



Nombre del alumno: Kevin Moisés Gómez Altúzar

Nombre del profesor: Venegas Castro María de los Ángeles

Nombre del trabajo: Catálogo de plantas medicinales

Materia: Nutrición y medicina alternativa

Grado: 5° cuatrimestre

Grupo: LNU17EMC0119-A

INTRODUCCIÓN

En este catálogo se presentan 6 distintas plantas medicinales, se tratan los puntos mas esenciales de cada una como su uso, beneficios, datos y algunas imágenes de cada planta para una mejor apreciación visual y mejor captación del lector.

ADORMIDERA

Nombre científico

Papaver somniferum L.



Descripción

Es una planta herbácea anual, que alcanza una altura por encima del metro. Sus hojas son glabras y cubiertas con cera lo que les da un aspecto brillante. Las flores pueden ser blancas, pero las más comunes son de color lila (rosa pálido), con un centro de color violeta oscuro. La cápsula, redonda y gruesa, contiene numerosas semillas pequeñas y negras.

Florece a partir de mayo.

Uso terapéutico

Analgésico a nivel del SNC, antitusivo, antidiarreico, antiespasmódico.

La morfina un analgésico muy potente pero de gran toxicidad cuando se usa para fines distintos a los médicos, por ello su uso se encuentra muy restringido y su uso se reserva para casos de pacientes con intensos dolores a los que previamente se les han aplicado otros tratamientos alternativos sin ningún éxito. Sin embargo, el uso de la codeína se encuentra muy extendido y suele aparecer en las formulaciones de muchos antigripales. También se utiliza como analgésico moderado.

La heroína, derivado de la morfina, resulta altamente tóxica y su uso está totalmente prohibido, sin ninguna aplicación médica.

Principio activo

El opio es una mezcla compleja de sustancias que se extrae de las cápsulas de la adormidera (*Papaver somniferum*), que contiene la droga narcótica y analgésica llamada morfina y otros alcaloides.

Familia botánica

Papaveraceae.

Otros nombres comunes

Dormidera, babolones, amapola blanca, apio dormidera, opio, papaver blanco, papola.

¿Dónde se encuentra?

Parece ser originaria de las regiones mediterráneas desde donde se extendió al sur y oeste de Asia. Se cultiva extensamente en Asia Menor, Turquía, Persia y otros países del lejano Oriente. Se cultiva de forma extensiva en Asia Menor, Turquía, India, Birmania, Irán, Paquistán, Afganistán y algunos países del Lejano Oriente.

Parte de la planta a utilizar

Las semillas o cápsulas inmaduras y el opio o látex desecado de la cápsula inmadura.

Modo de uso

Para la administración de la morfina, existen comprimidos que proceden a su liberación lenta y también inyectables.

La codeína se administra en forma de jarabes, comprimidos, cápsulas, etc. Sola o asociada a otras sustancias en formulaciones antigripales.

Taxonomía

Reino:	Plantae
Subreino:	Tracheobionta
Filo:	Magnoliophyta
Clase:	Magnoliopsida
Subclase:	Magnoliidae
Orden:	Ranunculales
Familia:	Papaveraceae
Subfamilia:	Papaveroideae
Tribu:	Papavereae
Género:	Papaver
Especie:	<i>Papaver somniferum</i> L., 1753



PALO AZUL

Nombre científico

Eysenhardtia polystachya



Descripción

El palo azul (*Eysenhardtia polystachya*) es un árbol de la familia de las fabáceas, en México también es conocido como palo dulce y taray y en los Estados Unidos como kidneywood. Habita desde Arizona hasta Oaxaca. Su corteza se utiliza como diurético y además como forraje para ganado.

Uso terapéutico

Se toma como té para tratar varios problemas de salud, incluyendo los siguientes: contra infecciones urinarias, para mejorar el flujo de orina (diurético), contra el dolor renal y la inflamación de los riñones (nefritis), contra cálculos o piedras del riñón, para bajar la fiebre, para tratar problemas estomacales (cólicos), así como tónico general.

Parte de la planta a utilizar

La madera, las ramas y las hojas.



Familia botánica

Fabaceae



¿Dónde se encuentra?

Este árbol pequeño es nativo de México y el suroeste de Norteamérica (Berdonces, 2009; Mabberley, 2008).

Modo de uso

Los trozos de la madera o ramas con hojas se maceran en agua fría o se cuecen en agua caliente para hacer un té.

Otros nombres comunes

Palo azul, palo cuate, palo dulce, palo dulce blanco, palo de los riñones, kidneywood, leño nefrítico, Lignum nephriticum, rosilla, taray, taray de México, vara dulce, varaduz, coate, coahli, coatillo, coatli, cojtle, sipariqui, urza (Berdonces, 2009; White, 2002; Martínez, 1989; Schoenhals, 1988).

Principio activo

Desconocido.

Taxonomía

Reino:	Plantae
División:	Magnoliophyta
Clase:	Magnoliopsida
Orden:	Fabales
Familia:	Fabaceae
Subfamilia:	Faboideae
Tribu:	Amorpheae
Género:	<i>Eysenhardtia</i>
Especie:	<i>E. polystachya</i>

SALVIA

Nombre científico

Salvia officinalis



Descripción

El nombre de salvia procede del término latino *salus* o *salve*, por salud o por salvar, lo que en cualquier caso alude a su capacidad curativa y reparadora. Era bien conocida en el antiguo Egipto como potenciadora de la fertilidad. En la antigua Grecia, en tiempos del ya aludido médico Dioscórides, las infusiones de salvia se utilizaban para detener hemorragias severas, cicatrizar heridas, para provocar la orina, y también para estimular la menstruación.

Uso terapéutico

Un consumo regular de infusión de salvia contribuye a reducir el colesterol malo y regular el nivel total de colesterol. Fortalece los huesos y el sistema inmunológico. Tras un uso tópico regular resulta efectivo para tratar problemas de la piel como acné, psoriasis y eccemas.

Principio activo

Aceite esencial (hasta un 3%) constituido principalmente por α -tuyona (hasta un 60%), β -tuyona (10%), alcanfor y 1,8-cineol.



Otros nombres comunes

Martínez (1979) solo menciona los nombres de tacote y tapachichi. También se mencionan estos nombres: azul-sipari (purépecha), charahuesca (purépecha), chía, ichukuta (purépecha).

¿Dónde se encuentra?

Área de origen

México.

Distribución en México

Se ha registrado de Sinaloa y Chihuahua a Veracruz y Oaxaca.

Estatus migratorio en México

Nativa y endémica.

Hábitat

Preferentemente en lugares perturbados.

Distribución por tipo de zonas bioclimáticas

Pastizales, bosques de *Quercus* y de *Pinus*.

Taxonomía

Reino:	Plantae
División:	Magnoliophyta
Clase:	Magnoliopsida
Orden:	Lamiales
Familia:	Lamiaceae
Subfamilia:	Nepetoideae
Tribu:	Mentheae
Género:	Salvia

Familia botánica

La salvia, es una especie herbácea perteneciente a la familia Lamiaceae.

Parte de la planta a utilizar

Se utilizan las hojas recogidas antes de la floración, frescas, o desecadas. También se puede utilizar las cumbres floridas.

Modo de uso

- La planta fresca o seca para infusión. Una cucharada sopera rasa por taza.
- En tintura alcohólica, hasta 40 gotas diarias, en tres dosis.
- En extracto fluido, la forma más común para el tratamiento de los sudores nocturnos. Una cucharadita de café de salvia antes de acostarnos.
- En cápsulas o comprimidos.
- En polvos, para infusión, hasta 4 gramos diarios.
- El aceite esencial, 2-3 gotas al día, con un terrón de azúcar. Mirar las precauciones.
- Por vía externa, la decocción de salvia aplicada en compresas o en baños sobre heridas, llagas, urticarias, picaduras de insectos.



TILA

Nombre científico

Tilia cordata Mill. y Tilia platyphyllos Scop.



Descripción

Tilia platyphyllos, tilo de hoja ancha, tilo común o tilo de hoja grande, es una especie arbórea perteneciente a la familia de las Malvaceae, muy habitual en los bosques de Europa. Se distingue fácilmente del Tilo de hoja estrecha o silvestre, Tilia cordata.

Uso terapéutico

Propiedades de la tila y beneficios del tilo para la salud. Las infusiones de tila se asocian a la forma más tradicional y natural de combatir los nervios, pero las flores del tilo tienen también **propiedades** hipotensoras, digestivas o expectorantes, y ayudan a aliviar la migraña.

Principio activo

Los principios activos del tilo que definen su acción terapéutica quedan enumerados a continuación: Contiene abundantes mucílagos, hasta un 10% de su peso en seco, que le confieren virtudes expectorantes (facilitan la expulsión del moco) y diaforéticas (aumentan la producción de sudor).

Parte de la planta a utilizar

Las flores, la corteza interior, y las hojas del árbol de tila se han utilizado para tratar muchas enfermedades, sin discriminación de la edad.

Modo de uso

- Las inflorescencias y brácteas secas de tilo para infusión. Una cucharada sopera rasa por taza, hasta dos tazas al día. Suele ser frecuente asociarla a otras hierbas con las que se complementa, como el hinojo, la manzanilla, la milenrama o la menta, entre otras.
- La corteza (albura) para tomar en decocción, destinada sobre todo a combatir las alteraciones hepáticas y la migraña. Se deben aplicar tratamientos cortos y discontinuos.
- Tintura alcohólica, para aliviar migrañas y problemas digestivos, unas 50 gotas en tres tomas diarias.
- Extracto fluido, unas 40 gotas con zumo de frutas o agua, en tres o cuatro tomas al día.
- Decocción o infusión de flores o corteza para uso externo, como frías, baño o pediluvio, como medio de apoyo para aliviar la tensión o el dolor muscular.
- Agua destilada de tilo.

¿Dónde se encuentra?

Es un árbol nativo de Europa. El tilo de hoja grande se extiende desde los Pirineos, las montañas catalanas, el sistema Ibérico y la cordillera Cantábrica, hasta Grecia y los Cárpatos, mientras que el tilo de hoja pequeña *T. cordata* llega a las islas Británicas, Escandinavia y Rusia, y por el sur a las montañas del sistema central ibérico. Estas dos especies, junto al tilo plateado *Tilia tomentosa*, son muy apreciadas como árboles de sombra y se han plantado mucho en avenidas, paseos, parques y jardines.



Otros nombres comunes

Tilo.

Taxonomía

Reino:	Plantae
División:	Magnoliophyta
Clase:	Magnoliopsida
Orden:	Malvales
Familia:	Malvaceae
Subfamilia:	Tilioideae
Género:	Tilia L.



Yoloxóchitl

Nombre científico

Magnolia mexicana [Syn.
Talauma mexicana]

Descripción

El **yoloxochitl** (*Magnolia mexicana*) es un árbol de la familia Magnoliaceae. En la época precolombina, **yoloxochitl** era uno de los árboles ornamentales más apreciados en los jardines de Moctezuma, por su apariencia como por sus cualidades aromáticas y hasta por sus propiedades mágicas.

Uso terapéutico

- Este árbol ha sido utilizado en la medicina tradicional de Mesoamérica por varios siglos.
- El uso principal de esta planta en la medicina tradicional mexicana es para tratar problemas del corazón.
- Las decocciones de la corteza poseen efectos tonificantes para el corazón.
- Otras aplicaciones medicinales del yoloxóchitl incluyen epilepsia, gota, fiebre, para mejorar la circulación del corazón, como diurético y para tratar problemas menstruales.
- El yoloxóchitl a veces se combina con otra especie relacionada para tratar los nervios y problemas cardíacos.
- El consumir el té de esta planta le confiere un olor desagradable a la orina.

Principio activo

Contiene un **principio activo** similar al glucósido de la digital.



Familia botánica

Magnoliaceae

Otros nombres comunes

Flor de corazón, Hierba de las mataduras, Laurel tulipán, Magnolia- mexicana, Palo de peña, Chipahuac, Hualhua, Súchil, Yollochochitl, Yolosóchil, Yucacaca.



¿Dónde se encuentra?

Este árbol es nativo de México, Guatemala, y Honduras.



Modo de uso

Varias partes del árbol, especialmente las semillas, corteza, hojas y las flores se hierven en agua (decocción) para tomarse como té.

Parte de la planta a utilizar

Las semillas, pétalos y brotes de las flores, las hojas y la corteza del tronco.

Taxonomía

Reino:	Plantae
División:	Tracheophyta
Clase:	Equisetopsida
Orden:	Magnoliales
Familia:	Magnoliaceae
Género:	Magnolia
Especie:	M. mexicana D. C., 1817

Zapote

Nombre científico

Casimiroa edulis

Descripción

Árbol que pertenece a la familia de las Rutaceae que alcanza un tamaño de 2 a 10 m de altura de copa ancha. Hojas compuestas de 3 a 5 folíolos en forma de mano abierta de color verde brillante. Especie monoica con flores hermafroditas, fragantes, compuesta de 5 pétalos de color amarillo verdoso o blanquecino. Su fruto es una drupa, miden de 6 a 10 cm de ancho y rico en vitamina A y C son amarillentos con una pulpa blanca dulce, semejando una manzana y tiene entre 2 y 5 semillas.

Uso terapéutico

El fruto es consumido para disminuir los dolores reumáticos. Las decocciones hechas con las hojas y semillas se toman como té para tratar la hipertensión arterial, ansiedad, insomnio y los calambres. Las hojas, corteza y semillas poseen una acción sedante y ligeramente narcótica (hipnótica). Adicionalmente, éstas poseen actividades anti-espásticas y anticonvulsivas. Las hojas poseen una acción antiinflamatoria y se usan para hacer tés contra la diarrea. Externamente, las hojas se aplican a contusiones y heridas, debido a su actividad antiinflamatoria. Además, la decocción de los tallos y hojas se usa externamente como un baño genital para las mujeres que recientemente han tenido un bebé. La aplicación externa del polvo obtenido de las semillas molidas se usa para tratar las úlceras e infecciones de la piel. La planta también posee las siguientes acciones: estimula el útero, es antipirética (disminuye la fiebre), y (en dosis altas) puede deprimir la respiración.

Principio activo

Se han encontrado un gran número de compuestos químicos entre los que podemos mencionar la n-metilhistamina y la n-dimetil histamina, así como la histidina y la histamina.

Familia botánica

Rutaceae

Otros nombres comunes

Abché, ajaché, ajachel, cacchique, chapote, coaxmuttza, cochizapote, cochitzapotl, cochil sapota, hyuy, iztactzapotl, mango tarango, matasán, matasano, Mexican- apple, pera mexicana, sapote blanco, tzápotl, uruata-uruápíte, zapote dormilón, zapote dulce, zapote somnífero (Argueta, 2012; White, 2000; Berdonces, 2009; Schoenhals, 1988; Roig y Mesa, 1991; Morton, 1987). *Otra especie muy parecida (Casimiroa pubescens), comúnmente conocida en México como "zapote de rata" posee propiedades medicinales muy similares (Martínez, 1989).



¿Dónde se encuentra?

Este árbol es nativo de la América tropical, desde el sur de México hasta Centroamérica (Mabberley, 2008; Morton, 1988).

Modo de uso

El fruto es comestible, sabroso y nutritivo (rico en beta caroteno y vitamina C). Las semillas se usan para preparar extractos líquidos que se toman o se trituran para preparar polvos para aplicación dérmica. Las hojas se usan para preparar tés o se aplican tópicamente.

Parte de la planta a utilizar

Las hojas, corteza del árbol, fruto y semillas.

Taxonomía

Reino:	Plantae
División:	Magnoliophyta
Clase:	Magnoliopsida
Orden:	Sapindales
Familia:	Rutaceae
Subfamilia:	Toddalioideae
Género:	Casimiroa
Especie:	Casimiroa edulis



CONCLUSIÓN

Finalizando este catálogo pude aprender de una forma bastante diferente en cuanto a tratamientos medicinales haciendo uso de las diferentes plantas, es increíble el poder curativo, analgésico y benéfico que tienen las plantas sobre nuestra salud y cuerpo en general, me parece muy útil el contenido de la información presentada para hacer uso de la misma en un futuro en mi profesión.

BIBLIOGRAFÍA:

Anónimo. (2020). UV, ES. Plantas medicinales. Adormidera. Recuperado de: <https://www.uv.es/sebem/wpm/adormidera.html> el 6 de abril del 2021.

Anónimo. (2020). UTEP herbal Safety. Palo Azul. Recuperado de: <https://www.utep.edu/herbal-safety/hechos-herbarios/hojas-de-datos-a-base-de-hierbas/palo-azul.html> el 6 de abril del 2021.

Anónimo. (2020). Web consultas. Salvia. Recuperado de: <https://www.webconsultas.com/belleza-y-bienestar/plantas-medicinales/como-se-toma-la-salvia> el 7 de abril del 2021.

Anónimo. (2020). Web consultas. Tilo, árbol. Recuperado de: <https://www.webconsultas.com/belleza-y-bienestar/plantas-medicinales/que-es-el-tilo-donde-se-encuentra-y-principios-activos> el 7 de abril del 2021.

Anónimo. (2020). UTEP herbal Safety. Yoloxóchitl. Recuperado de: <https://www.utep.edu/herbal-safety/hechos-herbarios/hojas-de-datos-a-base-de-hierbas/yoloxochitl.html> el 8 de abril del 2021.

Anónimo. (2020). UTEP herbal Safety. Zapote blanco. Recuperado de: <https://www.utep.edu/herbal-safety/hechos-herbarios/hojas-de-datos-a-base-de-hierbas/zapote-blanco.html> el 9 de abril del 2021.

Universidad del Sureste. (2021). Antología de Nutrición y medicina alternativa. PDF. Págs. 99-108.