



Nombre del alumno: Viviana Moreno Aguilar.

Nombre del profesor: María de los ángeles Venegas Castro.

Nombre del trabajo: Catálogo/herbario.

Materia: Nutrición y medicina alternativa.

Grado: Quinto cuatrimestre.

Licenciatura: Nutrición.

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas 09 de abril de 2021.

Se sabe que cada persona ha obtenido los insumos necesarios para subsistir, mantenerse estables, además de aplicarlos en el ámbito medicinal/terapéutico, por esta razón, surge la medicina tradicional, de la cual se ha observado su gran progreso y utilización en un plazo corto, mediano y largo de tiempo. Ahora bien, dentro de la herbolaria describe un conjunto de métodos, conocimientos e incluso de habilidades que se fundamentan por experiencias, hipótesis/teorías etc., en base únicamente del empleo de plantas/hierbas, en busca de la misma finalidad, es decir, cuidar y proteger la salud y bienestar general de manera segura y eficaz.

Este conocimiento se remonta a tiempos primitivos, lo que permite analizar cómo promueve la comprensión de los hechos humanos, que intenta determinar y expresar claramente en la forma de explicar la salud, enfermedad, los efectos y los procesos de desarrollo.

Por otra parte, un herbario ocupa y representa una ambulancia en plantas medicinales para hacer frente a la mayor parte de las dolencias/padecimientos que experimentan algunas personas. En tanto, las hierbas se definen como cualquier tipo de plantas susceptible de ser empleada tanto en fines y propósitos culinarios, como medicinales/terapéuticos, de uso cotidiano mayoritariamente. Siendo así que su uso a aumentando por todos los territorios, dado que son preferente debido a que en el seguimiento adecuado de dosis y formas de uso podría ni generar efectos secundarios, por la falta de recurso, y que pertenece al ámbito natural lo que representa una razón para volver a dicha terapéutica para muchas personas. Sin embargo, en muchos casos no se ha comprobado científicamente su integridad/valor terapéutica, continúa la investigación para conocer más acerca del modo en que actúan. En resumen, la el cuidado tradicional de la salud está tan relacionado con la prevención como con la curación, haciendo sugerencias que pueden representar una solución eficaz.

Este trabajo tiene la finalidad de reflejar y centrar los puntos importantes y relevantes que representa cada planta, para su posterior análisis sobre su impacto actual y cómo influye sobre el bienestar de las personas, a partir de la acción de sus principios activos.

Se menciona su taxonomía, nombre científico y vulgar/común, la parte de la planta que suele emplearse en fitoterapia y su modo de empleo junto a sus dosis correspondientes.

Además incluye hábitat, origen geográfico de la planta, distribución geográfica de la planta, pero sobre todo es destacable los principios activos que permiten su actividad biológica, entre las cuales encontramos con mayor frecuencia su actividad como tónica, cicatrizante, diurética, antibiótica, etc.

Echinacea purpurea.



Nombres comunes

>>Equinácea púrpura, >>flor púrpura de la pradera, >>Rudbeckia morada, >>flor cónica.

Descripción biológica

Su acción abarca bases:

- Antibióticas.
- Estimulante inmunológico/Inmunomodulador.
- Antialérgica.
- Tónico linfático.

Tal así, su actividad inmunoestimulante no específica, aumenta los mecanismos de defensa del organismo, incrementando la fagocitosis, así como la inmunidad, en tanto, que está especialmente recomendada en casos de resfriados, gripes y procesos infecciosos. Además, inhibe la síntesis de prostaglandinas y de la hialuronidasa.

Su acción antitérmica y analgésica se debe a que produce vasodilatación y sudoración, recomendada en casos de afecciones prostáticas por su efecto descongestivo sobre la glándula prostática. Por último, actúa como cicatrizante que une la actividad antivírica y antibiótica debida a la presencia del equinacósido y otros ésteres cafeicos; y reepitelizante, por esto es sumamente efectiva en abscesos, heridas, quemaduras infectadas, úlceras de la piel, etc., tanto por vía interna como aplicado externamente.

Forma de uso

>>DECOCCION: Se administran dosis de 10 ml cada 12 horas en la fase aguda de las infecciones.

>>TINTURA: Se tomara dosis de 2 a 5 ml cada 2-3 horas contra la gripe, resfriados y las infecciones de las vías urinarias durante los dos primeros días de síntomas agudos. Se combina con otras hierbas apropiadas, como la grama en las infecciones renales, fiebre glandular/mononucleosis infecciosa. En dosis de 10ml para las intoxicaciones alimentarias y las mordeduras de serpiente.

>>BAÑO: La decocción o tintura diluida se aplican en las heridas afectadas. La zona debe lavarse con frecuencia.

>>GÁRGARAS: Se emplea 10 ml de tintura en un vaso de agua templada para la irritación de garganta.

>>CAPSULAS: se administran 3 capsulas de 200mg hasta 3 veces al día al comienzo de las infecciones agudas como los catarros, la gripe y las infecciones renales o de las vías urinarias.

La mayoría de los expertos recomienda de 6 a 8 semanas como duración máxima de tratamiento.

>>INFUSIÓN: 2-2,5 gr varias veces al día, mejor entre comidas.

>>EXTRACTO FLUIDO: 0,5 ml tres veces al día.

Parte usada de la planta

>>Raíz: Utilizada normalmente en tintura o polvo para casi cualquier tipo de infecciones o inflamación, puede ser especialmente útil para las infecciones renales recurrentes, así como para el catarro común y la baja temperatura corporal/enfriamiento. Tras la floración, se pica y seca.

>>La flor se emplea menos que la raíz en la medicina herbaria/naturopática actual.

Principio activo

Aceite volátil, glucósidos, amidas, poliacetilenos antibiótico, inulina, ésteres del ácido cafeíco (equinacósido y verbascósido), flavonoides (rutina, quercitrina, kenferol).

Hábitat

El hábitat natural abarca las praderas de regiones centrales, bosques abiertos, matorrales, así como terrenos húmedos cerca de arroyos de agua y a orillas de caminos, tal como los lindes de los bosques, los talud y las planicies, hasta una altitud de 1,5 metros. No es muy exigente del pH del suelo, los profiere arenosos o limosos pero bien drenados.

Origen geográfico

Es una planta originaria de Norteamérica.

Distribución geográfica

Esta es la especie más difundida, encontrándose desde Maryland hasta Georgia, Oeste de Louisiana, extremo Norte de Texas, Este de Oklahoma, Norte de Ohio y Michigan, Misuri , Oklahoma, Kansas, Florida y México. En general, su estado silvestre se le puede encontrar desde el este, sureste y medio oeste de Norteamérica. Específicamente en México, se desarrolla en diferentes regiones, tales como Tlaxcala, Jalisco, Coahuila y principalmente en el estado de monterrey.

Taxonomía

Reino Plantae
Filo Tracheophyt
Subfilo Angiospermae
clase Magnoliopsida
Orden Asterales
Familia Asteraceae
Subfamilia Asteroideae
Tribu Heliantheae
Género Echinacea
Especie Echinacea purpurea.

Aloe vera.



Nombres comunes

>> Sábila.

Descripción biológica

De acción:

- Purgante.
- Promueve el flujo de la bilis,
- Cicatrizante.
- Tónico emoliente.
- Fungicida.
- Sedante.

Carácter:

1. Hoja: Amargas, calientes, húmedas.
2. Gel: Salado, amargo, fresco, húmedo.

Se establece que mejora úlceras duodenales y estomacales, disminuye la acidez, combate el sarro y favorece la salud de las encías, alivia el estreñimiento, refuerza el sistema inmunitario, tiene efecto analgésico, antifebril y antiinflamatorio, sirve para eliminar hongos, sobre el cuero cabelludo, elimina la caspa, es responsable de la hidratación y crecimiento celular y estimula la cicatrización, además, previene y ayuda a eliminar el acné, los eczemas y las manchas en la piel.

Forma de uso

Hojas

>>**TINTURA:** Utilizar de uno a tres ml por días como estimulante del apetito o contra el estreñimiento.

>>**POLVO:** Se usan 100-500 mg por dosis o en forma de capsulas como purgante para el estreñimiento persistente y para estimular el flujo de la bilis.

Gel.

>>**FRESCO:** Aplicar la hoja hendida directamente sobre la quemadura, herida, piel seca, infecciones por hongo y picaduras de insecto.

Pueden tomarse hasta dos cucharadas en un vaso de agua o con zumo de frutas tres veces al día.

>>**POMADA:** Se emplea igual que las hojas.

>>**TONICO:** El gel aloe fermentado con miel y especias se emplea como tónico contra la anemia y los trastornos de la función digestiva y hepática.

>>**INHALACION:** Utilizar el gel en vahos contra la congestión bronquial.

Parte usada de la planta

>>Hojas: Muy purgantes, las hojas son útiles para el estreñimiento crónico. Estimulan el flujo de la bilis y la digestión, además, pueden ser útiles contra la falta de apetito.

>>Gel: El gel es una cura de emergencia casera ideal para las quemaduras, heridas, y eritema solar. También se establece que es útil para cualquier trastorno que seque la piel, especialmente el eczema en torno a los ojos y el cutis delicado. Puede emplearse en el tratamiento de infecciones por hongos como la tiña.

Principio activo

Glucósido de la antraquinona, resinas, polisacárido (glucosa, manosa, galactosa, xilosa, arabinosa), esteroides, geloninas, cromonas, taninos, estimuladores biogénicos, saponina.

Hábitat

Su hábitat natural se encuentra en arenales y roquedos costeros hasta los 200 metros de altitud. Según por tipo de zonas bioclimáticas: poblaciones asilvestradas se encuentran principalmente en zonas de matorral xerófilo y de selva baja caducifolia. Por tipo de clima: Poblaciones asilvestradas se encuentran principalmente en zonas áridas y semiáridas. Por tipo de suelos: Puede encontrarse en diferentes tipos de suelo.

Origen geográfico

Es una planta de Arabia y noroeste de África. Posiblemente nativa de las islas atlánticas africanas (FNA), especialmente las Islas Canarias; otras fuentes indican Sudáfrica como área de origen.

Distribución geográfica

En el sitio de trópicos la registran en Estados Unidos, México (Estado de México, Guerrero, Hidalgo, Oaxaca, Puebla, Querétaro, San Luis Potosí, Sonora y Yucatán), Bolivia, Ecuador, Perú, Jamaica y Puerto Rico.

Taxonomía

Reino	Plantae.
División	Magnoliophyta.
Clase	Liliopsida.
Subclase	Liliidae.
Orden	Asparagales
Familia	Asphodelaceae.
Subfamilia	Asphodeloideae.
Género	Aloe.
Especie	Aloe vera.

Piper auritum



Nombres comunes

>> Hierba santa, >> acuyo, >> tlanepa, >> momo.

Descripción biológica

Su acción abarca bases:

- Antiinflamatorias.
- Antimicóticas.
- Antibacterianas.
- Antivirales.
- Antihelmínticas.
- Emolientes.
- Estimulantes.
- Diuréticas.
- Galactogogas.
- Depurativas

Posee propiedades abortivas, además, por otra parte, mejora el apetito.

Es empleado en afecciones respiratorias (como tos, resfríos, dolor de garganta, tuberculosis, asma, bronquitis crónica), trastornos del aparato digestivo (dolor estomacal, falta de apetito, estreñimiento, diarrea, inflamación, y otros (Fiebre, sequedad de la boca, espasmos musculares, nerviosismo e insomnio).

Es de carácter amargo y fresca.

Forma de uso

>> INFUSIÓN O TÉ: Se recomiendan para acelerar el parto y sanar heridas postparto. Además, son efectivas para curar las infecciones de la matriz, los espasmos y el dolor de estómago, cólicos y estreñimientos. Es recomendado para el tratamiento de dolores musculares y reumáticos, malestares de las vías respiratorias, asma y laringitis, quemaduras, llagas y úlceras, picadura de insectos.

En México, en la tradición cultural indígena aún se emplea el té para regular las funciones digestivas, calmar la indigestión, diarrea, el colon inflamado y los dolores gastrointestinales.

>> TINTURA: Se elabora mezclando algunas hojas trituradas en una dilución de alcohol y agua "3:1", manteniendo en reposo por 15 días. Transcurrido este periodo, se procede a colar, almacenar la mezcla en un frasco de color ámbar y conservar en un ambiente fresco. Por lo general se suelen diluir 20 gotitas de tintura en media taza de agua. En este sentido, se emplea para aliviar molestias gastrointestinales y dolores e inflamación en general, para el tratamiento de problemas respiratorios, como el asma, laringitis crónica o aguda, tuberculosis, disnea o bronquitis.

>> EMPLASTO: Se prepara calentando de 6-8 hojas por tres minutos, luego se exprime y se aplica caliente sobre la zona afectada por cierto tiempo. Los emplastos aplicados tópicamente son útiles para aliviar quemaduras, inflamaciones o cualquier dolencia sobre la piel, dolores musculares y orgánicos. Aplicados como un vendaje permiten aliviar esguinces, heridas, picaduras de insectos, dolores artríticos y reumáticos. Las hojas se pueden remojar en alcohol y aplicar de forma tópica para combatir inflamaciones de la matriz o infecciones vaginales.

Parte usada de la planta

Sus hojas se usan como emoliente. Su zumo es usado, tópicamente o por vía oral.

Principio activo

Safrol: 94,0% (hojas) y 90,3% (inflorescencias), siristicina: 3,2% (hojas) y 5,8% (inflorescencias), aceites esenciales (metabolitos volátiles), piperamidas, Amidas insaturadas, flavonoides, aldehídos, alcaloides.

Hábitat

Se localiza en ecosistemas de bosque húmedo tropical o bosques secundarios relacionados a niveles altitudinales entre los 100-1.600 msnm, en terrenos intervenidos y alrededor de zonas agrícolas. Siendo común en barbechos o acahuals, en plantaciones de cacao y café, a lo largo de caminos y arroyos, y en general en ambientes húmedos alterados por actividades antrópicas. Crece en el sol o a media sombra.

Origen geográfico

Es una especie originaria de Centroamérica y el norte de América del Sur, desde México hasta en Colombia, Ecuador y Venezuela.

Distribución geográfica

En México, se encuentra distribuido desde Chiapas, Tabasco, Oaxaca, Veracruz e Hidalgo, hasta Guerrero, Puebla, Nayarit y San Luis Potosí. Además, ha sido introducido en regiones de condiciones latitudinales diversas, como en Bolivia, Hawái hasta Perú donde se ha convertido en una planta invasora, así como la Amazonia.

Taxonomía

Reino Plantae
Filo Tracheophyta
Subfilo Angiospermae
Clase Magnoliopsida
Orden Piperales
Familia Piperaceae
Género Piper
Especie Piper auritum

Taraxacum officinale



Nombres comunes

>> Achicoria amarga, >> amargón, >> cerraña (Jalisco), >> diente de león (Hidalgo, México, Puebla), >> moraja (Sinaloa), >> globillo, >> lechuguilla; chipule, endivia, lechuguilla de viejo.

Descripción biológica

Su acción se caracteriza según la parte de la planta como:

Hoja:

- Diurética.
- Tónico digestivo y hepático.

Raíz:

- Tónico hepático.
- Diurético.
- Laxante suave.
- Antirreumático.
- Colerético.
- Colagogo.

Carácter:

Frio, amargo y dulce.

Popularmente, la planta entera se considera "depurativa" y laxante suave. El principio amargo le convierte en estimulante del apetito y eupéptico, los polifenoles son responsables de su actividad colerética y diurética saluretica (acción reforzada por la inulina y las sales de potasio), además es un laxante osmótico suave (inulina) considerando hipoglucemiante suave (lactonas sesquiterpénicas). Se indica en disquinesia hepatobiliar, colecistitis, colelitiasis inapetencia, estreñimiento, estados en los que se requiera un aumento de la diuresis: afecciones genitourinarias (cistitis, uretritis, oliguria), gota, reumatismo hipertensión arterial, edemas, sobrepeso acompañado de retención de líquidos.

Por su acción depurativa se utiliza en el tratamiento de fondo de enfermedades cutáneas como acné, eczemas, forunculosis, herpes, psoriasis.

Forma de uso

Hojas

>> **INFUSIÓN:** 4-10 g, 3 veces al día. Menos diurética que el jugo. Constituye un remedio limpiador para los estados tóxicos, incluyendo la gota y el eccema; también como estimulante hepático y digestivo suave. Debe hacerse con hojas recién secadas.

>> **DECOCCIÓN** (raíces y hojas): una cucharada sopera por taza, hervir dos minutos. Tomar tres tazas al día, antes de las comidas.

>> **ENSALADA:** añadir hojas frescas como remedio limpiador.

>> **JUGO:** Licuar las hojas si se requiere una acción diurética. Se administran dosis de hasta 20 ml tres veces al día.

>> **TINTURA:** A menudo se añade a los remedios para el fallo cardiaco para garantizar una ingesta de potasio suficiente.

Raíz

Dosis en adultos: 3-5 g de droga, 3 veces al día.

>> **TINTURA:**

-1:5 (25% etanol): 5-10 mL, tres veces al día.

- (1:10): 50-100 gotas, 1 a 3 veces al día. La raíz fresca se emplea para estados tóxicos como la gota, el eccema o el acné. Se receta también como estimulante hepático en los trastornos del hígado y el estreñimiento relacionado con ellos.

>> **EXTRACTO SECO** (5:1): 0,5 a 2 g al día (1 g equivalente a 5 g de planta seca).

>> **EXTRACTO FLUIDO** (1:1): 40 a 60 gotas, tres o cuatro veces al día.

>> **JUGO FRESCO:** Una a dos cucharadas al día, junto con una infusión.

Toda la planta es curativa especialmente hojas y raíz.

>>Planta entera: Se emplea las flores, hojas, raíz, y semillas, como diurético y estimulante hepático. Se piensa que también eliminan el calor y las toxinas de la sangre, por lo que, se usan contra los furúnculos y los abscesos.

>>Hojas: las hojas, ricas en potasio, son un eficaz diurético que se pierde cuando se produce orina en exceso. Se emplea contra la retención de líquidos, especialmente en trastornos cardiacos y otros problemas urinarios, las hojas son también un tónico digestivo y hepático. Se recogen durante toda la estación de crecimiento.

>>La blanca savia del tallo y la raíz puede emplearse como remedio tópico contra las verrugas.

>>Raíz. Es uno de los tónicos hepáticos favoritos y se emplea como tónico limpiador suave en todo una serie de trastornos incluyendo los cálculos de vesícula y la ictericia. Útil contra el estreñimiento y en los estados tóxicos crónicos como las inflamaciones articulares, el eccema y el acné. Se recoge en otoño.

Principio activo

>>Hojas: glucósidos amargos, carotenoides, terpenoides, colina, sales de potasio, hierro y otros minerales, vitaminas A, B, C, D.

>>Raíz: glucósidos amargos, taninos, triterpenos, esteroides, aceite volátil, colina, asparagina, inulina.

Hábitat

Es una planta típica del clima templado, prefiere un suelo más suelto y espacios abiertos, soleado o mezzombra. Es ruderal y arvense, de pastizales, Bosques altos: Vegetación con un estrato abierto o cerrado de especies arbóreas que superan una altura de dosel de 15 m, y Bosques bajos: Vegetación con un estrato abierto o cerrado de leñosas de hasta 15 m. de altura, áreas artificiales, matorrales, praderas.

Origen geográfico

Es una planta originaria de Eurasia y probablemente de Norteamérica, adventicia en Argentina.

Distribución geográfica

Ampliamente distribuida en regiones templadas. Se conoce de Aguascalientes, Baja California Norte, Baja California Sur, Chiapas, Chihuahua, Coahuila, Distrito Federal, Durango, Guanajuato, Guerrero, Hidalgo, Jalisco, Estado de México, Michoacán, Morelos, Nuevo León, Oaxaca, Puebla, Querétaro, San Luís Potosí, Sinaloa, Tamaulipas, Tlaxcala, Veracruz, Zacatecas.

Taxonomía

Reino Plantae.

Subreino Traqueobionta.

División Magnoliophyta.

Clase Magnoliopsida.

Subclase Asteridae.

Orden Asterales.

Familia Asteraceae

Subfamilia Cichorioideae.

Tribu Cichorieae

Género Taraxacum

Especie Taraxacum officinale .

Castela texana.



Nombres comunes

>> Chaparro amargo.

Descripción biológica

Su acción abarca bases:

- Astringente.
- Antihelmíntico.
- Amebicida.
- Estimulante del apetito.
- Tónico hepático

Generalmente esta planta es utilizada en infusión para tratar la diarrea (astringente), disentería roja y aquella que presenta moco.

Es ampliamente utilizada como antihelmíntico y amebicida por poseer un sabor muy amargo.

Los cuasinoides presentan una amplia gama de actividades biológicas, como anticancerosa/antitumoral, antimalárica, fitotóxica, fagoinhibidora en los insectos, insecticida, amebicida, nematocida, antiviral, antiulcerosa, antituberculosa, afrodisíaca, antioxidante y antiinflamatoria, entre otras.

Empleada en trastornos gastrointestinales (colitis, diarrea, disentería y gastroenteritis viral, dispepsia), como es estimulante del apetito, tónico hepático, etc.

Forma de uso

>>DECOCCION: Las ramas se cuecen en agua para hacer un té (en las mañanas antes del desayuno) de sabor muy amargo. Esta también puede aplicarse externamente como lavado. Tomado en ayunas en la proporción del 4 % (unos 250 g de la planta para 1 litro de agua) descongiona el hígado, aumenta la fluidez de la bilis, por lo que da buenos resultados en la inflamación de la vías biliares. Provoca también cierta paralización de los movimientos peristálticos intestinales y a disminución de las secreciones del tubo digestivo, lo que favorece la acción antidiarreica aun en las gastroenteritis que no son de origen disentérico.

>>CAPSULAS: Contienen la planta pulverizada.

>> MASTICADOS: La raíz y el tallo se utilizan para el dolor del estómago.

>>INFUSIÓN: se usa para el “empacho” también contra la alta temperatura, úlceras y para la vista. Se toma en ayunas durante nueve días, se descansa siete días y se inicia el tratamiento nuevamente. Se mezcla también con otras plantas de sabor amargo como son ruda, estafiate y ajeno.

>>TINTURAS: Hechas con la planta se toman en gotas.

Parte usada de la planta

Ramas, hojas y raíz, corteza, tallo.

Principio activo

Cuasinoides: chaparrina, castamargina, glaucaruboleno, chaparrinona, holocanthona. Glucosidos cuasinoides: 15-o-B-D-glucopiranosil. Glaucarubol, glaucarubolona, castelina, resinas, ceras, grasas, taninos, flavonoides, saponinas. HC: celulosa. Materiales albuminoides, sales minerales, ácido tánico. Amarolido y castelanolido como principios amargos. Sustancias activas: simaroubolidano X y simaroubolidano glicosilado.

Hábitat

El clima donde crece eventualmente esta especie es el clima tropical semiárido-seco. En todo el altiplano crece por elevaciones entre los 1400 hasta 2100 m de altitud, sobre suelos pobres en materia orgánica; arcillosos, de origen aluvial y coluvial. En las zonas semiplanas de lomeríos y bajadas, lo hace sobre suelos rocosos y pedregosos de origen calizo. Forma parte de las comunidades de los bosques de mezquite (mezquiales), sobre todo en matorrales xerófilos (tipo micrófilos). Hábitat nativo: chaparral y región de matorrales, pradera, llanuras, prados, pastos, sabanas, laderas, laderas. Distribución nativa: Chaparral y región de matorrales, pradera / llanuras / prados / pastos / sabanas, laderas / laderas.

Origen geográfico

Es originaria de Norteamérica.

Distribución geográfica

Se encuentra en las regiones semiáridas y subtropicales de México, pero también crece en algunas regiones del suroeste de los Estados Unidos. Se distribuye desde Texas hasta Oaxaca en México y norte de Suramérica. En México se encuentra en los estados de Chihuahua, Coahuila, Durango, Nuevo León, Oaxaca, Puebla, San Luis Potosí y Tamaulipas.

Taxonomía

Reino Plantae
Filo Tracheophyta
Subfilo Angiospermae
Clase Magnoliopsida
Orden Sapindales
Familia Simaroubaceae
Género Castela
Especie Castela texana

Heterotheca inuloides.



Nombres comunes

>> Falsa árnica, >>árnica del país, >>acáhutal o >>cauteteco.

Descripción biológica

De acción:

- Cicatrizante.
- Desinfectante.
- Antiinflamatorio.
- Antiséptico.
- Analgésico

Se usa para tratar moretones, luxaciones, dolores musculares, reumatismo, venas varicosas y diversas infecciones de la piel debidas a bacterias y hongos, además de tratar problemas gastrointestinales y afecciones respiratorias (bronquitis, pulmonía, tos, etc.), entre otros.

Forma de uso

>>**POMADA:** Puede aplicarse mezclada con manteca o vaselina. Está indicada en rozaduras del bebé, ronchas y llagas de cualquier origen. Se recomienda entre dos o tres aplicaciones diarias.

>>**CAPSULAS:** Tomar 2 capsulas antes de los alimentos.

>>**DECOCCIONES:** Utilizar las hojas y ramas sirve para aplicar fomentos y preparar cataplasmas que se aplican localmente en las heridas y golpes. Un puño de flores y hojas de árnica en un litro de agua sirve para lavar heridas.

>>**EMPLASTOS, CATAPLASMAS:** Emplea la planta fresca, sobre irritaciones cutáneas, granos o picaduras de insectos.

>>**TÉ:** Se acostumbra para los golpes internos y contusiones donde hay dolor. Se recomienda tomar una taza después de cada alimento.

>>**INFUSIÓN:** Prepararla con tres gramos de flor fresca por cada litro de agua, tomar una taza después de cada comida durante 15 días. Es provechosa para los reumas, dolores de úlceras gastrointestinales, bronquitis e inflamación de vías urinarias.

>>**TINTURA:** Diluida al 20% (en agua), para problemas bucales, dentales y sobre dolores artríticos y musculares.

Parte usada de la planta

Principalmente las flores, aunque las hojas y la raíz son ocasionalmente empleadas en la medicina tradicional.

Principio activo

Aceite esencial, flavonoides, cumarinas, resina, clorofila, tanino, grasas, sustancias colorante amarilla, tanino, fenoles, ácidos gálicos, oxálicom, goma, almidón, principio amargo y alcaloide helenalina (lactona sesquiterpenica) y dihidrohelenalina.

Hábitat

Se conoce como ruderal y arvense, pastizales perturbados, claros en bosques. De acuerdo al tipo de zonas bioclimáticas se encuentra en bosque de pino-encino, pastizales, bosque tropical caducifolio, y según el carácter altitudinal del occidente de México se conoce de 1400-2100 m; en el Valle de México crece hasta los 3300 m.

Origen geográfico

Nativa de México.

Distribución geográfica

Se encuentra en las regiones semiáridas y subtropicales de México, pero también crece en algunas regiones del suroeste de los Estados Unidos. Está registrada principalmente del centro del país: Colima, Distrito Federal, Durango, Guanajuato, Hidalgo, Estado de México, Michoacán, Morelos, Nuevo León, Oaxaca, Puebla, Querétaro, San Luis Potosí, Tlaxcala, Veracruz, Aguascalientes, Chihuahua, Veracruz, Nayarit.

Taxonomía

Reino Plantae.
Subreino Traqueobionta.
Superdivisión Spermatophyta.
División Magnoliophyta.
Clase Magnoliopsida.
Subclase Asteridae.
Orden Asterales.
Familia Asteraceae, Compositae,
Tribu Madieae.
Género Heterotheca.
Especie Heterotheca inuloides.

Conclusión.

La herbolaria ha persistido en ciertas regiones como principal recurso de salud puesto que pueden atribuir mayor seguridad en muchas personas, en el cual, se ha observado un gran interés por su la realización en investigación y análisis acentuado sobre algunas de estos para aprovechar sus ventajas y que contribuyan de manera socioeconómica y clínica para la población. Buscaron que sus métodos terapéuticos se enfocaran en aprovechar y armonizar el desequilibrio orgánico, manteniendo o recuperando los procesos homeostáticos del individuo para evitar así el desarrollo patológico. Ahora bien, su aporte va dirigido a que la prevención de enfermedades puede profundizar e incrementarse a medida que se centre su estudio y se fundamente aún más su eficacia, aunque en determinadas situaciones se ha confirmado, sus fundamentos apuntan desde siempre a prevenir más que a tratar, y pueden ser más útil en enfermedades funcionales que en orgánicas, variando según la respuesta somática. Por otra parte, se conceptualizaron plantas con grandes beneficios y aplicaciones a las dolencias y patologías muy recurrentes, tales como dolores musculares, enfermedades cutáneas como acné, problemas gastrointestinales y afecciones respiratorias, insomnio, etc., en las cuales participa cada una ellas, considerando eso, es de suma importancia también tener en cuenta que debemos contar con una amplia información de las posibles contraindicaciones, precauciones y consecuencias, ya que sus sustancias contenidas pueden desencadenar y contribuir junto a otros factores externos a esta, la adquirió de un mal cuidado de salud y desarrollo patológico, pues, todos los temas de medicina natural deben tomarse con responsabilidad y seriedad para no poner en riesgo la salud.

Ahora, como profesionales del campo nutricional y el fuerte impacto que ha persistido en el uso de las plantas, es importante comprender que puede poner en jugo la eficacia y funcionalidad de ambos “procedimientos”, es decir, pueden generar modificaciones de la alimentación a nivel cualitativo y cuantitativo, dejando el correcto aprovechamientos de los nutrimentos, o viceversa, debido a que el hecho de conceptualizar las diferentes formas terapéuticas, contribuye a organizar, diferenciar y enlazar posibles consecuencias durante su uso entre sí, siendo que, el empleo de estas técnicas pueden generar un fuerte impacto de manera directa o indirecta al régimen actual y en seguimiento, desarrollando así un descontrol parcial a completo de funcionalidad, ya que como el beneficio de la mayoría de estos procesos aún no ha sido comprobado en su totalidad, un punto importante a considerar es que la efectividad terapéutica es variable, ya que cada patología y reacción es única en cada persona.

Bibliografía:

Alvarado, J., Arzate, I., Calderón, G., Chanona, J., Domínguez, R. N., Garibay, V., &

Gutiérrez, G., & Welti, J. (2011, 2 Marzo). *El gel de Aloe vera: Estructura, composición química, procesamiento, actividad biológica e importancia en la industria farmacéutica y alimentaria*. *Revista Mexicana de Ingeniería Química*, 11(1). Recuperado Marzo 12, 2021, de

<http://www.scielo.org.mx/pdf/rmiq/v11n1/v11n1a3.pdf>

Anónimo. (s. f). *Chaparro Amargo (Castela texana)*. NaturaLista.co. Recuperado 5 de abril

de 2021, de <https://colombia.inaturalist.org/taxa/286374-Castela-texana>

Anónimo. (s. f.). *Enciclopedia de Plantas Echinacea purpurea (L.) Moench (Equinacea*

purpurea). Abril 01, 202, de A. vogel. [https://www.avogel.es/enciclopedia-de-](https://www.avogel.es/enciclopedia-de-plantas/echinacea-purpurea.php#:~:text=purpurea%2C%20prefiere%20los%20terrenos%20h%C3%BAmedos,sin%20embargo%2C%20conten%C3%ADan%20Parthenium%20integrifolium)

[plantas/echinacea-](https://www.avogel.es/enciclopedia-de-plantas/echinacea-purpurea.php#:~:text=purpurea%2C%20prefiere%20los%20terrenos%20h%C3%BAmedos,sin%20embargo%2C%20conten%C3%ADan%20Parthenium%20integrifolium)

[purpurea.php#:~:text=purpurea%2C%20prefiere%20los%20terrenos%20h%C3%BAmedos,sin%20embargo%2C%20conten%C3%ADan%20Parthenium%20integrifolium](https://www.avogel.es/enciclopedia-de-plantas/echinacea-purpurea.php#:~:text=purpurea%2C%20prefiere%20los%20terrenos%20h%C3%BAmedos,sin%20embargo%2C%20conten%C3%ADan%20Parthenium%20integrifolium)

Blanco, N. (2006, 20 octubre). *Evaluación tóxica y genotóxica del extracto fluido de Piper*

auritum H.B.K. Fecha de recuperación: Marzo 12, 2021. Scielo.

https://cielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1028-47962006000300004

Comisión Nacional Forestal. (2010). *Plantas medicinales de la farmacia viviente del*

CEFOFOR: usos terapéuticos tradicionales y dosificación. Abril 06, 2021, de

Conafor.

https://www.conafor.gob.mx/biblioteca/plantas_medicinales_de_la_farmacia_viviente-conafor.pdf

Desconocido, M. (2018, 31 mayo). *La hoja santa y sus propiedades medicinales*. Fecha de recuperación: Marzo 12, 2021. México Desconocido.

<https://www.mexicodesconocido.com.mx/hoja-santa1.html>

E. (2020, 3 diciembre). *Las propiedades del Aloe vera y sus usos medicinales*. Fecha de recuperación: Marzo 12, 03. TiendaHusqvarna.

<https://tiendahusqvarna.com/blog/propiedades-aloe-vera/>

Flores, L. (2019, 22 abril). *Conoce los usos y beneficios de la hoja santa*. Marzo 12, 2021, en Food & Wine en español. [https://foodandwineespanol.com/conoce-los-usos-y-beneficios-de-la-hoja-](https://foodandwineespanol.com/conoce-los-usos-y-beneficios-de-la-hoja-santa/#:%7E:text=Como%20medicina%20alternativa%2C%20ayuda%20a,estre%C3%B1imiento%2C%20diarrea%20o%20inflamaci%C3%B3n%20estomacal)

[beneficios-de-la-hoja-](https://foodandwineespanol.com/conoce-los-usos-y-beneficios-de-la-hoja-santa/#:%7E:text=Como%20medicina%20alternativa%2C%20ayuda%20a,estre%C3%B1imiento%2C%20diarrea%20o%20inflamaci%C3%B3n%20estomacal)

[santa/#:%7E:text=Como%20medicina%20alternativa%2C%20ayuda%20a,estre%](https://foodandwineespanol.com/conoce-los-usos-y-beneficios-de-la-hoja-santa/#:%7E:text=Como%20medicina%20alternativa%2C%20ayuda%20a,estre%C3%B1imiento%2C%20diarrea%20o%20inflamaci%C3%B3n%20estomacal)

[C3%B1imiento%2C%20diarrea%20o%20inflamaci%C3%B3n%20estomacal](https://foodandwineespanol.com/conoce-los-usos-y-beneficios-de-la-hoja-santa/#:%7E:text=Como%20medicina%20alternativa%2C%20ayuda%20a,estre%C3%B1imiento%2C%20diarrea%20o%20inflamaci%C3%B3n%20estomacal)

Luengo, T. L. M. (2005, 1 enero). *Equinácea / Offarm*. Marzo 12, 2021, de Elsevier.

<https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-equinacea-13070733>

Naturalista. (s. f.). *Hierba Santa (Piper auritum)*. Recuperado 1 de abril de 2021, de

<https://www.naturalista.mx/taxa/154826-Piper-auritum>

Naturaaltiplano. (2021, 9 abril). *Natura Altiplano*. Marzo 28, 2021, de Blogspot.

<http://naturaaltiplano.blogspot.com/2016/02/usos-herbolarios-conocidos-del-chaparro.html>

Ramírez, N. M. I. (2018, marzo). *Efecto de las condiciones de cultivo en la producción de fenoles, flavonoides totales y su capacidad antioxidante en el árnica (Heterotheca inuloides)*. Abril 06, 2021, de Scielo.

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-09342018000904296&lng=en&nrm=iso

Torres, L. O., Pérez, M. E. T., & Contreras, A. A. (2005). *Plantas medicinales de la medicina tradicional mexicana para tratar afecciones gastrointestinales* [Libro electrónico]. Publicacions i Edicions de la Universitat de Barcelona.

https://books.google.com.mx/books?id=KxxiKJ9Q_LMC&pg=PA55&dq=castela+texana+principio+activo&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwjKnOzZ6ufvAhUGLs0KHZz3BWUQ6AEwAHoECAEQAg#v=onepage&q=castela%20texana%20principio%20activo&f=false

Universidad del Sureste. (2021). Libro de Nutrición y medicina alternativa, de PDF. Unidad 4, págs., 99-126. Sitio web:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/d407a96a5b9e522b63c7cf65982490af.pdf>

Vibrans, H. (2009, julio 13). *Heterotheca inuloides - ficha informativa*. Abril 06, 2021, de Conabio. <http://www.conabio.gob.mx/malezasdemexico/asteraceae/heterotheca-inuloides/fichas/ficha.htm>