



PASIÓN POR EDUCAR

Alumno: Pérez Girón Kevin

Profesora: Castro Venegas María De Los Ángeles

Trabajo: Supernotas

Materia: Nutrición Y Medicina Alternativa

PASIÓN POR EDUCAR

Cuatrimestre: 5°

Licenciatura: Nutrición

Comitán de Domínguez Chiapas A 12 De Marzo Del 2021.

Herbolaria Mexicana

Ajo



Nombre Científica

Allium Sativum

Clasificación botánica

Reino: Plantae
Clado: Angiospermas
Clado: Monocotiledóneas
Orden: Asparagales
Familia: Alliaceae
Género: Allium
Especies: Allium staviium

Origen y producción

El ajo es conocido desde tiempos muy antiguos y la primera cita conocida del ajo se encontró en el **Codex Ebers**, un papiro egipcio fechado en 1550 A.C. donde se citan muchos medicamentos a realizar con el ajo para combatir las picaduras de insectos, el dolor de cabeza entre otros.

Así pues, el ajo es cultivado desde tiempos inmemoriales por el hombre, y se cree que es originario del Suroeste de Siberia. Era muy apreciado por egipcios, griegos y romanos, que lo consideraban una excelente medicina.

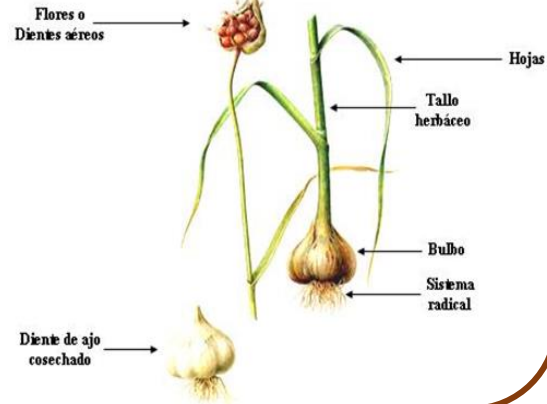




Descripción botánica



- Planta herbácea, perenne, acaule.
- Alcanza entre 30 y 40 cm de longitud.
- Posee hojas macizas, planas, alternas, comprimidas, formadas por una vaina y un limbo los cuales llegan a constituir el falso tallo o pseudotallo corto y erecto.
- El verdadero tallo del ajo es pequeño, de aproximadamente 3cm de diámetro y 5 mm de altura, es subterráneo
- El bulbo está compuesto por varios bulbillos, los cuales, en conjunto se le conocen como cabeza de ajo, unidos en su base.



Usos medicinales



Empleados contra:

- ❖ Las infecciones
- ❖ Los trastornos de pecho
- ❖ Los desórdenes digestivos



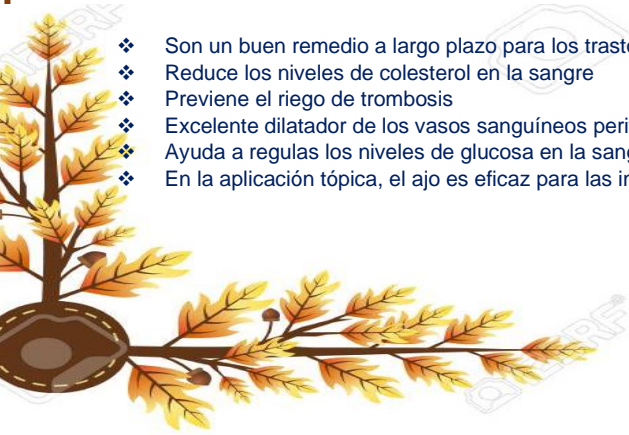
Beneficios



- ❖ Son un buen remedio a largo plazo para los trastornos cardiovasculares.
- ❖ Reduce los niveles de colesterol en la sangre
- ❖ Previene el riesgo de trombosis
- ❖ Excelente dilatador de los vasos sanguíneos periféricos para reducir la tensión sanguínea
- ❖ Ayuda a regular los niveles de glucosa en la sangre
- ❖ En la aplicación tópica, el ajo es eficaz para las infecciones de piel y el acné.



EL AJO Y SUS BENEFICIOS



Jícama





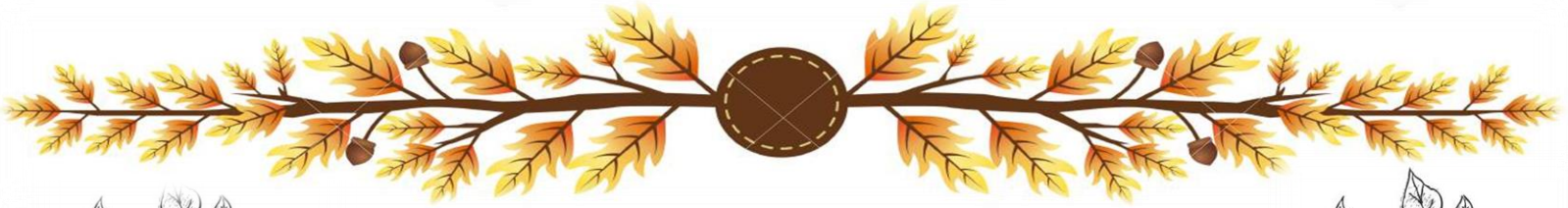
Nombre Científica

Pachyrhizus erosus



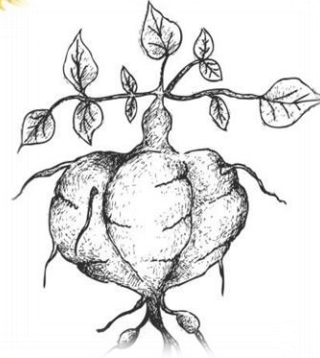
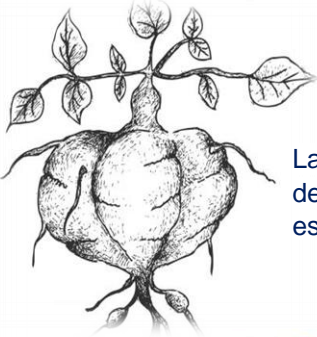
Clasificación botánica

Reino: Plantae
Subreino: Traqueobionta
Supervisión: Spermatophyta
División: Magnoliophyta
Clase: Magnoliopsida
Subclase: Rosidae
Orden: Fabales



Origen

La jícama o nabo mexicano es una planta leguminosa originaria parte de la familia de las legumbres, su origen es de Centroamérica y México. Se cultiva especialmente por sus raíces tuberosas, las cuales son comestibles.



Descripción botánica

- Enredadera voluble, herbácea, escasamente pelosa o lampiña, delgada, de 1 a 2 m de largo, a menudo con grandes raíces tuberosas.
- Posee hojas pennadas, 3-folioladas, los folíolos delgados de 6 a 12 cm de largo gruesamente anguloso-dentados o casi enteros, los laterales oblicuamente rómbicos-aovados, el terminal cuneado-flabelado comúnmente más ancho que largo, los dientes en su mayoría agudos o acuminados, a veces con la punta aristada.
- El tallo suele ser unos pedúnculos robustos, comúnmente más largos que las hojas; racimos de 1 a 2 dm de largo.
- Sus flores azules, casi sésiles, cáliz aterciopelado, como de 8 mm de largo, 4-lobado, el lóbulo superior emarginado, los dientes inferiores acuminados.



Propiedades

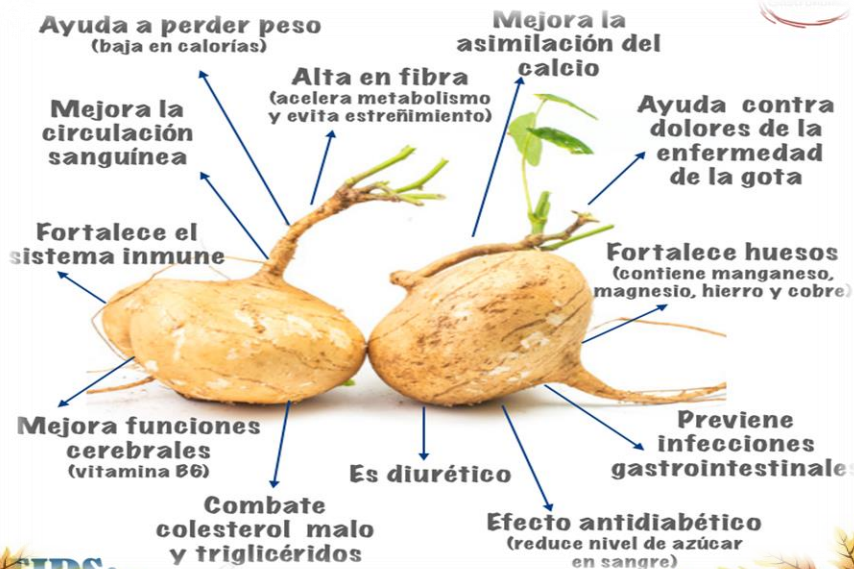
- Es analgésica
- Calmante
- Es antiinflamatoria
- Febrífuga



Usos medicinales

- Para dolor de los riñones
- Gota
- Fiebres
- Inflamación muscular

Beneficios





Epazote



●●● *Nombre Científico* ●●●

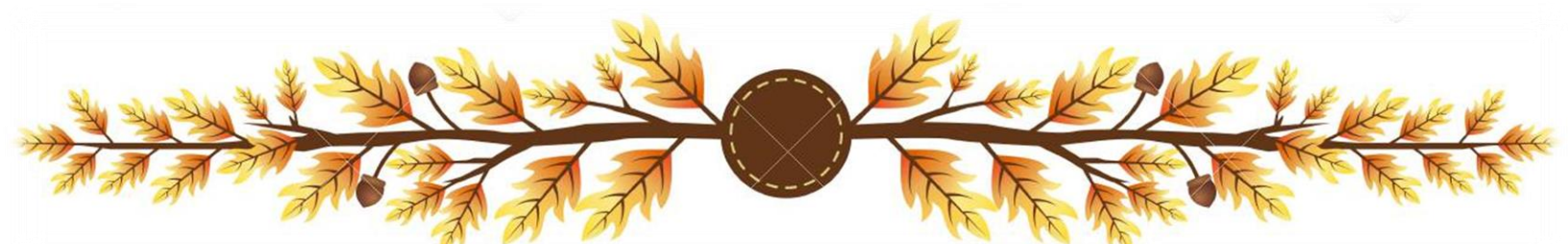


Dysphania ambrosioides



●●● *Clasificación botánica* ●●●

Reino: Plantae
División: Tracheobionta
Clase: Magnoliopsida
Orden: Caryophyllales
Familia: Quenopodiáceas
Género: Chenopodium
Especie: C. ambrosioides



Origen

Esta planta es originaria de América, y ya era conocida y utilizada por los aztecas en el actual México, bajo el nombre náhuatl de epazotl, de donde proviene el nombre actual utilizado en ese país. Crece en suelos arenosos y alcanza mayor tamaño en las riberas de los ríos y lagos.

Descripción botánica

El epazote es una planta anual grande con ramas de desarrollo irregular y tallos de color rojo que alcanza una altura de aproximadamente 4 pies.

Se parece a una maleza. Las hojas son verdes y dentadas. La planta produce flores pequeñas de color amarillo verdoso a lo largo del tallo. El sabor es extremadamente fuerte y característico comparable con la combinación de cilantro, anís, pino, alcanfor y eucaliptus.



Propiedades medicinales

Digestiva.
Carminativa.
Calmante.
Analgésica.
Antiinflamatoria.
Vermífuga.

Usos medicinales

Parasitosis.
Dolores estomacales.
Diarreas.
Vómitos.
Retención de la menstruación o escasez.
Cólicos menstruales.

Referencias

Anonimo. (12 de 03 de 2021). *Bernard*. Obtenido de <https://www.josebernad.com/origen-e-historia-del-ajo/>

Anonimo. (12 de 03 de 2021). *Mixtli*. Obtenido de <https://www.especiasmixtli.com/blog-entry/epazote-remedio-ancestral>

García, A. H. (12 de 03 de 2021). *Puleva*. Obtenido de <https://www.lechepuleva.es/aprende-a-cuidarte/tu-alimentacion-de-la-a-z/a/ajo>

Juste, I. (12 de 03 de 2021). *Ecología Verde*. Obtenido de <https://www.ecologiaverde.com/50-plantas-medicinales-mexicanas-y-para-que-sirven-1722.html>

Martha Garcia, E. P. (2 de 10 de 2017). *Taxonomia En Plantas*. Obtenido de <https://taxonomiaenplantas2017.blogspot.com/2017/10/epazote.html>

Vergara, J. (2021). Las Plantas Medicinales. *The Herb Society*, 32.