



**Nombre del alumno: DIEGO ALEXANDRO MORALES DE LEÓN**

**Nombre del profesor: María de los ángeles Venegas**

**Nombre del trabajo: SÚPER NOTAS**

**Materia: nutrición y medicina alternativa**



**Grado: 5°**

**Grupo: Nutrición**

Comitán de Domínguez Chiapas a 12 De marzo del 2021.

# Hierbabuena

## -Nombre científico y nombre común

Su nombre común es hierbabuena, en inglés es "spearmint." Por sus características de aroma, esta planta es utilizada en diversos alimentos y para dar sabor a productos industriales incluyendo refrescantes para el aliento, antisépticos, enjuagues bucales y pasta de dientes fue aceptada e introducida al mercado por sus propiedades medicinales, una nueva especie de hierbabuena conocida como "peppermint" en inglés. Esta nueva especie fue el resultado de la cruce de *Mentha x Peperita*



## LA HERBOLARIA EN MÉXICO

BIOLOGÍA



## Uso tradicional

La hierbabuena es utilizada ampliamente en el tratamiento de diversos padecimientos como náuseas, vómito y desórdenes gastrointestinales. En el pasado, la hoja seca en polvo se llegó a utilizar para blanquear los dientes. La planta y el aceite de hierbabuena también se han utilizado como repelente de hormigas, mosquitos y avispas.



## Composición química.

Los principales componentes químicos de la hierbabuena y su aceite son compuestos fenólicos como el carvone y el limoneno.

-También se ha reportado que la hierbabuena contiene diversos ácidos cinámicos agliconas y flavonoides y al ácido rosmarínico como el compuesto fenólico más abundante.

## Evaluación científica.

Derivado del interés que esta planta tiene a la fecha, se encontraron 228 investigaciones científicas relacionadas con la hoja y el aceite de la hierbabuena.



El aceite esencial de la hierbabuena presenta efectos antiinflamatorios e inhiben a los receptores del dolor en ratas, dependiendo de la dosis consumida, es decir, a mayor dosis, mayor el efecto. Al inhibir a los receptores del dolor, el aceite puede ser utilizado para tratar pacientes con osteoartritis.



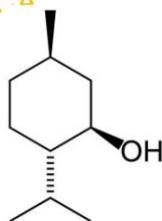
Un estudio realizado en 2014 indica que los tés de hierbabuena pueden contener compuestos con un efecto tóxico para células cancerígenas y que, por lo tanto, este tipo de bebidas pueden encontrar uso en el desarrollo de agentes anticancerígenos.



## COMPOSICIÓN QUÍMICA

Las hojas contienen flavonoides, monoterpenos, diterpenos, ácidos fenólicos, triterpenos y taninos, aminoácidos libres.

El aceite esencial contiene mentol y sus ésteres, mentona, cineol, limoneno, pulegona y carvona.



# Epazote

Nombre científico y nombre común. La palabra epazote proviene del Náhuatl epatl, hierba fétida, y tzotl, dulce, lo cual se refiere al olor tan fuerte que tiene esta hierba y que para muchos es desagradable. El epazote pertenece a la familia Chenopodiace. El nombre científico de esta especie es *Chenopodium ambrosioides*. En México se le conoce como epazote o yerba del zorrillo, paico, bitia o caa-ne. Es una planta aromática, perenne, más o menos pubescente, con el tallo usualmente postrado, olor fuerte y de aproximadamente 40 cm de altura.



## Uso tradicional.

Las tes de las hojas, raíces e inflorescencias del epazote han sido utilizadas por siglos, de manera tradicional por diferentes poblaciones de América Latina y el Caribe como condimento y en la medicina tradicional. En los primeros años del siglo XX, el aceite esencial del epazote se utilizó como antihelmínticos (contra las lombrices) en humanos, perros, gatos, caballos y cerdos. También se ha recomendado como emenagogo (estimula el flujo sanguíneo y puede fomentar la menstruación) y abortificante (abortivo).



## Composición química.

Se ha reportado que el aceite del epazote contiene cuatro mono terpenos hidroperoxidados además del ascaridol. Se sabe que el escardiol tiene un efecto analgésico con dosis de 100 mg/Kg y que a dosis de 300 mg/Kg produce convulsiones y toxicidad letal en ratones. Además, el epazote contiene limoneno (importante antioxidante) y alcanfor, entre otros compuestos.



El empleo del epazote crudo, en té o en agua, es un remedio de uso ancestral para eliminar los parásitos. Pero se debe tener cuidado, pues ingerido en exceso puede causar graves daños a la salud, tanto en niños como en adultos.



## Síntomas por exceso

Algunos síntomas puede ser náuseas, vómitos, e intenso dolor abdominal y de cabeza hasta trastornos neurológicos con crisis convulsivas, parálisis y, en casos extremos, caer en un cuadro de coma. No tratar de desparasitarse con esta planta. Lo mejor es acudir con el médico familiar o de cabecera, para que, de acuerdo a la edad, peso y talla, se determine la dosis adecuada.



## aplicaciones:

Para prevenir flatulencias causadas por el consumo de judías. Para tratar de amenorrea, dismenorrea, malaria, corea, histeria, catarros y asma. Como antihelmíntico, especialmente efectivo frente a áscaris y anquilostoma, menos frente a oxiuros. Emenagogo, antiespasmódico. Indicado para parásitos intestinales: ascaridiasis, anquilostomiasis. Está contraindicado en el embarazo e insuficiencia renal. Se recomienda no auto-prescribir su aceite esencial. Sus principales beneficios son gastrointestinales y también tiene propiedades antiparasitarias.



## Cuachalalate

El cuachalalate (*Amphipterygium adstringens*) es un árbol endémico de México que crece en la selva baja caducifolia donde es dominante, y generalmente se asocia con diversas especies de *Bursera* y *Pseudosmodium perniciosum*. Por sus características y calidad de la madera no puede ser utilizada para productos maderables.



los beneficios del cuachalalate se deben a que contiene un ácido anacárdico, que es el 6 pentadecil salicílico, el cual promueve la muerte programada (apoptosis) de las células tumorales, sin afectar las células normales.



## Características

El Cuachalalate es un árbol que alcanza un tamaño de 4 a 8,5 m de altura. El factor distintivo de este árbol es su corteza. Su corteza es rugosa, de color grisáceo y verrugosa, con protuberancias de corcho. Sus ramas suelen estar cubiertas de cicatrices de hojas caídas y puede estar desnudo o cubierto con finas estructuras como cabellos. Sus hojas son imparipinnadas con peciolo de 5,4 cm de longitud. Por lo general, tiene 3-7 foliolos. Estos foliolos tienen una base cuneada y ápice obtuso o redondeado, su margen es dentado o crenado.



Su corteza y raíz tiene gran importancia etnobotánica y en el terreno de la medicina tradicional se han encontrado beneficios al beber su agua de té en los siguientes padecimientos:

- antiséptico
- cicatrizante
- antibiótico
- antidiabético
- astringente
- alivia la fiebre intermitente
- reduce el colesterol



En esta familia hay alrededor de 80 géneros. La corteza esta utilizado como medicina tradicional y contiene taninos y colorantes rojos. El árbol es común en México, especialmente en los estados de Michoacán, Morelos, México, Puebla y Oaxaca. Las frutas y hojas de la planta es consumido por el guacamayo verde (*Ara militaris*) como alimento.



## Cuachalalate

es utilizado en la medicina tradicional mexicana como un agente gastro protector, para tratar enfermedades vasculares o disolver cálculos biliares y renales. un compuesto de esta planta promueve la muerte de células tumorales, al tiempo que estimula al sistema inmune para hacer frente a distintos tipos de cáncer.



## Bibliografía:

S. Horacio Guzmán Maldonado. 2017. PLANTAS MEDICINALES LA REALIDAD DE UNA TRADICIÓN ANCESTRAL. Plantas medicinas. Recuperado de:  
[https://vun.inifap.gob.mx/VUN\\_MEDIA/BibliotecaWeb/\\_media/\\_folletoinformativo/1044\\_4729\\_Plantas\\_medicinales\\_la\\_realidad\\_de\\_una\\_tradici%C3%B3n\\_ancestral.pdf](https://vun.inifap.gob.mx/VUN_MEDIA/BibliotecaWeb/_media/_folletoinformativo/1044_4729_Plantas_medicinales_la_realidad_de_una_tradici%C3%B3n_ancestral.pdf)