



**Nombre del alumno:**

Nancy Esmeralda Ventura Jiménez

**Nombre del profesor:**

Lic. Ludbi Ortiz Pérez

**Licenciatura:**

Enfermería 8vo cuatrimestre

**Materia:**

Enfermería y Prácticas alternativas de salud

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Nombre del trabajo:**

Cuadernillo de plantas medicinales: “plantas medicinales de nuestra región”

Frontera Comalapa, Chiapas a 14 de febrero del 2021

La etnobotánica es el estudio de las plantas y su relación con las personas y el ambiente en donde viven las mismas. Esto incluye sus usos por la sociedad ya sea con fin alimenticio, medicinal, rituales, religión, en tradiciones, como combustible, uso en tareas, culturalmente entre otros. El campo de la etnobotánica es multidisciplinario en donde uno trabaja con plantas, hongos, taxonomía, antropología, medicina, religión, química, farmacología, y hasta arqueología. En este campo uno investiga culturas y plantas. En este campo se estudia como las personas usan las plantas de su entorno incluyendo el uso: alimento, medicina, energía, refugio, cultural como religioso. La etnobotánica permite aprender cómo y de qué modo las personas usan la naturaleza y como la perciben. Las plantas están en nuestro diario vivir y afecta e impacta nuestras vidas. Las plantas son parte de nuestra dieta alimentaria, usamos sus fibras para confeccionar textiles, proveen sustancias como el ámbar, el látex, tintes, fragancias, mentol, son materia prima para producir energía y construcción.

Las plantas suplen macronutrientes, tales como, carbohidratos, proteínas y grasas, al igual, que micronutrientes que son los minerales y vitaminas que requerimos para nuestro funcionamiento. Ellas son fuente de compuestos químicos de importancia en la farmacología y la medicina. Las plantas son usadas para la preparación de infusiones, ungüentos, cataplasma entre otros remedios medicinales en la medicina natural por años. En nuestra cultura como puertorriqueños tenemos una serie de plantas que se han utilizados por año para tratar afecciones de salud. También, para Puerto Rico hay registros de plantas que pueden ser nocivas para la salud conocida como plantas venenosas. Algunas plantas producen sustancias químicas utilizadas por la planta para su defensa contra patógeno y/o herbívoros. Dependiendo de la sensibilidad de la persona al contacto a la sustancia es la reacción. Más adelante puede encontrar unos ejemplos de plantas de uso medicinal como plantas venenosas encontradas en nuestra flora.

Algunas plantas medicinales utilizadas Una infusión según el libro Sembrando y, es lo mismo que guarapo o te sin hervir en donde se coloca la planta en 3 a 4 tazas de agua hirviendo y se tapa el envase durante unos 20 minutos

. A. Achiote Nombre científico: *Bixa orellana* Nombres comunes: achote, bija Se utiliza las semillas para hacer un ungüento para las quemaduras. También se puede hacer infusión con las semillas usadas como astringente y diurético. Las hojas amortiguadas se usan para dolor de cabeza y hemorroides y en forma de infusión se utilizan para inflamación de garganta.

B. Albahaca Nombre científico: *Ocimum basilicum* Nombres comunes: basil, garden basil En Puerto Rico se puede conseguir 3 tipos de albahaca: *O. micranthum*, *O. sactum* y *O. basilicum*. Se utiliza como especia en la cocina. La infusión de las hojas ayuda a aumentar la producción de leche materna y ayuda en problemas gastrointestinales.

C. Anamú Nombre científico: *Petiveria alliacea* Nombres comunes: garlic weed, gullyroot, pipiroot, congo-root, yerbajo de ajo Es una planta de olor fuerte a ajo que se prepara en infusión la raíz para calambres, inflamación de vejiga, coyunturas. También es usada para el asma.

D. Anís Nombre científico: *Pimpinella anisum* Nombre común: anis seed La infusión de las semillas (fruto) se usa para problemas de gases y para aumentar la producción de leche materna. También se utiliza en la cocina como una especia aromática.

E. Curía Nombre científico: *Justicia pectoralis* Sus hojas y flores tienen un olor característico. Se prepara infusiones como expectorante y para bajar la presión arterial.

F. Jengibre Nombre científico: *Zingiber officinale* Nombre común: ginger, common ginger Esta planta es usada en la cocina como especia para algunas recetas. Se utiliza

el rizoma para hacer infusiones con agua o con leche para problemas del estómago, expectorante, para la tos y catarro.

G. Juana la blanca Nombre científico: *Borreira laevis* Nombre comunes: yerba de garro, iron grass Las hojas como sus flores se utilizan en infusión para cálculos renales y biliares, diurético, contra el catarro y la gripe.

H. Llantén Nombre científico: *Platago major* Nombre común: greater plantain Las semillas se utilizan como laxante y sus hojas machacadas se utilizan para golpes.

I. Manzanilla Nombre científico: *Anthemis nobilis* Nombre comunes: manzanilla del país, chamimile, roman chamomile Tiene uso calmativo en infusión.

J. Mejorana Nombre científico: *Origanum marjorana* Nombre comunes: sweet marjoram, wild marjoram 3 Biol 3417L/Biol3435L UPR-Mayagüez @BISS Se utiliza para calmar dolores de oídos y los baños calientes con esta planta ayuda a calmar dolores musculares y reumáticos.

K. Menta Nombre científico: *Mentha piperita* Nombre comunes: menta piperita, peppermint La infusión de las hojas y las flores se utiliza para problemas gastrointestinales y de gases. Como ungüento ayuda con dolores de cabeza y su los vapores del mentol de esta planta se usa para la bronquitis. Además es utilizada en la cocina como una especia.

L. Hierba buena Nombre científico: *Mentha nemorosa* Nombre comunes: yerba buena, red mint Las hojas y las flores se utilizan en infusiones para problemas gastrointestinales y contrarresta los gases.

M. Limoncillo Nombre científico: *Cymbopogon citratus* Nombres comunes: zorra de limón, lemon grass Los aceites que contienen sus hojas son usados para confeccionar

jabones, cosméticos, perfumes e insecticidas. La hoja como la raíz se usa para calmar los gases estomacales, catarro pulmonar y fiebres.