

**Nombre del alumno: Merari Alejandra  
García Ruiz**

**Nombre del profesor: FELIPE ANTONIO  
MORALES HERNANDEZ**

**Nombre del trabajo: Herbolaria unidad  
4**

**Materia: ENFERMERIA Y PRACTICAS  
ALTERNATIVAS DE SALUD**

**Grado: 8° cuatrimestre**

**Grupo: "B"**

Comitán de Domínguez Chiapas a abril de 2021.

# INDICE

Portada .....	1
INDICE .....	2
Justificación .....	4
<b>Raíces</b> .....	5
Raíz de justicia spicigera.....	6
Raíz de Justicia adhatoda .....	7
Raíz de la <i>Thunbergia alata</i> .....	8
Raíz de la thunbergia alata .....	8
Alcachofa .....	9
Plumajillo .....	10
Damianita.....	11
Raíz de santa maria .....	12
Pionía.....	13
Astrágalo.....	14
Bardana .....	15
<b>Tallo o corteza</b> .....	16
Menta.....	17
Romero .....	18
Borraja .....	19
<b>Flores</b> Aguacate .....	20
Anilillo .....	22
Arnica.....	23
Belladona.....	24
Canastilla .....	25
Cedro .....	26
Chilagogo.....	27
Epazote.....	28
Estafiate.....	29
Guácino .....	30
<b>Semillas</b> .....	31

Semilla de mango .....	32
— Neem .....	33
Lino .....	34
Semilla de aguacate.....	35
Ajo .....	36
Apio.....	37
Cilantro de monte.....	38
Cilantro .....	39
Cilantro .....	39
Girasol .....	39

## **Justificación**

El uso de plantas en el cuidado de la salud, es una práctica se lleva a cabo desde generaciones familiares y está muy ligado a la cultura de la población, y es fundamentada en la experiencia empírica; y, en numerosos estudios que evidencian la importancia del rescate de la sabiduría ancestral como medio de prevención, promoción de la salud y tratamiento, ya que las poblaciones rurales el acceso a los medicamentos farmacológicos se torna restringido por múltiples razones, tales como: el traslado a una farmacia, los altos costos, los aspectos culturales, el difícil acceso a centros de salud, entre otras; y estos optan siempre por la medicina herbaria que es la que siempre está a su alcance , por lo que además de las experiencias ancestrales acumuladas en el tiempo, su accesibilidad, sus bajos costos, convierte a medicina herbaria en la alternativa principal para la atención primaria de su salud; hechos que han permitido que estas prácticas se mantengan hasta la actualidad. El conocimiento de la riqueza natural para su aprovechamiento adecuado, le da al presente estudio la importancia significativa, debido a que los resultados permiten conocer las prácticas de los cuidados de salud empleadas en los sectores rurales y a valorar a la naturaleza como la mayor fuente de productos que se aplican en la medicina alternativa, y sobre todo revelar la verdadera circunstancias en que se tratan las enfermedades y su procesos de sanación. Los resultados del presente estudio, estos contribuyen a validar las prácticas de la medicina tradicional y ampliar las opciones de prescripción médica y el fomento de la producción de medicamentos naturales debidamente regularizados.



Raíces



Raíz de justicia spicigera

## Raíz de justicia spicigera

Familia Acanthaceae

**Muicle (*Justicia spicigera*), también conocida como moyotli, moyotle, muicle o ych-kaan**

**USO:** se indica en afecciones sanguíneas, como la anemia, la menstruación excesiva, trastornos circulatorios leves como las várices así como el alivio de algunos síntomas de la menopausia, problemas digestivos o respiratorios.

**Preparación:** se prepara con 4 gramos de hojas y tallos, en 450 mL de agua. Para combatir verrugas, se emplea para calmar los cólicos menstruales. Las ramas, solas o mezcladas con ajeno, guayaba y toronjil, tomado en las mañanas, se utiliza para problemas digestivos. Las hojas se trituran y se dejan reposar en agua unas horas y se toman en lugar de agua, para el alivio de afecciones respiratorias como tos, gripe y bronquitis. Para combatir el síndrome de abstinencia se hierve en un litro de agua un puñado de la planta (hojas, flores y tallos) durante 15 minutos. Se ingiere en lugar de agua a lo largo de todo el día, empezando con la primera toma en ayunas.

(Los baños usando las hojas y tallos alivian problemas de la piel y de mala circulación sanguínea.)



## Raíz de Justicia adhatoda

Familia Acanthaceae

Raíz de Justicia adhatoda

### Nombre científico

La **adhatoda de Ceilán<sup>1</sup> (Justicia adhatoda)** es una especie de planta medicinal perteneciente a la familia de las acantáceas( es nativa de Asia) es una hierba, también conocido comúnmente como Malabar ohierba de la sangre

### Uso medicinal

Las raíces y la corteza contienen otros alcaloides como la vasicinona y el vasicol que pueden colaborar al efecto broncodilatador, promueve el trabajo de parto ,se utiliza comúnmente para la fiebre, infecciones de las vías respiratorias superiores,tos, uremia, detiene el sangrado en las encías, dolor de garganta, dolor de garganta, amigdalitis y goteo postnasal,tratamiento de la indigestión y la flatulencia,exceso de sangrado uterino.

### Preparación:

La decocción de la raíz, machacar las hojas lavadas junto con poca agua hervida de la raíz, hacer la torsión para obtener el jugo. La dosis es de alrededor de 1 cucharadita del jugo 3 veces al día.

# Raíz de la *Thunbergia alata*

## Raíz de la *Thunbergia alata*

Raíz de la thunbergia alata



### Nombre científico:

**Thunbergia alata** es una especie de planta trepadora de la familia de las acantáceas

Se conoce por varios nombres, entre ellos: ojo de gata, ojo de poeta, ojos negros, ojo de Venus, Susanita, trompillo, ojo de canario, hierba del espanto o del susto

### Uso medicinal:

La raíz de la Thunbergia alata u «ojo de gata», se usa en casos de úlceras digestivas y como antiinflamatorio

se registran usos asociados al chamanismo: Se emplea por ejemplo para curar el mal de ojo, el mal aire y el susto

### Preparación:

se hierve sus raíces para ser tomada como una bebida

# Alcachofa



## Nombre científico

- (*Cynara scolymus*)
- es una planta herbácea del género *Cynara* en la familia Asteraceae
- Conocida como: la alcachofera, alcachofa, alcacil o alcaucil

## Uso

- aliviar los cólicos abdominales, el dolor de estómago, coletérico y para depurar el hígado. también se emplea contra la migraña, la hipercolesterolemia y los valores altos de triglicéridos, ayudar en la pérdida de peso, combatir la anemia, combatir los gases y regular los niveles de azúcar en la sangre

## Preparación

- Las raíces se preparan en infusiones



Plumajillo

Plumajillo



Nombre científico : (Achillea millefolium) es una planta de la familia de las asteráceas  
Es una hierba perenne aromática perteneciente a la familia Asteraceae. Se conoce comúnmente como milenrama, mil hojas, ciento en rama, plumajo, alcanfor, plumajillo, perejil bravío o flor de la pluma y real de oro

• Nombre científico

para heridas y dolor de oído, se utiliza para los vómitos y náuseas, retención de líquidos, fiebre.

• Usos

En la medicina se usa masticando la raíz fresca o tomando las infusiones en dosis de dos cucharaditas de la raíz en dos tazas de agua, baños de asiento con infusiones en caso de picor vaginal.

• Preparación

Damianita

## Damianita



Nombre científico:

**Chrysactinia mexicana**,<sup>1</sup> llamada comúnmente **damianita**, es una especie de la familia de las asteráceas nativa de México y el suroeste de los Estados Unidos.

Usos:

cuya raíz se usa para el dolor de estómago, detoxificación del hígado, anemia y como afrodisíaco

Preparación:

La raíz en infusión se hierve en agua dejando reposar para después tomarse



# Raíz de santa María

Raíz de santa maria



## Nombre científico

- *Tanacetum parthenium*
- es una planta perenne y herbácea, aromática y medicinal, perteneciente a la familia de las compuestas.
- Se le conoce por otros nombres comunes como Santa María, arrugas, botón, atanasia o hierba de San Antonio.

## Usos

- se usa para reducir la fiebre y tratar el dolor de cabeza, aunque estudios al respecto aún no han producido suficiente evidencia para corroborar su efectividad

## Modo de uso o preparación

- Infusión: la cocción de la raíz ,una taza al día, en ayunas.

# Pionía

Pionía



	Nombre científico	<ul style="list-style-type: none"><li>• Priva grandiflora de la familia Verbenaceae</li><li>• conocida como pinnía, pionillo</li></ul>
	usos:	<ul style="list-style-type: none"><li>• problemas respiratorios</li></ul>
	Modo de uso o preparación	<ul style="list-style-type: none"><li>• La cocción de la raíz con nuez moscada y una hoja de laurel, se toma como té, las veces necesarias</li></ul>

# Astrágalo

Astrágalo



## Nombre científico:

*Astragalus membranaceus* conocida en la medicina tradicional china como «huáng qí» (黄芪, que traducido significa líder amarillo) es una especie fanerógama perteneciente a la familia Fabaceae.



## Usos:

Se indica para tratar la diabetes, se utiliza tradicionalmente en mejorar el sistema inmune y para el tratamiento de heridas, la hepatitis crónica y como coadyuvante en la terapia del cáncer. Se usa también como tónico incrementando el metabolismo y reduciendo la fatiga.



## Modo de preparación:

La raíz del astrágalo se suele utilizar en té, extractos o cápsulas. El astrágalo se usa generalmente con otras hierbas como el ginseng, la angélica y el regaliz, tomado como té para la digestión, utilizando la raíz seca de la planta, a menudo en combinación con otras hierbas medicinales.



# Bardana



## Nombre científico:

*Arctium lappa* L. es una especie fanerógama perteneciente al género *Arctium* y a la familia de las asteráceas, a veces denominada comúnmente lampazo o bardana.



## Usos:

tiene una raíz comestible, la cual contiene cantidades importantes de inulina, un polisacárido que forma parte de la fibra dietética, con interesantes efectos sobre la salud para depurar las impurezas que causan la artritis, así como acné, forúnculos y eczemas.



## Modo de empleo o preparación:

la decocción de la raíz ya que es comestible y usada en comidas. En decocción, unos 40 g por litro de agua, hasta tres tazas al día en forma de té.



Tallo o

corteza

# Menta

Menta

## Nombre científico:

- (*Mentha piperita* L.) El género *Mentha* pertenece a la familia Lamiaceae (ex Labiatae)

## Usos:

- es comúnmente utilizada debido a sus propiedades para el tratamiento de cólicos, náuseas e incluso para regular los vómitos, tiene propiedades antiinflamatorias, expectorantes, antisépticas, analgésicas, antibacterianas o antitusivas.

## Preparación o modo de uso:

En forma de té con aceite o extracto seco de la planta, y en forma de aceite esencial para la piel o para ser utilizado para aromaterapia. Pueden ser usadas para mezclarlas con jugo de piña o de limón, e inclusive en aderezos elaborados a base de yogur para las ensaladas.



# Romero

Romero

Nombre científico:

(Rosmarinus officinalis)

Es una planta perenne que pertenece a la familia de las labiadas (Labiatae)

Usos:

Ayuda a recobrar el apetito y a aliviar los espasmos gastrointestinales, así como un apoyo natural en caso de gastritis.

Es también un remedio tradicional para eliminar el mal sabor de boca y el mal aliento o halitosis. Alivia la jaqueca asociada a una alteración hepática

Modo de uso o preparación:

Puede consumirse en infusión, en vino o en aceite

Las infusiones de romero se realizan dejando hervir en agua la planta durante unos minutos.



# BORRAJA

Borraja

Nombre científico

- *Borago officinalis*
- Es una especie fanerógama perteneciente a la familia de las boragináceas

Usos:

- Son consideradas diuréticas, sudoríficas, depurativas y anti-inflamatorias, por lo que se la emplea en fiebres por enfermedades eruptivas (varicela, sarampión), cistitis, colitis, afecciones respiratorias (tos, bronquitis, dolor de garganta, resfríos), dolores

Modo de empleo

- se emplea de diferentes maneras toda la planta, desde los tallos, hasta las hojas
- se emplea de diferentes maneras toda la planta, desde los tallos, hasta las hojas. De modo que son múltiples sus formas de cocinarla para sopas y caldos cortos, aprovechando el agua de cocción rica en minerales.
- En crudo hojas y tallos tiernos para ensaladas. Cocida o al vapor los tallos limpios de pelillos de la forma tradicional o con múltiples acompañantes.
- En forma de postres sus hojas endulzadas y fritas. Salteadas una vez cocidos sus tallos, acompañadas de ajitos tiernos y setas en forma de revueltos con huevo. Dentro de una tortilla española, o en forma de zumos e infusiones.



# Flores



# Aguacate

Aguacate

## Nombre científico

- Persea americana
- Familia: Lauraceae
- Parte utilizada: HOJAS

## Propiedades

- Cargado de grasas saludables
- Rico en vitamina E, vitamina A, minerales

## Usos

- Colesterol
- Diabetes
- Dolores de huesos

## Preparación

Para el colesterol hervir siete hojas en un litro de agua y tomar como agua de tiempo.

En algunas zonas de Michoacán utilizan la pulpa para la articulación de la rodilla, cubierta con un lienzo caliente toda la noche.

# Anilillo

## Anilillo

### Nombre científico

- Blechum Brownei
- Familia: Acanthaceae
- Parte utilizada: HOJAS

### Usos

- Anemia
- Riñones
- Acné
- Curación de heridas
- Hongos en los pies

### Preparación:

Para anemia se hierve un poco de agua con una rama grande y se toma como agua del día.

Para el riñón calentar un litro de agua y cuando esté hirviendo, colocar una ramita por unos segundos y retirarla para que no se pierdan las propiedades. Se toma un vaso dos veces por día durante una semana.

Se emplea para curar granos, usando la maceración de las hojas aplicadas sobre los granos.

Para curar heridas se secan o tuestan las hojas, se muelen hasta hacerlas un polvo que se esparce sobre la herida por varios días.

Minimiza los efectos de los hongos producidos al andar descalzo. Se emplean las hojas cocinadas en agua hasta espesar, se deja enfriar un poco y se meten los pies, lavando la parte afectada directamente con las hojas.



# Árnica

Arnica

## Nombre científico

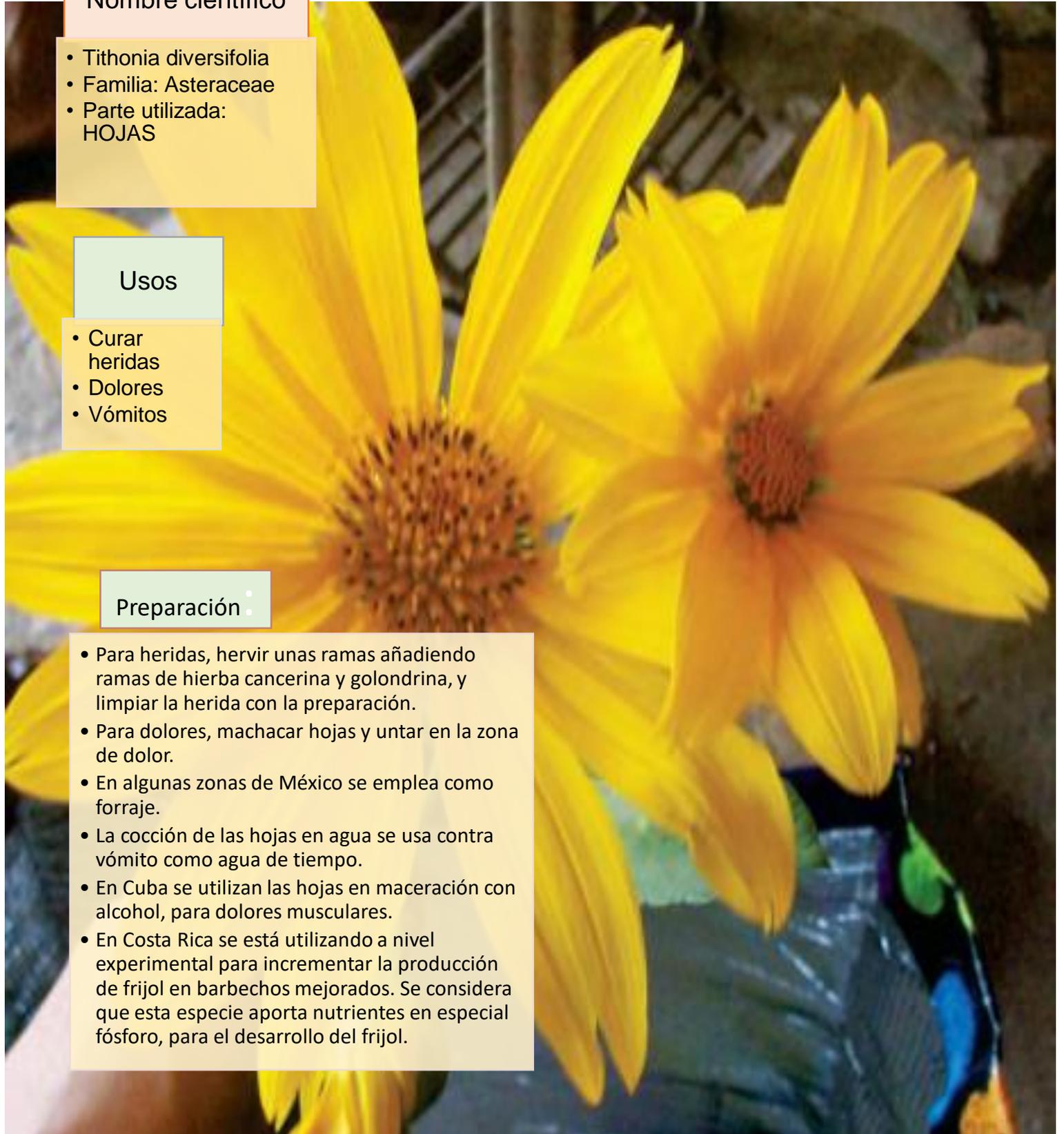
- *Tithonia diversifolia*
- Familia: Asteraceae
- Parte utilizada:  
HOJAS

## Usos

- Curar heridas
- Dolores
- Vómitos

## Preparación

- Para heridas, hervir unas ramas añadiendo ramas de hierba cancerina y golondrina, y limpiar la herida con la preparación.
- Para dolores, machacar hojas y untar en la zona de dolor.
- En algunas zonas de México se emplea como forraje.
- La cocción de las hojas en agua se usa contra vómito como agua de tiempo.
- En Cuba se utilizan las hojas en maceración con alcohol, para dolores musculares.
- En Costa Rica se está utilizando a nivel experimental para incrementar la producción de frijol en barbechos mejorados. Se considera que esta especie aporta nutrientes en especial fósforo, para el desarrollo del frijol.



# Belladona

Belladona

## Nombre científico

- *Kalanchoe pinnata*
- Familia: Crassulaceae
- Parte utilizada: HOJAS

## Usos

- Hinchazón de pies
- Golpes
- Fiebre
- Enfermedades hepáticas
- Quemaduras
- Sedante



## Preparación:

Suavizar una hoja con las manos, por medio de movimientos suaves y colocarla en los pies o en la parte afectada.

Es originaria de la India, donde la usan para tratar enfermedades hepáticas por su efecto protector del hígado.

En Puebla es utilizada como remedio para bajar la calentura, para lo cual colocan la planta molida junto con su jugo sobre el abdomen del paciente.

En Chiapas, Veracruz y Yucatán se ocupa la hoja exprimida o molida sobre quemaduras.

Algunos estudios realizados sobre células aisladas o en animales de laboratorio han mostrado su utilidad en diversas enfermedades, incluido el cáncer.

Por su efecto sedante no es recomendable conducir cuando se está ingiriendo esta planta.

Es importante evitar la planta durante el embarazo por sus efectos inhibidores del parto.

# Canastilla

Canastilla

## Nombre científico

- *Elytraria imbricata*
- Familia: Acanthaceae
- Partes utilizadas: HOJAS

## Usos

- Diarrea
- Picaduras de alacrán
- Alteraciones del aparato excretor



## Preparación:

Para la diarrea, hervir unas hojas en un litro de agua y tomar mientras se presenta el malestar.

Para picaduras de alacrán se aconseja beber el cocimiento de la raíz, hojas y tallos, hasta que termine la sensación de asfixia.

En algunas zonas de México la utilizan en el tratamiento de alteraciones del aparato excretor como dolor de riñones, mal de orín y para limpiar los riñones.

En Culiacán la utilizan como forraje para el ganado.

Cedro

# Cedro

## Nombre científico

*Cedrela odorata*

Familia: Meliaceae

Parte utilizada: HOJAS

## Usos

La infusión de las hojas se usa para dolor de muelas y oídos, también es frecuente su utilización para bajar la temperatura

## Preparación:

Se pone a hervir algunas ramas con agua suficiente para bañarse; para tratar problemas como diarrea, dolor de estómago y parásitos intestinales, mediante el cocimiento hecho a base de la raíz y las hojas. En casos de infecciones externas, se recomienda aplicar como cataplasma la raíz macerada en la parte afectada. Por otro lado, en algunas regiones se emplea para tratar las manchas blanquecinas presentes en la piel, en este caso se colocan las hojas machacadas durante varios días.





Nombre científico

Urera caracasana  
Familia: Urticaceae  
Parte utilizada:  
HOJAS

Usos

Cálculos renales  
Dolor por mordedura del  
cocuyo blanco

cálculos renales,  
dolor por  
mordedura del  
cocuyo blanco

### Preparación:

Para cálculos renales, hervir unas hojas en un litro de agua y tomar como agua de tiempo.

Es utilizado para disminuir el dolor por la mordedura del cocuyo blanco, se coloca una hoja sobre la mordedura varias veces hasta que se quita el dolor

En Colombia es empleada como especie forrajera de gran importancia. En Perú la emplean contra hemorragias, infecciones de ovarios, anemia, reumatismo y para purificación de la sangre

# Epazote

Epazote

**Nombre científico**

**Usos**

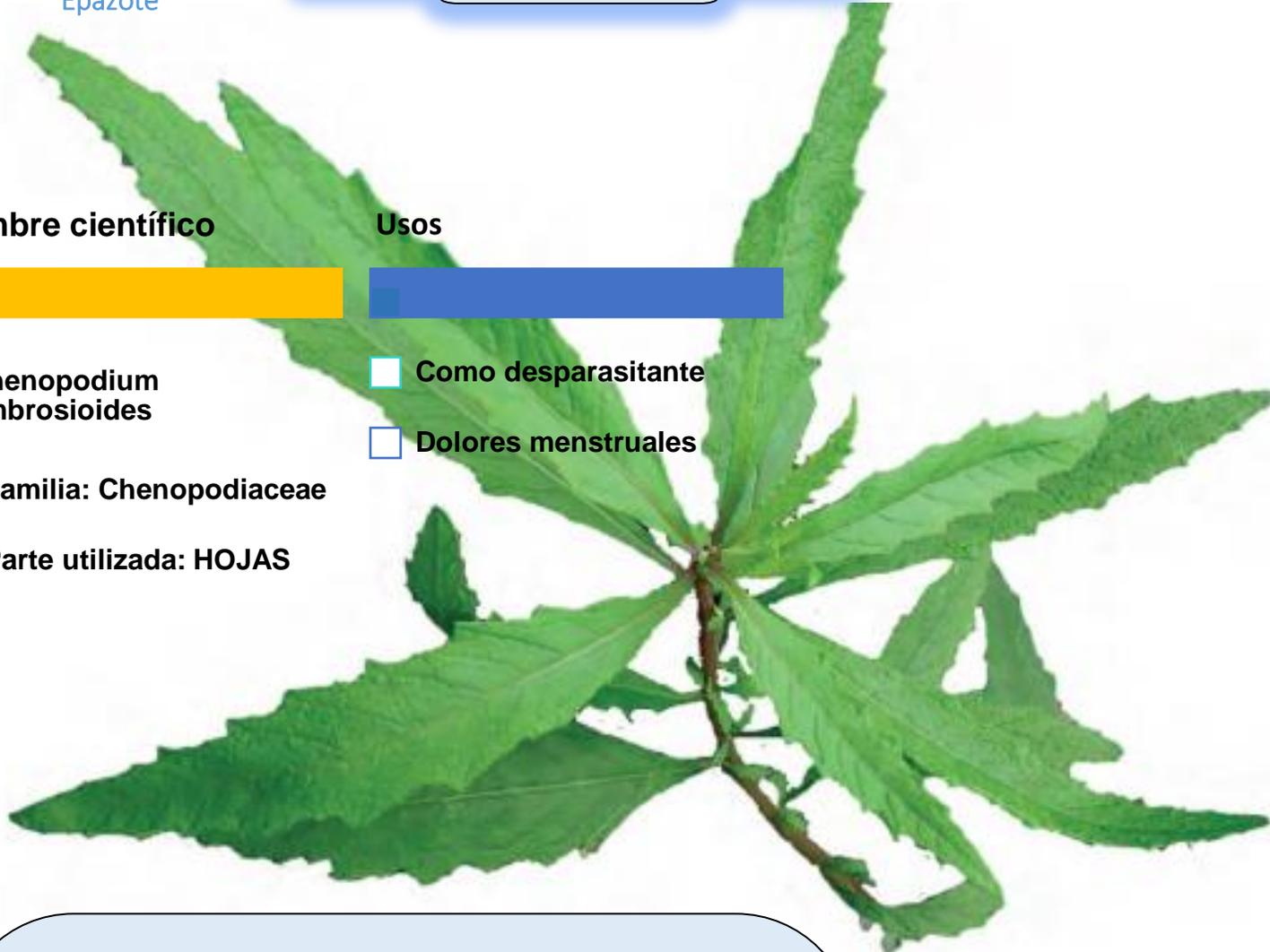
**Chenopodium  
ambrosioides**

**Como desparasitante**

**Familia: Chenopodiaceae**

**Dolores menstruales**

**Parte utilizada: HOJAS**



## Preparación:

Como desparasitante, hervir unas hojas en agua y tomarla en ayunas por las mañanas durante dos días.

Los tarahumaras consideran que los tés concentrados de epazote son peligrosos y deben ser usados únicamente para severos casos de infección por lombrices, cuando no hayan sido eficaces otros tratamientos con hierbas.

Suele ser empleado para dolores menstruales, para lo cual se prepara un té junto con unas ramas de ruda.

En Morelos, las parteras nahuas recomiendan atole de chocolate con epazote, cuando las madres no tienen suficiente leche para amamantar a sus hijos.

Se han reportado casos de intoxicación en niños por haber bebido té de epazote, en Buenos Aires.

# Estafiate

Estafiate

Nombre científico

- Artemisia mexicana
- Familia: Asteraceae
- Parte utilizada: HOJAS

Usos

- Diabetes
- Dolores estomacales
- Diarrea
- Desparasitante
- Reumatismo

## Preparación:

Para dolores estomacales hervir unas hojas junto con hojas de hinojo, ruda y ajo, y tomarlo como té, dos o tres veces al día.

Es empleado en el caso de diarreas, para lo cual se ingiere el cocimiento solo o mezclado con hierbabuena, manzanilla, aguacate y guayaba, entre otras.

Desde Baja California Sur hasta Veracruz aconsejan beber cocimiento del estafiate solo o acompañado de epazote, ajeno o con hierbabuena, en ayunas, para eliminar los parásitos intestinales.

En Michoacán utilizan un preparado alcohólico hecho a base de hojas de estafiate, aguacate, aceite de oliva, cempasúchil, albahaca y jengibre para contrarrestar el reumatismo. Se frota el preparado en la parte afectada.

Siendo una planta con fuertes principios no conviene tomarla más de seis días seguidos. Se recomienda descansar otros seis días, volviendo a tomarla nuevamente otros seis días.

# Guácino

Guácino



## Nombre científico

- Guazuma ulmifolia
- Familia: Malvaceae
- Parte utilizada: HOJAS

## Usos

- Dolor de huesos
- Estreñimiento



## Preparación:

Para el estreñimiento, hervir en agua unas hojas y un pedazo de palo mulato rojo. Tomar un vaso por la mañana y tarde, hasta sentir alivio.



Semillas

# Semilla de mango

Semilla de mango



## Nombre científico

- Mangifera indica
- Familia: Anacardiaceae
- Parte utilizada: semillas

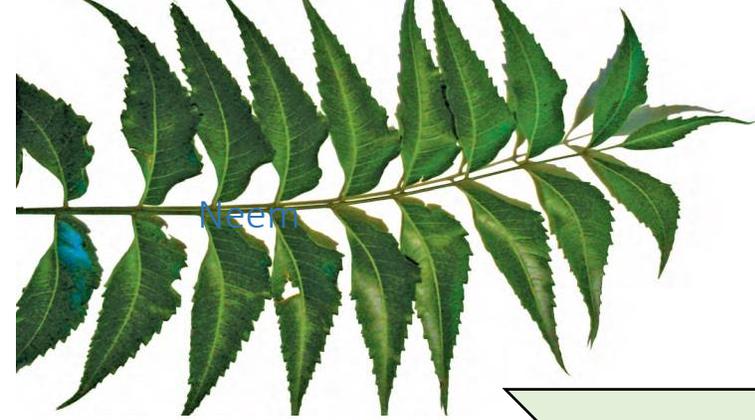
## Usos

- Eliminar lombrices o parásitos intestinales

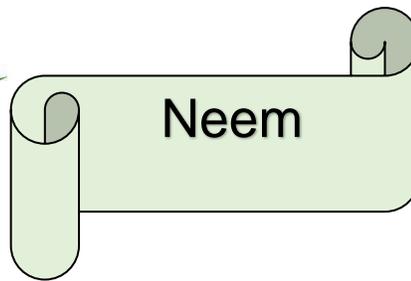
## Preparación:

En algunas ciudades se prepara un remedio con la semilla seca y pulverizada. Se disuelve en agua y se filtra y toma durante el día





Neem



Neem



• Azadirachta  
Familia: Meliaceae  
parte utilizada: semillas

• Reumatismos y  
enfermedades de la piel

Se utiliza el aceite de las semillas  
para untar localmente

Para eliminar plagas en cultivos,  
se pulveriza las semillas y las  
hojas del árbol y se esparce en el  
cultivo.



# Lino



Nombre científico  
(*Linum usitatissimum*)  
conocido

- Parte utilizada: semillas
- Es una planta herbácea de la familia de las lináceas.



## Usos:

ayudan a mejorar la salud digestiva, reducir el colesterol en la sangre equilibrar las hormonas e incluso ayudan a prevenir el cáncer.



## Preparación:

Las semillas de lino se pueden tomar crudas, mezcladas con yogur o kéfir, pero no se deben masticar. Las semillas de lino se consumen en tres formas básicas, la semilla cruda, macerada, o hervida; el aceite que se obtiene por primera presión en frío; y la harina que se elabora con el molido de las semillas.

# Semilla o hueso de aguacate



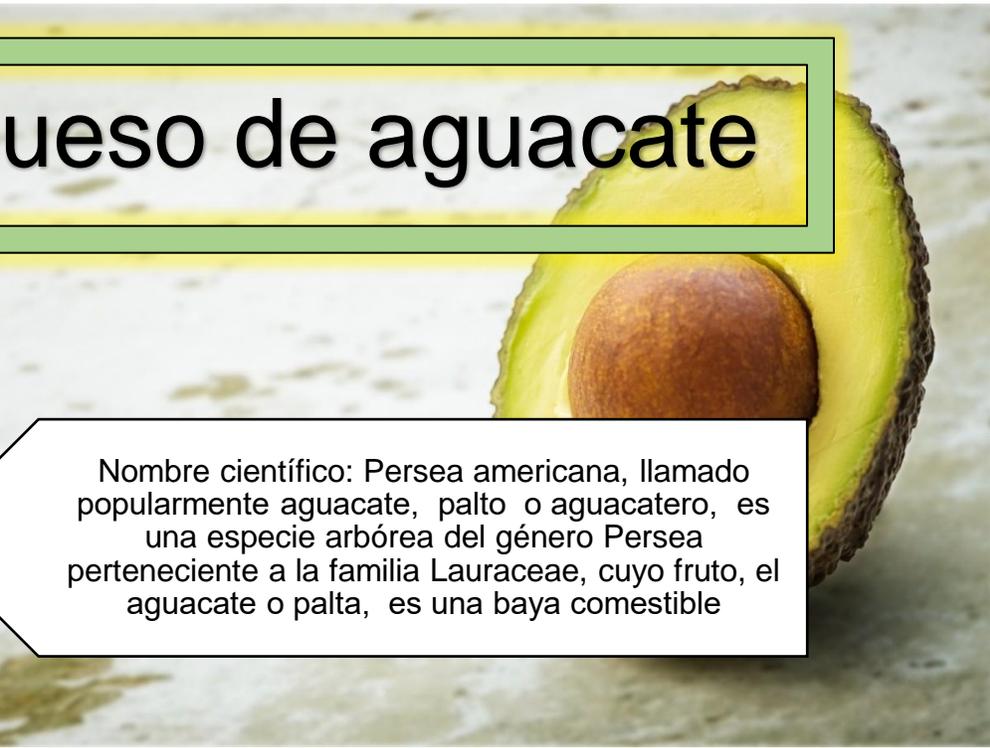
Nombre científico: *Persea americana*, llamado popularmente aguacate, palto o aguacatero, es una especie arbórea del género *Persea* perteneciente a la familia Lauraceae, cuyo fruto, el aguacate o palta, es una baya comestible



Usos: La semilla puede usarse también para tratar algunos dolores musculares. posee propiedades que ayudan a proteger el corazón, reducir el acné y mejorar el asma.



Preparación: Para dolores de huesos: rallar medio hueso de aguacate y ponerlo en alcohol. Se deja 10 días en reposo, agitando de vez en cuando la botella. Pasado este tiempo, se masaja el líquido con las manos sobre la zona adolorida.



# Ajo

Ajo

Nombre científico

Familia:  
amaryllidaceae

Allium sativum

Parte utilizada:  
SEMILLAS

Usos

Apetitivo

Expectorante

Insomnio

Antihipertensivo

Preparación:

Crudo tiene propiedades como apetitivo

Tomándolo en forma de té, un diente de ajo, por cada dosis limpia la voz y ayuda a la expectoración cuando hay catarro pulmonar

Si se padece insomnio es bueno comer un diente de ajo antes de dormir



# Apio

## Nombre científico

- *Apium graveolens*
- Familia: Apiaceae
- parte utilizada: SEMILLAS

## Usos

- Diurético
- antihipertensivo
- Malestar estomacal
- Regulariza ciclo menstrual

## Propiedades:

La semilla contiene terpenos cardio-catiónicos, flavonoides que son utilizados como diurético. Contiene saponinas utilizadas como expectorantes y cuenta con camarinas en la semilla, utilizada como vasodilatadoras y por tanto esta recomendada para la hipertensión. También se usa para malestar estomacal. Regulariza el ciclo menstrual

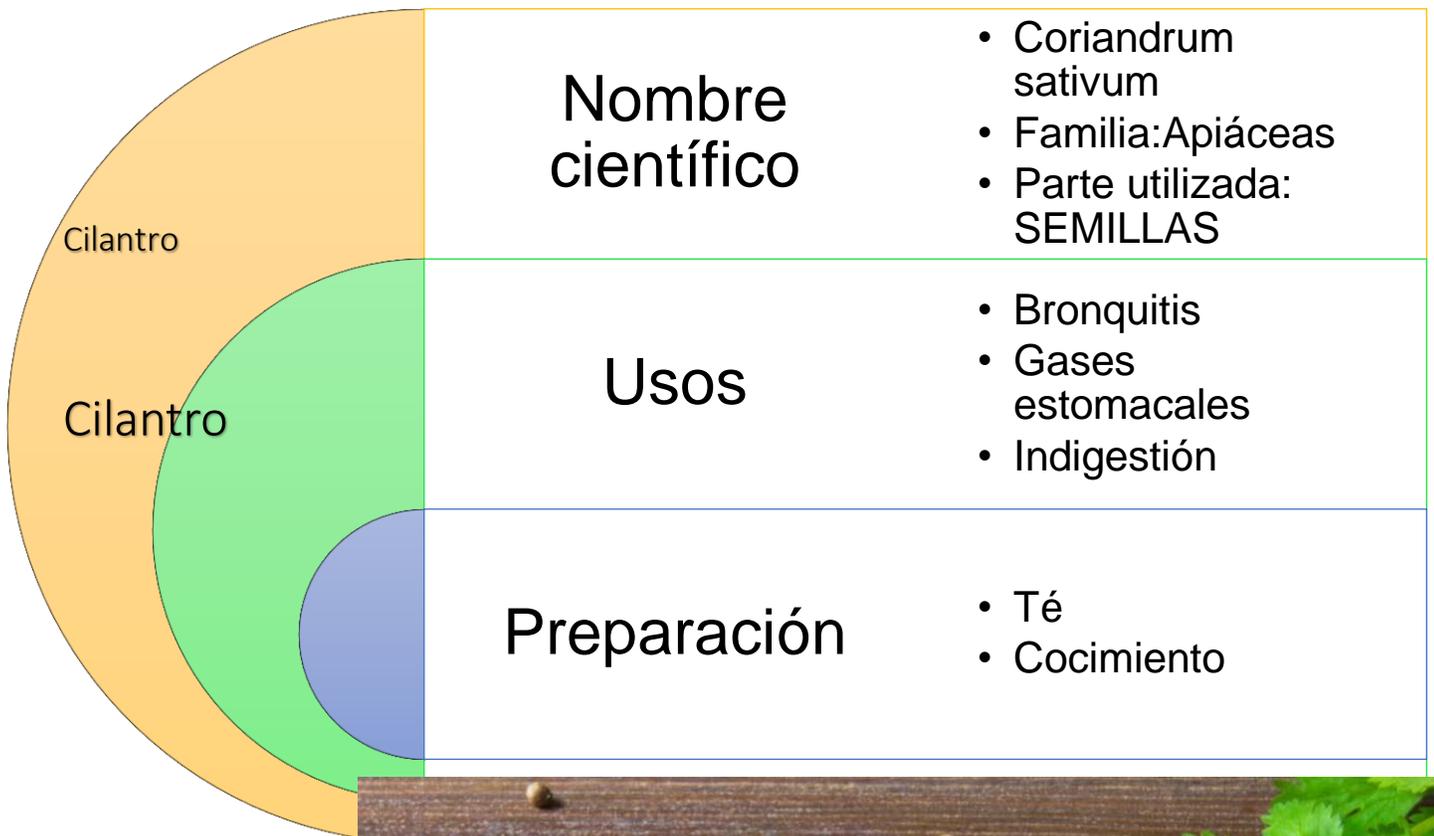


# Cilantro de monte

Cilantro de monte



# Cilantro



# Girasol

Nombre científico: *Helianthus annuus*  
Familia: Asteráceas  
Parte utilizada: SEMILLAS

Usos: Reducir niveles de colesterol

Preparación: Tostado

