



**Nombre de alumnos: Alejandra Villa Domínguez**

**Nombre del profesor: María De Los Ángeles Venegas**

**Nombre del trabajo: Herbolario**

**Materia: Nutrición y Medicina Alternativa**

**Grado: 5°**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Grupo: LNU17EMC0119-A**

Comitán de Domínguez Chiapas a de de 2021.

## Introducción

Para que una planta sea considerada medicinal, tiene que tener propiedades curativas o preventivas para algún padecimiento. Sin embargo, no necesariamente toda la planta tiene que cumplir con estas características, pues algunas veces solo es utilizada una parte de ella como el fruto, la raíz o la corteza.

El conocimiento de las plantas medicinales es milenario y ha trascendido por generaciones gracias a la tradición. Se considera que nuestros antepasados obtuvieron el conocimiento de estas especies después de distinguir entre las que servían para comer y aquellas que tenían algún efecto en su organismo, por lo que a partir de esto empezaron a diferenciarlas y seleccionarlas.

En el presente herbolario, se mostrarán siete diferentes plantas medicinales, en donde viene la descripción, la aplicación, la forma de uso, la parte empleada, el principio activo, el hábitat, la distribución, precauciones y advertencias.

# Toronjil

Melissa officinalis

## Descripción

Hierba perenne de entre 20 y 30 cm de altura, con el follaje verde claro y con característico olor a cítrico. Los finos tallos son cuadrangulares y pelosos, en los que se disponen las hojas en pares apuestos, las que a su vez se caracterizan por ser aovadas y por tener el borde crenado.

## Aplicaciones

Toda la planta es antiespasmódica, cordial, sedativa, digestiva, estomacica, cefálica, vulneraria, carminativa y estimulante. Se aconseja contra las digestiones difíciles, los cólicos nerviosos, los vértigos y los zumbidos del oído.

## Forma de uso

Puede ingerirse, secar las hojas e incluso hacerse infusiones con él, algo por lo general vinculado a un uso mas bien medicinal, si bien también es empleada para elaborar aceites asociados a usos cosméticos, para perfumar, u aromatizar o para crear productos antimosquitos o dentífricos.

## Parte empleada

Hojas, flores y tallos.

## Principios activos

Citral, citronelal, gerianol y linalol.

## Habitad y distribución

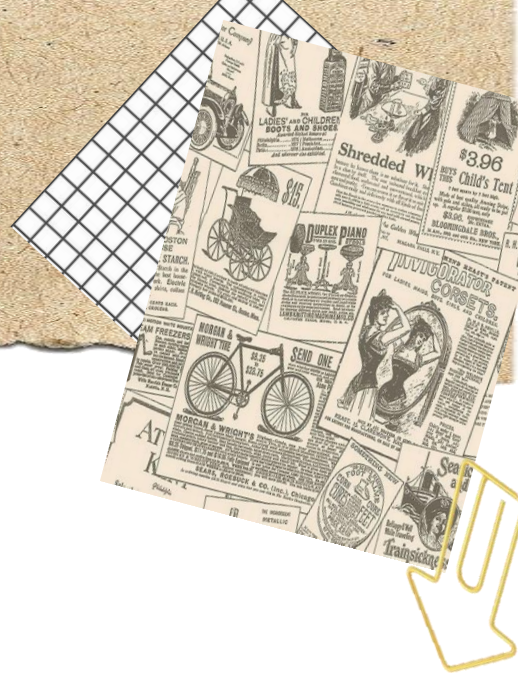
Abunda en la región mediterránea y Asia central. Cultivada en Mexico y en los Estados Unidos. Esta presente en climas cálidos, semicálidos y templados.

## Precauciones

No administrar a embarazadas, durante la lactancia a niños menores sin supervisión médica. No es aconsejable su uso junto a hormonas tiroideas.

## Advertencias

Puede provocar reacciones alérgicas.





# Albahaca

Ocimum bacilicum

## Descripcion

Planta herbácea anual, erguida, de hasta 60 hojas cm. Hojas elípticas, ahovadas o oblongas de 6 cm, algo dentadas o enteras. Inflorescencia de hasta 20 cm; los verticilos de flores algo distantes, pedicelos muy cortos, cáliz ciliado de 5 cm. Corola blanca, de 7 a 10 mm.

## Aplicaciones

Mejora el sistema inmune respiratorio, antibacteriano, mejora el dolor de garganta, ideal para combatir el estrés, también se le atribuye propiedades como antivomito, para la gastralgia, otitis, etc.

## Forma de uso

En infusiones, para realizarlo, se tiene que calentar el agua, poner las hojas de albahaca durante cinco minutos y colar. También se utiliza como condimento para aromatizar.

## Parte empleada

Hojas y sumidades floridas.

## Principios activos

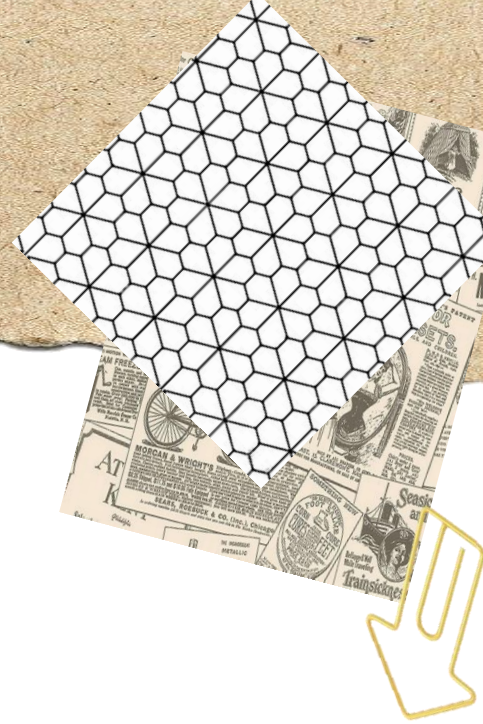
Su esencia contiene estragol, linalol, lineol y alcanfor. Sus hojas tienen tanino.

## Habitad y distribucion

Originaria de Asia, cultivada en todo el mundo. su habitad ideal son los suelos compactos y húmedos, con luz solar directa en invierno y algo de sombra en las épocas de mas calor.

## Precauciones

No exceder las dosis recomendadas. Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos y no reemplazan lo indicado por el medico en el tratamiento de una enfermedad. Evitar la preparación en utensilios de aluminio.





# Zarzamora

Rubus plicatus

## Descripción

Es una planta generalmente silvestre de las que se aprovechan sus frutos, unas bayas pequeñas de color negro aromáticas y algo acidas.

## Aplicaciones

Enfermedades febriles, afecciones bucofaríngeas, ayuda contra la gripe, resfriados, tos y constipados, corrige las inflamaciones internas, fortifica la sangre y el organismo en general, ayuda en casos de hemorroides, evita la retención de líquidos, previene el reumatismo, ayuda a combatir diarreas, gastroenteritis, colitis y cólicos menstruales.

## Forma de uso

Su fruto puede ser comido como golosina, o preparado en forma de mermelada o postres. También puede ser transformado en licor de moras. Con sus hojas se puede hacer un excelente te casero.

## Parte empleada

La corteza de las raíces y las hojas.

## Principios activos

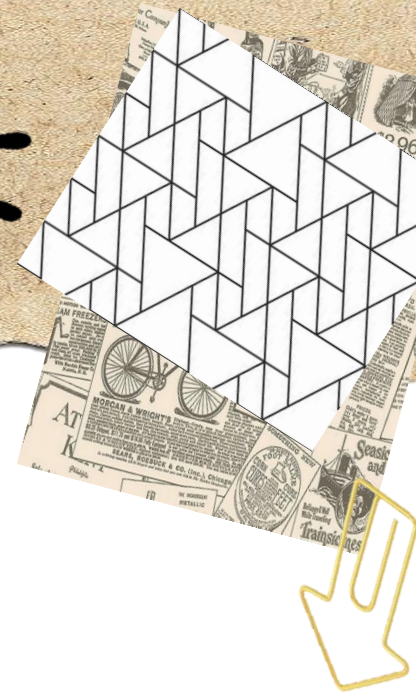
Ácidos málicos, cítrico, oxálico, succínico, taninos gálicos, pectinas, azúcares y vitamina

## Habitad y distribución

Es frecuente en setos y ribazos y su distribución original abarca casi toda Europa, norte de África y el sur de Asia. Su habitad son los bosques, matorrales, setos y terrenos baldíos, en sitios con suelos húmedos, fértiles y bien drenados.

## Advertencia

Podría darse el caso en algunas personas, al consumir moras demasiado maduras, que tuvieran ligera indigestión. En niños que las consuman en exceso podrían aparecer algunas erupciones.





# Hamamelis

## Hamamelis virginiana

### Características

Es un árbol caducifolio, de la familia de las hamamelidáceas. Un árbol muy empleado en jardinería, el avellano de bruja es un árbol modesto, de hasta 10 metros de alto, con la corteza grisácea y las hojas alternas, de forma obovada.

### Aplicaciones

Propiedades astringentes, antiflogísticas y hemostáticas. Son de utilidad en tratamientos, sobre todo tópicos, de lesiones superficiales de la piel, eccemas, quemaduras, alteraciones varicosas y hemorroides.

### Forma de uso

En infusiones, alivia los malestares por picaduras, cortaduras, quemaduras y sarpullido, aplicando el líquido en la zona afectada. También en almohadillas, ungüentos y supositorios que se usan para el tratamiento de hemorroides.

### Parte empleada

Hojas y cortezas.

### Principios activos

Taninos (hemamelitanino, catequina, galocatequina, epicatequina), aceites esenciales, flavonoides (quercitrina, quercetina), taninos, ácidos fenólicos, sales minerales, aceite esencial y resina.

### Habitad y distribución

Crece de forma natural en linderos de bosque y en riberas, y se localiza por todo el este de Norteamérica, desde Terranova en Canadá, hasta Alabama y Texas en los Estados Unidos, más alguna población reducida al este de México.

### Precauciones

En caso de irritación gástrica o gastritis debe ser consumida con mucha precaución y en dosis inferiores a las establecidas. Utilizar con prudencia durante el embarazo y la lactancia, no compatibilizar con antidiarreicos de síntesis.





# Achicoria

Cichorium intybus

## Descripción

Es una planta vivaz, de raíz profunda, muy ramificada y de 0.90 a 1.80 m de altura. Hojas oblongas, oblanceoladas mas o menos abrazadoras; las inferiores casi enteras, las superiores se vuelven algunas veces brácteas, por lo común más cortas que las cabezuelas.

## Aplicaciones

Digestiones pesadas, hígado perezoso, estreñimiento, indigestión. Se utiliza en dispersias, alteraciones hepáticas, falta de apetito, hipertensiones cardiacas (taquicardias, arritmias, entre otras.)

## Forma de uso

Cruda, en infusión y decocción. Las hojas de la planta suelen consumirse en ensaladas o cocidas. Las infusiones se preparan con las inflorescencias de la achicoria.

## Parte empleada

La raíz, las hojas y las cabezuelas.

## Principios activos

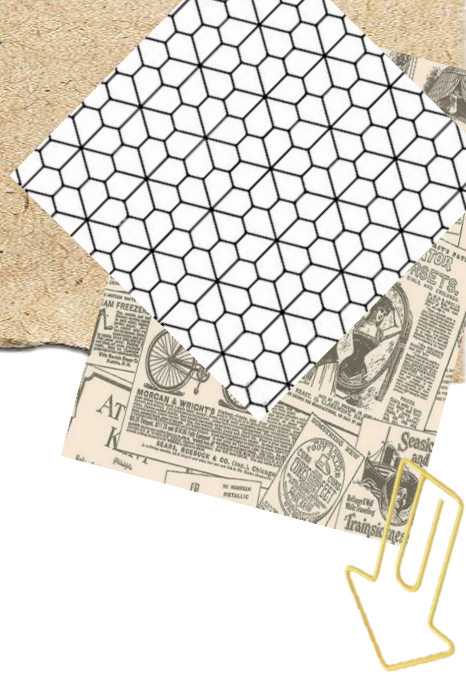
Intibina, lactulopirina, inulina, taninos, ácido clorogénico e isoclorogénico.

## Habitad y distribución

Es una planta europea de la región del Mediterráneo. En España crece silvestre, al borde de los caminos y en los sitios incultos de tierras bajas y de las montañas. También se ha propagado en Estados Unidos.

## Precauciones

Por su contenido en oxalatos, deben tomar precauciones las personas que presenten problemas de cálculos biliares. Tampoco conviene a personas que tengan la presión arterial muy baja o con tendencia a sufrir anemias. Tampoco debe usarse en caso de úlceras gastroduodenales.





# Tomillo

Thymus

## Descripcion

Es un pequeño arbusto que forma una mata muy tupida, de un palmo de altura o poco más, poblado densamente de pequeñas hojas de forma entre ovoidada y lanceolada; en estas hojitas aparecen unos diminutos hoyuelos, rellenos de una gotita de esencia. En las extremidades de los tallos se forman inflorescencia de 3 a 6 flores en espiga.

## Aplicaciones

Se emplea contra la tos ferina, las inflamaciones crónicas de los bronquios, el asma, el dolor de estómago, los trastornos digestivos y la diarrea. Se ha llegado a utilizar incluso como repelente de mosquitos.

## Forma de uso

En infusiones, esencia y decocción de uso externo.

## Parte empleada

Semillas, flores, hojas y el aceite esencial.

## Principios activos

Aceite esencial, monoterpenos, monoterpenoles, esterres terpenicos, fenoles terpenicos, ácidos fenil-carboxilicos: clorogénico, cafeico. Flavonoides, taninos, triterpenos, principio amargo: serpilina y saponosidos.

## Habitad y distribucion

Se localiza al norte de África y algunas regiones del Oriente próximo. En Europa es común en las regiones limítrofes con el Mediterráneo, aunque se distribuye ampliamente por Europa central. El habitat natural se localiza en ambientes secos y cálidos, en asociación son matorrales silvestres o tomillares mediterráneos.

## Precaucion

El aceite esencial puro puede provocar nauseas y vómitos por sobredosificación.





## Conclusión

Para concluir, las plantas medicinales son importantes y lo seguirán siendo en el futuro debido a que representan un banco potencial de medicinas por descubrir, pues muchas son las especies vegetales que aun no han sido investigadas y sus principios activos podrían ser decisivos en la curación de enfermedades actuales o venideras. Además, representan un apoyo para la medicina convencional, para el tratamiento de enfermedades muy complejas puede apoyarse en algunos casos en las propiedades medicinales de las plantas o sus derivados, y, por último, son la base de la medicina preventiva. Es decir, la alimentación saludable, basada en el consumo de vegetales, contribuyen a prevenir la aparición de las llamadas enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT).

## Bibliografía:

- S. N. (2020). ECURED. Plantas medicinales. Recuperado de <https://www.ecured.cu>
- Cebrián J. (2021). Webconsultas. Plantas medicinales. Recuperado de <https://www.webconsultas.com>