abajo y de un color verde oscuro, mientras que por el envés presentan un color blanquecino y están cubiertas de vello.

### **Propiedades medicinales:**

Con el aceite esencial que se extrae directamente de las hojas, se prepara alcohol de romero, que se utiliza para prevenir las úlceras. También se emplea para tratar dolores reumáticos y lumbalgias. La infusión de hojas de romero alivia la tos y es buena para el hígado y para atajar los espasmos intestinales. Debe tomarse antes o después de las comidas. Por sus propiedades antisépticas se puede aplicar por decocción sobre llagas y heridas como cicatrizante. El humo de romero sirve como tratamiento para el asma y se utiliza en fricciones como estimulante del cuero cabelludo (alopecia).

### **Contraindicaciones:**

No es recomendable administrar los aceites esenciales de esta planta a niños pequeños, ya que puede ocasionarle dolores estomacales con la aparición de diarreas y vómitos.

## SÁBILA.



**Nombre científico:** Aloe vera (Fam. Xanthorrhoeacea).

**Nombres comunes:** Sábila, sávila, áloe de Barbados o áloe de Curazao.

### Descripción:

Es un arbusto con tallo corto, cubierto de hojas, estolonífero, con tallo de hasta 30 cm, erecto, sin rebrotes laterales. Las hojas miden 40-50 por 5-8 cm y son densamente agrupadas en una roseta basal de hasta 20 hojas. La inflorescencia, incluido el pedúnculo, tienen unos 70-100 cm de alto y un racimo de 30-50 por 5-6 cm. Las flores, cortamente pediceladas son sub-erectas en la preantesis, patentes en la antesis y luego, péndulas al madurar y en la fructificación; los pedicelos tienen 4-5 mm, son algo acrescentes y llegan hasta 7 mm en la fructificación. El fruto es una cápsula de 20-25 por 6-8 mm, con semillas medio-centimétricas, sin contar las alas.

### Propiedades medicinales:

Contiene antraquinonas o compuestos fenolíticos lignina, saponinas, esteroides, aminoácidos, y ácido salicílico. Contiene además vitaminas D, A, C, E y B, minerales, enzimas como las amilasas, lipasas, carboxipeptidasa que producen efectos antiinflamatorios, reducen el dolor y la vasodilatación.<sup>96</sup> Se usan sus cristales como expectorantes, se colocan los cristales a hervir con bastante agua, luego se exprime con una tela, se agrega azúcar al gusto y se toman de tres a cuatro cucharadas al día. Alivia quemaduras, heridas, picaduras, dolores musculares, problemas digestivos, sinusitis y asma, artritis y es un laxante.

### Contraindicaciones:

No suministrar en mujeres embarazadas. Si la persona es diabética e ingiere aloe vera debe controlar sus niveles de azúcar.

## SAUCO.



**Nombre científico:** Sambucus nigra L. (Fam. Adoxaceae).

**Nombres comunes:** Sauco, binteiro, cañilero, canillero, caninero, cañolero, cohetera, corteza, cresta de gallo.

### Descripción:

Arbustos o árboles pequeños. Si bien presenta dos especies herbáceas, las hojas son pinnadas con 5-9 folíolos (raramente 3 u 11). Cada hoja tiene 5-30 cm de largo, y los folíolos tienen márgenes cerrados. Los grandes grupos de pequeñas flores de color blanco o crema se abren hacia finales de la primavera y son seguidas por pequeños grupos de bayas de color negro, azul-negruzco o rojo (raramente de color amarillo o blanco).

### Propiedades medicinales:

Las infusiones de hojas de saúco son un excelente tratamiento del estreñimiento. Esto se debe a las propiedades laxantes que tiene el saúco. Para estos casos, es aconsejable beber una o dos tazas al día, preferentemente después de las comidas. Beber infusiones, preparadas a partir de la corteza de este árbol es aconsejable para tratar enfermedades como la cistitis, nefritis y las infecciones urinarias. Esto se debe a que el saúco, tiene propiedades diuréticas, por lo cual es aconsejable su consumo para evitar la aparición de cálculos renales. Las flores de este árbol tienen muchas propiedades medicinales, debido a esto son utilizadas para el tratamiento de enfermedades del aparato respiratorio, como la bronquitis o la tos. Además, las flores son útiles para el tratamiento de la fiebre. Las hojas de este árbol tienen propiedades antisépticas y, en menor medida, cicatrizantes. Por esta razón resultan indicadas para el tratamiento de heridas superficiales.

### Contraindicaciones:

Se desaconseja para mujeres embarazadas o en periodo de lactancia. El uso en niños y menores de 18 años no está recomendado. No exceder la dosis diaria recomendada.

## TORONJIL.



**Nombre científico:** *Melissa officinalis* L. (Fam. Lamiaceae).

**Nombres comunes:** Toronjil, abejera, abeyera, albedarumbre, apiastro, bedaranjil, cedrón, cidrón, cidronela, cidronella, citraria, hierba buena.

### Descripción:

*Melissa officinalis* es una hierba perenne, hemiptófito, con los tallos herbáceos rastreros, ligeramente lignificados en la base, de sección cuadrangular y hasta casi 1 m de altura. Presenta hojas opuestas, claramente pecioladas, de hasta 9 x 7 cm, con el limbo ovado y el margen dentado, de color verde intenso con la superficie pilosa.

### Propiedades medicinales:

Recomendado para prevenir taquicardias o palpitaciones. En las palpitaciones de origen nervioso, la melisa tiene la propiedad de tranquilizar el músculo cardíaco y restablecer el ritmo normal del corazón. Se le atribuyen propiedades antispasmódicas se emplea en la reanimación de desmayados y como calmante natural. Se consume sobretodo en infusión ligera. También se utiliza como repelente de mosquitos, sin afectar a niños ni bebés. El toronjil es utilizado en algunos dentífricos, debido a sus propiedades antisépticas y aromáticas. Las partes herbáceas poseen un intenso aroma a limón cuando se machacan, debido a su contenido en terpenos, citronella, citronelol, citral y geraniol. Se utilizan en aromaterapia. Además se usa como infusión para curar el dolor de estómago. Se han encontrado propiedades antidepresivas, ansiolíticas y antioxidantes en sus compuestos.

### Contraindicaciones:

Hipersensibilidad a los componentes de la planta. Embarazo y lactancia. Hipotiroidismo. Alcohol y otros depresores del Sistema Nervioso Central. Administrar con precaución en personas que requieran ánimo vigilante.

## VALERIANA.



**Nombre científico:** Valeriana officinalis L. (Fam. Caprifoliaceae).

**Nombres comunes:** Valeriana común, valeriana de las boticas o valeriana medicinal.

### Descripción:

Es una planta perenne muy variable con el tallo simple que alcanza los 20-120 cm de altura. Los rizomas son ovoides o cilíndricos de 3-5 cm. Son de color gris-amarillento, cubiertos por muchas raíces de pequeño diámetro, casi cilíndricas y del mismo color que el rizoma. Las hojas son pinnadas con folíolos dentados. Las flores son pequeñas de color rosa pálido y surgen en un denso corimbo terminal en primavera y verano.

### Propiedades medicinales:

La valeriana es sin duda, una de las hierbas medicinales más reconocida por sus efectos sedantes. Es vendida por los herbolarios para el insomnio, ansiedad nerviosa y para ayudar a la relajación de personas que sufren por la presencia de constante de dolor en el cuerpo. Tiene un efecto muy potente, por lo que los resultados de tomar los componentes de esta hierba son similares a los de fármacos como el Valium. La gran diferencia es que no es adictiva ni crea dependencia. Además, combinándola con otras hierbas es muy beneficiosa. Tiene un efecto tónico sobre el corazón cuando se usa en conjunto con el espino. Y también puede calmar la tos en combinación con el eucalipto y el bálsamo de limón. Otro poder importante es la de relajar los músculos, lo que resulta perfecto para solucionar los problemas de los calambres. Se utiliza con magníficos resultados en combatir adicciones como, para dejar de fumar y también se obtienen grandes resultados en dolencias como: migrañas, jaquecas, calambres abdominales, problemas cardiovasculares, tos, trastornos del sueño e insomnio.

### Contraindicaciones:

No puede suministrarse junto con medicamentos sedantes y benzodiacepinas. La somnolencia alcanzaría niveles demasiado elevados

## YACÓN.



**Nombre científico:** *Smallanthus sonchifolius* L. (Fam. Asteraceae).

**Nombres comunes:** Yacón, llacón, aricama, jícama, llakuma, jiquimilla, llacoma.

### Descripción:

Las plantas de yacón pueden crecer hasta los 1,5 a 2 m de altura, aunque en algunas ocasiones puede superarse. Esta planta perenne produce flores pequeñas, amarillas y discretas al final de la temporada de crecimiento. A diferencia de otros vegetales de raíz domesticados por los Incas como el olluco o la oca, el yacón no es sensible a los fotoperiodos y puede producir una cosecha comercial en los trópicos. Estas plantas producen dos tipos de raíces: las de propagación y las de reserva o almacenamiento.

### Propiedades medicinales:

Las raíces comestibles contienen inulina, un azúcar no digerible, lo que significa que aunque tienen un sabor dulce, estas azúcares no son asimiladas por el metabolismo humano. Es por esto que las raíces pueden ser consumidas y utilizadas para el tratamiento del colesterol y la diabetes y se utiliza cada vez más como prebiótico y edulcorante. Posee prebióticos y se cree tiene un efecto favorable en la flora intestinal; su raíz posee vitaminas B1, B y C y está compuesta mayormente de agua y oligofructanos. El yacón es un alimento muy recomendado para la diabetes por contener principalmente insulina y además de ello, buenas cantidades de fibra que ayudan al buen metabolismo de las grasas.

### Contraindicaciones:

El único problema que podría prever con el consumo de yacón es que si se consume demasiado se puede experimentar un efecto laxante.

## YERBA BUENA.



**Nombre científico:** *Mentha piperita* L. (Fam. Lamiaceae).

**Nombres comunes:** Yerbabuena, piperita, monte yuyo, menta.

### Descripción:

Esta es una planta vivaz, con tallos muy ramificados, que miden entre 30 y 70 cm de altura de sección cuadrangular y que nace de un rizoma subterráneo del que brota un extenso sistema radicular. Las hojas son pecioladas, opuestas, ovaladas, miden entre 4 y 9 cm de largo y 2 y 4 cm de ancho, con el ápice agudo y los márgenes dentados, con el haz de color verde oscuro finamente nervado de rojo en un patrón pinnado. Tanto hojas como tallos suelen ser ligeramente vellosos.

### Propiedades medicinales:

La *Mentha piperita* es un remedio para el resfriado común y para la tos y síntomas que suelen acompañar una gripe. El aceite de esta planta tiene un efecto calmante para ciertas dolencias del resfriado común. También puede ayudar a construir un sistema inmunológico más fuerte y tiene ambas cualidades antimicrobianas y antioxidantes. El aceite de *M. piperita* puede ser inhalado en forma de vapor. La *M. piperita* puede ayudar a combatir una serie de problemas digestivos, incluyendo dolor, gases, hinchazón y náuseas, mareos matutinos y calambres estomacales. Además, puede ayudar a aliviar los síntomas del síndrome de intestino irritable.

### Contraindicaciones:

En niños y mujeres embarazadas puede producir anemia, al inhibir la absorción del hierro. Las personas con cálculos renales, hernia de hiato o acidez deben tener precaución.

## ZANAHORIA.



**Nombre científico:** *Daucus carota* L. (Fam. Apiaciae).

**Nombres comunes:** Zanahoria, acenoria, azanoria, bufanagas, carrota, carlota, carruchera, cenoria.

### Descripción:

Planta bienal que forma una roseta de hojas en primavera y verano, mientras desarrolla la gruesa raíz napiforme, la cual almacenará grandes cantidades de azúcar para la floración del año siguiente. El tallo floral crece alrededor de 10 cm con una umbela de flores blancas en el ápice.

### Propiedades medicinales:

La zanahoria ayudaría a no padecer de cataratas. Por lo tanto es necesario su consumo de forma regular. Además, la ingesta de esta raíz ayuda a mejorar las condiciones de salud de nuestra piel. El consumo en forma regular de la raíz de la zanahoria puede reportar muchos beneficios para la salud. La zanahoria tiene propiedades antioxidantes, debido a esto ayuda a eliminar los radicales libres, responsables de enfermedades como el cáncer, además de muchas otras enfermedades degenerativas. La raíz de la zanahoria tiene propiedades antihelmínticas, por esto es útil su aplicación para tratar casos de parásitos en el intestino. Una de las mejores formas de aprovechar esta propiedad es mediante la ingesta de un zumo de zanahoria. El consumo de zanahoria ayudaría a mejorar los procesos digestivos. Por esto se recomienda su consumo a las personas que sufren de irregularidades en la digestión. La raíz de esta planta tiene propiedades laxantes. Por lo tanto se puede utilizar para tratar casos de estreñimiento.

### Contraindicaciones:

Ninguna conocida.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

[https://en.wikipedia.org/wiki/Artemisia\\_absinthium](https://en.wikipedia.org/wiki/Artemisia_absinthium)

<http://www.plantasparacurar.com/?s=ajenjo&searchsubmit=Buscar>

[https://es.wikipedia.org/wiki/Allium\\_sativum](https://es.wikipedia.org/wiki/Allium_sativum)