



**Nombre de alumnos:** Esmeralda Monserrat  
Navarro Avendaño

**Nombre del profesor:** María de los Ángeles  
Venegas Castro

**Nombre del trabajo:** Supernotas “Unidad 4”

**Materia:** Nutrición y medicina alternativa

**Grado:** 5 Cuatrimestre

**Grupo:** “A”

Comitán de Domínguez Chiapas a 05 de abril de 2021.

En este trabajo se pretende hacer un mini catálogo de plantas medicinales, donde se exponen diferentes puntos importantes sobre las siguientes plantas como; la hierba de pollo, lavanda, ortiga, vaporùb, manzanilla y buganvilia. Explico cuál es su nombre común, nombre científico, brindo una breve descripción biológica de la planta, menciono algunas de sus formas de uso y parte usada de la planta. Como también el principio activo conocido de la planta, hábitat, origen geográfico y su distribución geográfica.

# Hierba de pollo



Nombre científico:  
Commelina coelestis Willd

Otros nombres comunes usados en español: Cañita, cielo azul, quesadillas, rosillas, texcocana.

Categorías taxonómicas superiores:

Subreino:  
Traqueobionta  
(plantas vasculares)

Clase: Liliopsida  
(monocotiledóneas)

Subclase:  
Commelinidae;  
Orden:  
Commelinales.

## Características

Hábito y forma de vida: Planta erecta, robusta o delicada, con o sin pelos.

Tamaño: De 40 a 80 cm 1.5 m de alto.

Hojas: Con vainas laxas, membranosas y secas, a veces teñidas con morado

Tallo: Derecho, por lo general ramificado y áspero en la parte superior.



Flores: Con pétalos iguales o subiguales, de color azul intenso, de  $\pm 1.5$  cm de largo por  $\pm 2$  cm de ancho, con anteras amarillas, en forma de cruz o de H; sépalos de 5 a 7 mm de largo.



Frutos y semillas: Fruto es una cápsula con dos valvas, elipsoide. Semillas de dos formas: aladas y no aladas.



Raíz: Tuberosas, alargadas, fusiformes.

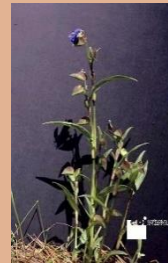


**Principio activo**

Esteroides triterpenos-alfa y beta-espínasterol, saponinas leucoantocianidinas, alcaloides.

## Propiedades medicinales

Depurativa de la sangre, descongestionante, diurética, antiinflamatoria, contra malestares hepáticos, problemas renales, diarreas (cura del empacho).



Forma de uso:



En infusiones: las partes aéreas (hojas y tallos)

**Presentación:** Bolsita de 30 g de Yerba del Pollo.



**Infusión:** 1 cucharadita de hierba de Pollo en una taza de 250 ml, agregar agua hirviendo. Se puede preparar también con leche en la mamadera.

**Contraindicaciones:** no debe utilizarse en dosis alta y de uso prolongado.

## Habitad

Ruderal y arvense. Propia de bisques húmedos, laderas y márgenes del río, en terrenos de mediana y bastante elevación.



Área de origen

Nativa de México

Distribución secundaria

Estados Unidos y el Salvador

Distribución en México

Aguascalientes, Baja California Sur, Chiapas, Chihuahua, D. F. Durango

## Lavanda



Nombre científico:  
Lavandula agustifolia



Nombre común:  
alhucema, espliego  
o cantueso

Familia: Labiada

## Descripción



Arbusto de aroma característico,  
de 50 - 80 cm de altura

Tallos leñosos, muy ramificados,  
de los que nacen ramas herbáceas  
profusamente cubiertas de hojas



Flores pequeñas, de color azul-  
grisáceo o violáceo, reunidas en  
espigas cuyos pedúnculos pueden  
alcanzar entre 10 - 20 cm

Su fruto es un aquenio.

## Propiedades medicinales

Vía oral



Para combatir trastornos  
nerviosos (insomnio,  
palpitaciones) y estomacales,  
y también como emenagogo.

La infusión se prepara con 1 cucharada de  
vegetal para 1 litro de agua recién hervida:  
beber 1 taza 3 veces al día.

Compresas  
y baños



Para mitigar dolores  
reumáticos

Para baños se prepara con 2 a 5 cucharadas  
de flores para 20 litros de agua caliente

inhalaciones  
y vahos

En casos de laringitis,  
bronquitis, catarros y  
resfríos.

vahos (inhalaciones) preparar una decocción o  
cocimiento con 1 cucharada del vegetal para 1 litro  
de agua, calentar hasta ebullición y luego inhalar  
varias veces mientras el vapor se desprende.

Medicina popular se emplean los  
tallos con hojas y flores



*Principio activo:*  
Cineol, borneol

HABITAD



suelos rústicos y pobres en  
humus, alcalinos, ligeros,  
con buen drenaje, de  
preferencia de secano, que  
reciban gran luminosidad y  
estén bien asoleados.

## Originaria

la cuenca del  
Mediterráneo occidental

Países productores de  
lavanda destacan:

Francia –principal productor–,  
España, Bulgaria, Argentina,  
Japón o la India.

# Ortiga



Nombre científico:  
Urtica dioica

Otros nombres comunes  
usados en español:  
Dominguilla (Jalisco),  
solimán (Puebla).

*Categorías taxonómicas superiores:* Clase: Magnoliopsida (dicotiledóneas); Subclase: Hamamelidae; Orden: Urtales



## Características

Hierva, que mide de 60 cm a 2 m de alto.

Tallo: Erecto, cuadrado, con estípulas de 5 a 15 mm de largo.

Hojas: Lanceoladas a ovadas, de 5 a 15 cm de largo, ápice atenuado, borde aserrado.

Flores: Dioicas, pequeñas y de color verde.

El fruto es un aquenio, ovoide, de 1 a 2 mm de largo.

## Usos



Comestible (sus hojas jóvenes son comestibles)

medicinal (contra la artritis).

Raíz: Lectina, cumarina, escopoletina

## Principio activo

Hojas y sumidades:  
Flavonoides: heterósidos de quercetina, kempferol, isoramnetina.

## Habitad

Orilla de parcelas y caminos, carreteras, jardines, lugares baldíos. No es tan común ni forma poblaciones tan grandes.

## Origen y distribución geográfica

Área de origen  
La especie tiene una distribución circumpolar; la subespecie se distribuye de Canadá a México

Distribución en México  
Se conoce de Chihuahua, Distrito Federal, Hidalgo, Jalisco, Estado de México.

## Planta con propiedades

Hojas y sumidades



Raíz

eficacia antiinflamatoria, efecto diurético, con elevada eliminación de cloruros y de urea; además de acción hipotensora

antiinflamatoria y limitante de la hipertrofia prostática benigna.

## Dosis y forma de administración

Hojas y sumidades: Infusión de una cucharada de las de postre de 5 mls. = 2-3 grs. de hojas y sumidades secas de ortiga, para una taza de agua de 150 mls., verter el agua hirviendo sobre la planta, dejar reposar tapada durante 5 a 10 mins., para después colar y tomar. Tres veces al día.

Raíz: Para uso interno se realiza una decocción: 2 grs. de planta seca troceada, una cucharada de las de café de 3 mls., para una taza de 150 mls.; mantener hirviendo a fuego bajo durante 5 minutos, dejar reposar otros 5 a 10 minutos y filtrar. Tomar tres tazas al día



# Vaporúb



Nombre científico:  
Plectranthus tomentososa

Planta ornamental



Usada en la  
medicina popular

Tiene un fuerte  
y agradable olor

## La característica distintiva del género Plectranthus



La flor



Con cuatro lóbulos  
en el labio superior y  
uno en el inferior.

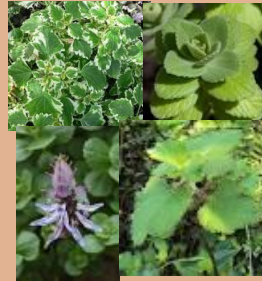
## Sus características anatómicas:



Epidermis de raíz, tallo y hoja uniestratificada con tricomas no glandulares de tipo uniseriado, tricomas glandulares capitados y peltados.

En tallo, la colénquima es subepidérmica, de tipo angular en bandas discontinuas.

## El género Plectranthus L' Her



Pertenece a la tribu Ocimeae de la familia Lamiaceae

Comprende 300 especies entre herbáceas y subarborescentes

Se distribuyen en regiones:

Tropicales y subtropicales de Asia, África, Australia e Islas del Pacífico.

## Cultivo



En macetas o en jardines al aire libre, crece rápidamente



Le gusta el sol o sombra parcial y se puede propagar fácilmente mediante esquejes de tallos.

Se debe regar con regularidad, 2 veces a la semana, al ser una suculenta puede aguantar más tiempo sin riego

## Usos en la medicina popular:

Contra: vómito, náusea, infecciones del oído, dolor de muelas o garganta, quemaduras, dermatitis y como antiséptico.

Recetas: infusión, inhalación, ungüento.



Propiedades de la planta:

- Antiinflamatoria
- Antidiabéticas
- Descongestionante
- Anti-ansiedad

# Manzanilla

Nombre científico:  
Chamaemelum nobile

Nombre botánico  
es: Matricaria  
Recutita



Hierba aromática

Utilizada desde hace siglos con fines

## Características:

Planta herbácea anual

Mide hasta 40 cm de altura

Tallo cilíndrico, erecto y ramificado

Sus hojas se encuentran alternadas y tienen un color verde intenso

Parte medicinal que se utiliza son las



## Su uso anteriormente:

Remonta al **antiguo Egipto** y la **época greco-romana**.



Egipcios la utilizaban como **remedio curativo para las**



Los romanos la utilizaban en la elaboración de inciensos y para condimentar bebidas



## Origen

Originaria de Europa



Introducida en América, donde es muy comercializada y cultivada



## Usos de la manzanilla en la actualidad

Cuidado del cutis: porque ayuda a limpiar impurezas y regenerar las células. sus flores secas se pueden elaborar **mascarillas**.



La elaboración de **champús**, para dar brillo al cabello, **tintes** naturales, para aclarar el color del pelo, y para minimizar las **canas**.



## usos culinarios

El preparado de **infusiones con fines**



La elaboración de licores como el vermú, confituras, golosinas, helados y otros dulces, gracias a sus propiedades aromáticas.



Se emplean las flores y hojas para tratar un gran número de afecciones: trastornos digestivos, afecciones renales y de la vejiga, dolores menstruales.

## Buganvilias



Nombre científico:  
Bougainvillea

Descubiertas por  
Louis Antonie de  
Bougainville en  
Brasil

En el año 1768

Originarias de los bosques  
tropicales de América del Sur



## Características



Arbustos espinosos,  
trepadores, que pueden  
llegar a alcanzar hasta  
12 metros de longitud



Sus hojas alternas, simples,  
ovado acuminadas, de 4 a  
13 cm de largo por 2 a 6 cm  
de ancho.

Las flores son pequeñas  
y están formadas por  
un tubo alargado y  
estrellado en el ápice.

## Especies de buganvilias

Más comunes son:



Bougainvillea glabra

B. spectabilis

B. buttiana

B. peruviana

Lo más espectacular  
de la buganvilla

Brácteas que rodean las flores  
son de color de rosa, fucsia,  
lavanda, magenta, rojo,  
naranja, amarillo y blanco.

## Remedio casero

### Infusión



Ingredientes

- 6 flores de bouganvilla bien lavada
- 1 taza de agua

Procedimiento:

- Pon a hervir la taza de agua, cuando suelte el hervor añade las flores.
- Cuando el agua cambie de color, retira del fuego.
- Deja reposar de 5 a 10 minutos, cuela y sirve.
- Puedes añadir una cucharadita de miel para darle más sabor.

## Planta con propiedades

antimicrobianas

antidiarreica

antiulcerosa

El extracto de las  
hojas, flores y  
brácteas inhibe la  
actividad de algunos  
microorganismos

Como Escherichia coli, Bacillus subtilis, Klebsiella pneumoniae, Staphylococcus aureus y Proteus vulgaris.

## BENEFICIOS DE LA BUGANVILIA

Tiene propiedades antibióticas naturales por lo que puede usar para tratar enfermedades respiratorias.

Reduce la fiebre, gracias a que es antipirética.

Mejora el funcionamiento de los pulmones ya que aumenta su capacidad de oxigenación.

Combate el estreñimiento.





A manera de conclusión, este trabajo me ayudo a comprender la importancia de las plantas medicinales. Gracias a que me di a la tarea de investigar más afondo sobre estas, pude conocer su nombre científico, con que otros nombres suelen conocerlos en distintos lugares, más que nada su taxonomía. Algunas características que hacen posible distinguirlas de las demás. También sus propiedades, su principio activo, los usos que le dan las personas, las enfermedades que pueden tratar, en algunas pude conocer sus dosis y formas de administración. De igual forma su hábitat y origen geográfico.

## Bibliografía:

- Bonells, J. (19 de enero de 2018). *Las buganvillas*, especies, híbridos formas y usos. Jardines sin fronteras. Recuperado en <https://jardinessinfronteras.com/2018/01/19/las-bouganvilleas-especies-hibridos-formas-y-usos/>
- D. Inma. (26 de marzo de 2021) Plantas medicinales, Lavanda aromas que calman. Consultado en <https://www.webconsultas.com/belleza-y-bienestar/plantas-medicinales/lavanda-aromas-que-calman-5722>
- Díaz, W. (7 de febrero 2017). *Conoces la planta vaporub*, Wendygrafias. Recuperado en <http://wendygrafia.com/conoces-la-planta-vaporub/>
- Espinosa, F. (16 de julio de 2009) la hierba de pollo, Commelinacoelestis Willd. Consultado en <http://www.conabio.gob.mx/malezasdemexico/commelinaceae/commelina-coelestis/fichas/ficha.htm>
- S. Jorge. (2007) Ortiga, Algo de la historia de la planta. Consultado en <http://www.agaetespacioweb.com/ORTIGA%20TEXTO%20Y%20FOTO.pdf>
- Vega, R. (octubre 2014). *La manzanilla*, flores. Recuperado en <https://www.flores.ninja/la-manzanilla/>