



Nombre del alumno: Mara del Rocío Gómez López y Alondra Gabriela García Ramírez

Nombre del profesor: Felipe Antonio López

Nombre del trabajo: Medicina alternativa

Materia: ENFERMERIA Y PRACTICAS ALTERNATIVAS DE SALUD

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 8°

Grupo: B

Introducción.

Las Plantas Medicinales, conocida también como “**Medicina Alternativa**”, es una droga vegetal que nos ofrece nuestra naturaleza, para la elaboración de diversos remedios como: infusiones, ungüento, jarabe, comprimidos, cremas, cápsulas, elixir, entre otros, para el tratamiento de algún malestar y que se encuentra en el mercado a costos bajos. El uso de remedios de origen vegetal se remonta a la época precolombina.

En la práctica de la medicina moderna, existe una clara tendencia a dejar de lado a la medicina tradicional, basada en el uso de hierbas y ceremonias mágicas. A pesar de esta evidencia, tanto en la opinión del médico como del público, existe un sector de la población que mantiene el uso de la medicina empírica, tal como sucede en nuestro país, particularmente en la ciudad de Chiclayo, ubicado en el departamento de Lambayeque, en donde la gente para curar sus males, acude a un mercado de hierbas y a la consulta de curanderos y brujos.

El objetivo principal es dar a conocer a la población lambayecana las PROPIEDADES CURATIVAS DE LAS PLANTAS MEDICINALES para tratar diversas enfermedades y conservar una buena salud.

Mucha gente en los diferentes estratos sociales de la población y de manera especial en la de condición humilde, se curan con plantas, haciéndolo por su propia cuenta o consultando gratuitamente con los vendedores, a cambio de comprar una porción al precio de un sol.

Las plantas medicinales proceden mayormente de la sierra y de la selva, pocas son de la costa y algunas cuantas son cultivadas. Todas poseen un nombre vulgar que a veces trae confusión, debido a que con un mismo nombre se conoce a una o más

de ellas, esta confusión es mayor cuando se trata de un lugar a otro. La receta puede ser en base a una sola planta, o la combinación de dos o más, según la enfermedad de que se trate.

Es probable que mucha gente sufra más de un desengaño al consumir estos productos, por lo que siempre debe tenerse una reserva en su credibilidad, recordando que los medicamentos o fármacos, autorizados por la medicina científica, son los únicos que tienen una eficacia comprobada y solo se acudirá a la medicina natural como complementaria o se hará uso de ella en donde no se disponga de productos terapéuticos autorizados con la debida certificación de calidad.

INDICE¹

Plantas medicinales, sus efectos y contraindicaciones	6
Planta 1. Nombre: Manzanilla	6
Planta 2. Nombre: Aloe Vera.....	7
.....	7
Planta 3. Nombre: Ajo.....	7
Planta 4. Nombre: Eucalipto.....	8
Planta 5. Nombre: Cola de caballo.....	8
Planta 6. Nombre: Hipérico.....	9
Planta 7. Nombre: Jengibre.....	9
Planta 8. Nombre: Tomillo	10
Planta 9. Nombre: Lavanda.....	10
Planta 10. Nombre: Tila	10
Planta 11. Nombre: Diente de león.....	11

Planta 12. Nombre: Ginkgo biloba.....	11
.....	12
Planta 13. Nombre: Mate.....	12
Planta 14. Nombre: Orégano.....	12
.....	13
Planta 15. Nombre: Pasiflora.....	13
Planta 16. Nombre: Corteza de sauce	13
Planta 17. Nombre: Agave	14
Planta 18. Nombre: Arándano.....	15
Planta 19. Nombre: AcebO	16
.....	16
Planta 20. Nombre: Flor de sauco.....	16
Planta 21. Nombre: Yuca.....	17
Planta 22. Nombre: Ginseng.....	17
Planta 23. Nombre: Poleo menta.....	18
Planta 24. Nombre: Manzanilla	18
Planta 25. Nombre: Ortiga	18
Planta 26. Nombre: Dedalera.....	19
.....	19
Planta 27. Nombre: Sándalo.....	19
.....	20
Planta 28. Nombre: Amapola	20
Planta 29. Nombre: Eneldo	20
Planta 30. Nombre: Apio.....	21
Planta 31. Nombre: Ajenjo.....	21
Planta 32. Nombre: Kava.....	22
Planta 33. Nombre: Ruda.....	22
.....	23
Planta 34. Nombre: Caléndula.....	23
Planta 35. Nombre: Escaramujo	23
.....	24
Planta 36. Nombre: Bejuco de agua.....	24
Planta 37. Nombre: Olmo	24

.....	25
Planta 38. Nombre: Hinojo.....	25
Planta 39. Nombre: Limoncillo	25
.....	26
Planta 40. Nombre: Ricino	26
.....	26
Planta 41. Nombre: Konjac.....	26
.....	27
Planta 42. Nombre: Lechuga silvestre	27
Planta 43. Nombre: Helecho gu-sui-bu.....	27
.....	28
Planta 44. Nombre: Junco de esteras.....	28
Planta 45. Nombre: Apong-pong.....	28
.....	29
Planta 46. Nombre: Khat.....	29
Planta 47. Nombre: Kaempferia rotunda.....	29
.....	30
Planta 48. Nombre: Hierba de San Simón.....	30
Planta 49. , Nombre: Kadsura longipedunculata	30
.....	31
Planta 50. Nombre: Guaco	31

Plantas medicinales, sus efectos y contraindicaciones



Planta 1. Nombre: Manzanilla

La manzanilla es una de las plantas medicinales que más se conocen por las propiedades de su flor. Sus efectos son especialmente relevantes en el tratamiento de molestias gastrointestinales.

Además de ello, tiene efectos antiinflamatorios, antibacterianos y relajantes. Se utiliza en dolor gastrointestinal y muscular, calambres y cefaleas, eczemas, inflamación de encías, heridas y sinusitis.

Planta 2. Nombre: Aloe Vera

Se trata de una conocida planta con capacidad antiinflamatoria y que se utiliza en diversos productos de higiene personal debido a su acción favorecedora para la regeneración cutánea. Contribuye a mejorar manchas, quemaduras y heridas. También en algunos alimentos: ingerida, mejora la función intestinal y fortalece el sistema inmune.



Planta 3. Nombre: Ajo

El ajo es un potente fortalecedor del sistema inmune y tiene efectos que promueven una circulación sanguínea eficiente (es anticoagulante), además de ser antibacteriano y antibiótico y tener propiedades antioxidantes. Problemas habituales como la hipertensión o la presencia de infecciones son algunas de las circunstancias en las que su uso ingerido puede ser beneficioso.

Planta 4. Nombre: Eucalipto

El eucalipto es otra de las plantas medicinales más conocidas, especialmente en lo que se refiere a su acción ante enfermedades respiratorias. Asma, bronquitis o gripe son algunos de los problemas típicos en que se utiliza.

Además, tiene capacidades antimicrobianas y facilita la secreción de fluidos tales como los mocos (siendo un potente expectorante).

Por último, también tiene efectos en la reducción del nivel de azúcar en sangre, algo que puede ser útil para la población diabética.



Planta 5. Nombre: Cola de caballo

Esta planta, en concreto su tallo, es especialmente conocida por aquellas personas con cistitis u otras infecciones del

aparato urinario. También tiene efectos positivos sobre piel y uñas, siendo un buen regenerador celular y fortaleciendo asimismo la osamenta. Rica en silicio y altamente diurética y

depurativa, contribuye a eliminar toxinas. Tiene propiedades astringentes que ayudan al control de hemorragias.



Planta 6. Nombre: Hipérico

También llamada hierba de San Juan. Esta planta medicinal tiene diferentes propiedades, pero destaca el hecho de que posee propiedades antidepresivas (en este sentido, se requiere precaución si se combina con antidepresivos, y no se recomienda su consumo durante más de seis meses), bloqueando la recepción de monoaminas.



También es conocida su capacidad analgésica y reguladora de la acidez estomacal, así como su papel como ayuda para remediar diarreas y vómitos. Asimismo, se ha visto en animales que extractos de hipérico podrían ayudar a mejorar la resistencia a la insulina.

Planta 7. Nombre: Jengibre

Esta especia es de gran utilidad, poseyendo múltiples propiedades que la hacen una planta medicinal cada vez más relevante. Además de propiedades antibacterianas, antivirales y antiparasitarias se ha observado que posee efectos antiinflamatorios y antieméticos



(disminuye náuseas y vómitos). Problemas digestivos, fatiga, cefaleas y dolores menstruales son algunos de los problemas en que se ha visto eficaz

Planta 8. Nombre: Tomillo: El

tomillo posee propiedades antioxidantes y antisépticas. Rico en flavonoides, vitamina C, hierro y magnesio. Estimula el apetito y también es empleado como expectorante.

Su acción antiséptica hacía que en la antigüedad fuera utilizado para tratar heridas. También es bueno para tonificar la piel y el cabello.



Planta 9. Nombre: Lavanda

La lavanda posee propiedades relajantes, siendo útil para situaciones de estrés e insomnio. Además de ello tiene propiedades cicatrizantes, analgésicas y favoreedoras de la



circulación y del buen funcionamiento del sistema respiratorio. También posee propiedades que mejoran la digestión y la secreción de jugos gástricos.

Planta 10. Nombre: Tila

Sea en forma de flor o de infusión, es ampliamente utilizada para disminuir el nivel de estrés y ansiedad y para relajar el cuerpo.

También facilita el sueño y es diurética, además de tener propiedades antiespasmódicas. Asimismo aumenta la excreción de toxinas a través del sudor (que también potencia).



Planta 11. Nombre: Diente de león

Es una planta muy nutritiva (se propone que puede tener más hierro incluso que productos como la espinaca) y con múltiples propiedades medicinales.



Especialmente indicada para problemas hepáticos y renales (por ejemplo piedras o arenillas), mejora la diuresis y la desintoxicación del cuerpo, además de tener propiedades estimulantes.

Planta 12. Nombre: Ginkgo biloba

Las hojas de esta planta parecen tener propiedades positivas en lo que respecta a estimular el rendimiento cognitivo. Se dice de ella que mejora memoria y concentración, si bien el consenso no es tan amplio como se cree. También es **antioxidante**, y **mejora la circulación sanguínea**.



También tiene contraindicaciones, especialmente ante la toma de anticoagulantes u otros productos que ya faciliten la fluidez de la sangre.

Planta 13. Nombre: Mate

La planta con la que está hecha la conocida bebida argentina es también muy positiva para la salud. Estamos ante un potente



antioxidante que mejora asimismo el sistema inmune. También tiene efectos estimulantes, como el té o el café., y contribuye a disminuir el colesterol..

Favorece la actividad física y mental, y además **es diurética**.

Planta 14. Nombre: Orégano

El orégano es un viejo conocido de nuestras cocinas, tradicionalmente muy bien valorado y que posee también grandes propiedades medicinales. Especialmente



conocido por su acción antioxidante, también tiene propiedades anti fúngicas, antibacterianas, antiinflamatorias y antihistamínicas.

Calambres, cefaleas, dolores estomacales y molares y problemas respiratorios pueden beneficiarse de su consumo sea ingerido o en té.

Planta 15. Nombre: Pasiflora

Se trata de una planta que posee propiedades calmantes. Disminuye la tensión arterial y reduce el ritmo cardíaco. Además de problemas cardiovasculares, es útil en el tratamiento de los problemas de sueño. Tiene leves propiedades broncodilatadoras y antiespasmódicas.



Es analgésico y también ayuda a calmar problemas gastrointestinales. En otros usos **se puede emplear para tratar quemaduras e inflamaciones.**

Planta 16. Nombre: Corteza de sauce

No solo especias, flores y raíces tienen propiedades medicinales, sino que elementos como la corteza de sauce también pueden servir para paliar determinados males. El extracto de esta corteza



es útil como antiinflamatorio. También se ha visto útil para la pérdida de peso, el tratamiento de la cefalea (de hecho, su principio activo es el ácido salicílico, como la aspirina), la artritis y el dolor de huesos.

Al igual que ocurre con la aspirina, sin embargo, esta planta puede tener contraindicaciones (no está recomendada para niños, adolescentes o madres lactantes, ni para quienes consumen anticoagulantes). Además se usa para curar problemas de piel, callos y verrugas.

Planta 17. Nombre: Agave

El agave posee también propiedades medicinales. **Concretamente destaca su uso en la curación de heridas y llagas**, pudiendo emplearse como desinfectante (si bien mal utilizada podría llegar a ser venenosa). Su savia, además de un posible antiséptico, es útil para estimular la flora intestinal y disminuir colesterol y triglicéridos.



Algunas investigaciones dejan ver que favorece la calcificación ósea y la regulación de la producción de insulina (con lo que diabéticos y personas con problemas óseos podrían beneficiarse de esta planta). En su tiempo se utilizó para intentar tratar la sífilis, ictericia o tuberculosis. Sin embargo, esta planta también tiene contraindicaciones y puede generar dermatitis.

Planta 18. Nombre: Arándano

Los arándanos también tienen propiedades medicinales. Su fruto no solo es comestible sino que también es un potente antioxidante, que además es diurético y beneficioso en la prevención de problemas urinarios y renales.

Antibacteriano, contribuye a tratar infecciones. Es también astringente.

Tiene efectos positivos sobre la vista y favorece la reparación de las células de la retina. Asimismo, es **bueno para la circulación y para el tratamiento de úlceras y eczemas.** Y



no solo sus frutos sino que también sus hojas pueden emplearse: se ha observado que tienen una acción hipoglucemiante, reduciendo el azúcar en sangre (algo útil para diabéticos).

Planta 19. Nombre: Acebo

Algunas variedades de esta planta han sido empleada para tratar gran cantidad de problemas, desde para bajar la fiebre hasta como purgante, pasando por ser un elemento que contribuye a combatir la ictericia. **Tiene efectos diuréticos y relajantes**, además de disminuir la presión arterial y contribuir a tratar problemas digestivos.



Planta 20. Nombre: Flor de sauco

Esta bonita flor ha sido empleada como remedio para tratar diferentes problemas. Con propiedades antisépticas y antiinflamatorias, además de diuréticas y laxantes, se



ha utilizado para tratar episodios gripales y disminuir la tos y los problemas con las mucosas. También parece reducir el colesterol y reducir los niveles de azúcar en sangre.

Planta 21. Nombre: Yuca

Este arbusto perenne originario de ciertas regiones centrales de Sudamérica, en partes tropicales.

Lo que la hace especial es que sus raíces son muy ricas en almidones y ayudan a aumentar el ritmo metabólico y a perder peso, aunque es muy importante



combinarla con alimentos ricos en macronutrientes, ya que este ingrediente no los aporta.

Hay que tener en cuenta que el consumo constante de grandes cantidades de yuca teniendo déficit de vitaminas y minerales puede provocar enfermedades, por lo que es mejor racionarla de manera sensata.

Planta 22. Nombre: Ginseng

Esta planta es utilizada como ingrediente para infusiones que pueden ser utilizadas para aportar energía y mantener activas a las



personas. Además, reduce la presión arterial y refuerza el sistema inmunológico, al potenciar la producción de linfocitos.

Planta 23. Nombre: Poleo
menta

El poleo menta ha sido utilizado durante mucho tiempo por su capacidad para amentar el apetito y mejorar la asimilación de



nutrientes por parte del organismo, lo cual mejora el proceso de la digestión.

Planta 24. Nombre: Manzanilla

La manzanilla es muy útil para acabar con la acidez estomacal, entre otras cosas. Sin embargo, hay que tener precaución con su consumo, dado que **está**



contraindicado para mujeres embarazadas dado el riesgo de que facilite un aborto.

Planta 25. Nombre: Ortiga

La ortiga es una planta con mala reputación debido a que sus hojas producen urticaria, pero más allá de esta molesta característica podemos encontrar propiedades medicinales. En concreto, la ortiga tiene la capacidad de ejercer como vasoconstrictor, lo cual es **útil en los casos en los que hay que detener hemorragias.**



Por otro lado, al contener mucho hierro, también se puede utilizar para combatir la anemia.



Planta 26. Nombre:
Dedalera

Esta planta es rica en digoxina y digitoxina, las cuales ejercen un efecto diurético y favorecen la circulación sanguínea.

Planta 27. Nombre: Sándalo

Sus propiedades antisépticas basadas en el sándalo hacen de los aceites esenciales de esta planta **una buena ayuda para desinfectar heridas**. Además, es un diurético eficaz.



Planta 28. Nombre:
Amapola

La amapola es una hierba que crece de manera natural en una gran variedad de ambientes, y



desde hace milenios ha sido aprovechada como ingrediente por sus propiedades narcóticas contra el dolor. Estas sustancias han servido como base para desarrollar agentes psicoactivos usados en la codeína y la morfina, por ejemplo.



Planta 29. Nombre: Eneldo

Las semillas del eneldo son utilizadas con fines medicinales desde la Antigüedad, especialmente contra el dolor asociado a la menstruación (dismenorrea) y los espasmos.

Normalmente se consume en forma de infusión, aunque en ocasiones también ha sido utilizado para crear mezclas aplicadas a heridas y quemaduras y favorecer la regeneración de la piel y la limpieza de la zona expuesta.

Planta 30. Nombre: Apio

El apio es un ingrediente habitual a la hora de preparar platos muy conocidos en cocina, pero también puede ser considerado un miembro



del grupo de las plantas medicinales. Esta verdura **se usa como digestivo y laxante**, debido su alto contenido en fibra. Los efectos diuréticos de este vegetal de tallo grueso también son bien conocidos.



Planta 31. Nombre: Ajenjo

El ajenjo, también conocido como hierba santa o artemisa amarga, es una planta medicinal muy conocida en todos los continentes y que viene usándose desde hace miles de años.

En concreto, **se utiliza para abrir el apetito** (como apetitivo), y en algunos casos para eliminar infestaciones parasitarias. Además, es un ingrediente usado en bebidas alcohólicas como la absenta.



Planta 32. Nombre: Kava

El kava es una planta medicinal originaria de la Polinesia. Sus raíces se utilizan especialmente para **hacer mezclas con efectos anestésicos y sedantes, y de**

consumo oral.

Eso sí, el modo en el que nos afecta esta planta depende del tipo de cepa de la que proviene la planta a utilizar, dado que hay una gran variedad de grupos plantados en contextos muy diferentes y a partir de la selección artificial han dado paso a variantes genéticamente distintas.



Planta 33. Nombre: Ruda

La ruda es una planta de tipo arbusto con hojas a partir de las cuales es posible elaborar aceites esenciales usados en medicina tradicional.

Específicamente, esta sustancia es utilizada como antiespasmódico y sedante.



Planta 34. Nombre: Caléndula

La caléndula es otra de las plantas medicinales que más allá de los remedios caseros ha sido usada también en la cocina como un ingrediente más. **Su flor es popular por sus propiedades antiinflamatorias y cicatrizantes**, así que se aplica a heridas.



Planta 35. Nombre: Escaramujo

El escaramujo se usa para aliviar el dolor relacionado con dolencias como la artritis y ciertas infecciones. Además, es una de las plantas más ricas en vitamina C, de modo que quienes tengan deficiencias en este sentido lo pueden incorporar a su dieta en forma de infusiones, mermeladas o sopas.



Planta 36. Nombre: Bejuco de agua

El bejuco de agua (*Cissus verticillata*) es una planta trepadora de zonas de Centroamérica, Colombia y Venezuela. Se la usa como anticonvulsivo y para tratar las hemorragias.



Planta 37. Nombre: Olmo

La corteza de este árbol es utilizada por sus propiedades antibacterianas, y también como suplemento dietético, así como **contra la irritación de la garganta** (genera una mucosa que protege el tejido).



Planta 38. Nombre: Hinojo

El hinojo es una planta medicinal habitual en los ecosistemas mediterráneos. Es apreciada por sus propiedades diuréticas y por favorecer la expulsión de gases y la digestión.

Planta 39. Nombre: Limoncillo

El limoncillo (*Melissa officinalis*), toronjil u hoja de limón es una planta perenne utilizada en infusiones para **favorecer un estado de relajación**. Es un calmante conocido a lo largo de muchos siglos.



Planta 40. Nombre: Ricino

El aceite de ricino es un purgante muy conocido, y se consume de manera oral a pesar de su desagradable sabor.

Eso sí, su preparación es muy peligrosa porque en ella se emplean semillas que contienen un potente veneno. Si en la elaboración no se sabe eliminar los estos componentes tóxicos, hay que evitar usarlo como ingrediente casero.



Planta 41. Nombre: Konjac

El konjac (*Amorphophallus konjac*), también conocido como lengua del diablo, es una planta originaria de China y el sudeste asiático que **por su alta concentración de fibra se usa como dietético**. Es muy habitual usarla para hacer gelatina sustituyendo productos de origen animal.



Planta 42. Nombre: Lechuga silvestre

La lechuga silvestre (*Lactuca virosa*) es una planta con propiedades psicoactivas que se utiliza como sedante en algunos contextos. Sin embargo, su uso casero no está recomendado, y está prohibida en varios países.



Planta 43. Nombre: Helecho gu-sui-bu

Esta variedad de helecho, cuyo nombre científico es *Drynaria roosii*, se ha utilizado durante siglos en la medicina tradicional china para **favorecer la regeneración de los huesos tras sufrir daños**, y existen estudios que avalan esta propiedad curativa.



Planta 44. Nombre: Junco de esteras

Este tipo de junco se utiliza en algunas regiones de Asia Occidental como ingrediente a añadir en alimentos para personas cansadas y con poca energía.



Planta 45. Nombre: Apong-pong

Ciertas partes de este árbol tropical son utilizadas para contribuir a eliminar parásitos como los piojos o la sarna.



Planta 46. Nombre: Khat

Este arbusto crece en varias regiones de África, y se utiliza como psicoestimulante. Sin embargo, el hecho de que es relativamente poco potente ha hecho que sea legal en muchos países occidentales en los que están prohibidos los derivados de la cocaína (proveniente de una planta no emparentada con esta). A pesar de todo, abusar de ella puede generar daños cognitivos a largo plazo.



Planta 47. Nombre: Kaempferia rotunda

Esta planta medicinal **se hierve para ser utilizada sobre la piel** y aliviar el picor.



Planta 48. Nombre: Hierba de San Simón

La *Circaea lutetiana* se ha utilizado durante siglos para bajar la fiebre y aliviar el malestar por reumatismo.

Planta 49. , Nombre: *Kadsura longipedunculata*

Este arbusto originario de China y zonas del sudeste asiático se utiliza para **tratar algunos problemas gastrointestinales** (digestión lenta), e infecciones.





Planta 50. Nombre: Guaco

Las infusiones de esta planta trepadora, también llamada bejuco, se utilizan como antiinflamatorio.

Conclusión.

Con la medicina natural se pueden tratar todo tipo de enfermedades, como ya lo hemos mencionado anteriormente; pero también se puede prevenir enfermedades mortales como el cáncer, si fuera detectado a tiempo, de lo contrario si está avanzado, ayuda aliviar el dolor.

Así mismo se ofrecen otros tratamientos como: para el mal del ojo, para el carácter (rabioso, llorón, colérico). Además, algunos ofrecen ceremonias o rituales para baños de florecimiento, para el amor, para separaciones. Dentro de las enfermedades más comunes que son atendidas con esta medicina natural son: para el colesterol alto, las inflamaciones urinarias, descensos, dolor de estómago,

salpullido, hongos, diabetes, quistes, tumores, riñones entre otros y que algunas son producidas según las épocas del año. Los responsables o vendedores de estas plantas son los que tienen el conocimiento adecuado para tratar las enfermedades por las que las personas acuden, ellos son los que indican la cantidad y el tiempo para tratar alguna enfermedad. Se pueden administrar tratamiento con estas plantas, para cualquier edad, desde bebés, niños, jóvenes y adultos, la única diferencia que la dosis es menor.