



**Nombre del alumno:**

Fabiola Díaz Morales

**Nombre del profesor:**

Lic. Ludbi Ortiz Pérez

**Licenciatura:**

Enfermería 8vo cuatrimestre

**Materia:**

Enfermería y Prácticas alternativas de salud

**Nombre del trabajo:**

Cuadernillo de plantas medicinales: “40 plantas medicinales de nuestra región”

*FRONTERA COMALAPA, CHIAPAS A 14 DE FEBRERO DEL 2021*

*Sí, se siembra la semilla con fé y se cuida con perseverancia, sólo será cuestión de tiempo recoger sus frutos*



## INTRODUCCIÓN

Las plantas medicinales son todas aquellas que contienen en alguna de sus partes, principios activos, los cuales, administrados en dosis suficientes, producen efectos curativos en las enfermedades de la especie humana. Se calcula que de las 260.000 especies de plantas que se conocen en la actualidad el 10% se pueden considerar medicinales, es decir, se encuentran recogidas dentro de los tratados médicos de fitoterapia, modernos y de épocas pasadas, por presentar algún uso.

El estudio de los componentes de las plantas medicinales se centra en las sustancias que ejercen una acción farmacológica sobre el ser humano o los seres vivos. Los principios activos de las plantas pueden ser sustancias simples (como alcaloides) o bien mezclas complejas (resinas, aceites esenciales, etc.)

A continuación se presentan plantas que son más utilizadas en nuestra cultura.

Aloe vera.



Enfermedad que cura; Sus hojas milagrosas curan heridas y quemaduras, mejoran la gastritis y previenen la alopecia. A su uso cosmético se suma el gastronómico, porque el aloe vera también se come.

Modo de preparación:

1. CORTA una hoja desde la base y lávala.
2. RETIRA la punta y unos centímetros de la base.
3. ELIMINA también los laterales donde se encuentran las espinas.
4. RETIRA la piel superior y extrae el gel.
5. LICUA junto con el agua. Reserva en un frasco o botella hermética y guarda en refrigeración hasta por una semana

Forma de uso: Se puede utilizar tanto para heridas en la piel, quemaduras, llagas y úlceras. Cantidad recomendada: Lo ideal es tomar entre 50-100 ml. al día a través del jugo y de su pulpa. También se puede ingerir a través de distintos complementos que incluyen esta planta en su fórmula.

## Albahaca

**Nombre común:** Albahaca, basilica, albahaga, alhábega

**Nombre científico:** *Ocimum bacilicum*

Familia: Lamiáceas



**Breve descripción:** Hierba aromática anual con hojas color verde brillante (también albahaca morada); tiene espigas florales terminales blancas o rosadas, según el tipo de planta. Produce pequeñas semillas negras. Procede de la India.

**Partes utilizadas:** Hojas, flores y semillas.

**Componentes químicos:** El aceite esencial de albahaca contiene cineol, linalol, estragol y eugenol.

**Propiedades:**

- antiespasmódica- antiséptica (contra bacterias y parásitos)- calmante y refrigerante (semillas y hojas)- carminativa - digestiva - emenagoga- espasmolítica
- insecticida- laxante- sedante

**Indicaciones:**

- alivia dolores de oído, alivia dolores de cabeza (infusión de hojas y flores)
- favorece la digestión y evita los espasmos gástricos

## CALENDULA

**Nombre Común:** Caléndula, Chinita o Margarita.

**Nombre Científico:** *Caléndula officinalis*



**Descripción:** Es originaria de la región Mediterránea y el Asia Menor. Son hierbas de escasa altura (40 a 50 cm.) de tallos semi rectos y ramificados desde la base formando densas matas. Las flores son discoidales, amarillas a naranja intenso y florecen prácticamente todo el año

**Partes Utilizadas:** Flores y hojas tiernas que son comestibles y se utilizan para decorar ensaladas.

**Componentes Químicos:** Los compuestos activos primarios incluyen triterpinos (anti-inflamatorios) y flavonoides, saponinas, esteroides, caroteno, aceite esencial.

**Propiedades:** Antiespasmódica, antibacteriana, emenagoga, digestiva, cicatrizante, anti-inflamatoria, antiséptica, fungicida, emoliente, colerética, callicida.

### **Indicaciones:**

Uso Interno: Problemas digestivos (dolores de estómago, úlceras, gastritis, colitis, padecimientos hepáticos); regula la función menstrual.

Uso Externo: En afecciones de la piel (úlceras, heridas infectadas, dermatitis de pañal, eczemas); hemorroides; infecciones vaginales por hongos

**Modalidad de Uso:** En infusión, que se prepara con 1 cucharada de flores frescas o secas para 1 litro de agua recién hervida, tapar, dejar reposar 10 minutos, colar, tomar 1 taza 3 veces al día.

Usar la misma preparación de la infusión en lavados y compresas; también se pueden usar la tintura y la pomada.

**Precauciones:** No se aconseja su empleo oral durante el embarazo, lactancia o niños menores de 10 años sin supervisión médica.

No usar utensilios de aluminio en su preparación

## EUCALIPTUS

**Nombre Común:** Eucalipto, Eucalyptus.

**Nombre Científico:** *Eucalyptus Globulus (Labill)*.



**Descripción:** Es un género de árboles y algunos arbustos de la familia de las mirtáceas. Es originario de Australia y en la actualidad se encuentran distribuidos por gran parte del mundo y debido a su rápido crecimiento se emplean en plantaciones forestales para la industria papelera y maderera. Son árboles perennes, de porte recto. Pueden

llegar a medir más de 60 metros de altura.

**Partes Utilizables:** Hojas adultas largas.

**Componentes Químicos:** Las hojas adultas contienen un aceite esencial, de característico olor balsámico, que es un poderoso desinfectante natural. En aromaterapia se emplea por la parte emocional como un estimulante con efecto despejante, y por la parte física como antiviral, expectorante y nasal.

**Propiedades de la Planta:** Antiséptica, expectorante, febrífuga, hipoglicemiante.

### Usos Tradicionales:

Uso Interno: Afecciones de las vías respiratorias altas, tales como catarro, resfrío, faringitis o inflamación de amígdalas, bronquitis, gripe y asma, diabetes mellitus no insulino dependiente.

Uso Externo: Rinitis, Cistitis, Vaginitis.

**Modalidad de Uso:** En infusión, que se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida, tapar, dejar reposar 10 minutos, colar y tomar 1 taza 3 veces al día. En enfermedades respiratorias, se puede endulzar con miel.

Para vahos (inhalaciones), preparar un cocimiento con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua, calentar hasta la ebullición y luego inhalar varias veces mientras el vapor se desprende. La misma infusión, para uso externo en lavados.



**Precauciones:** No administrar durante embarazo y lactancia, ni a niños menores de 2 años. Puede disminuir los efectos de fenobarbital, sedantes, antiepilépticos y analgésicos, No debe ser usado en dosis altas por personas con presión sanguínea baja. Los efectos secundarios más comunes son náuseas, vómitos, diarrea, bronco espasmos, cefalea.

## LLANTEN

**Nombre Científico:** *Plantago major*



**Descripción** planta silvestre anual de crecimiento espontáneo, hojas abundantes, alargadas de color verde suave, vástagos delgados terminados en espigas de flores raíces pequeñas y fibrosas

**Partes Utilizadas:** hojas

**Componentes Químicos:** fibra mucilaginosa, taninos, alcaloides (plantagonina, indicacina) flavanoides.

**Propiedades** expectorante, depurativa, astringente, cicatrizante y antihemorrágica

**Indicaciones** bronquitis, asma bronquial, disenterías, diarrea, aftas, gingivitis, conjuntivitis, vaginitis, otitis, todo tipo de heridas, úlceras de la piel, erupciones, úlcera gastrointestinales

**Modalidad de Uso** infusiones, decocción, gargarismos, jugos de hojas frescas

**Comentario** Planta medicinal de histórico uso en el cuidado de heridas, sobretodo el manejo tan difícil de las úlceras varicosas



## Malva Rosa

**Nombre común:** Geranio, Geranio de rosa, Geranio de Egipto, Geranio rosado

**Nombre científico:** *Pelargonium graveolens* Familia: Geraniaceae



**Breve descripción:** Hierba perenne, leñosa en la base y con vellosidades. Hojas alternas, pinnado-lobuladas, estipuladas y pelosas. Sus flores son relativamente pequeñas en comparación con otras especies del género; corola ligeramente irregular y rosada. Las hojas son muy aromáticas y tienen un olor alimonado y rosáceo. Planta originaria de África del Sur.

Nota: esta misma planta ha sido clasificada tres veces con estos nombres: *Pelargonium asperum* (Willd), *P. graveolens* (L'Hérit) y *P. quercifolium* (Ait)

**Partes utilizadas:** Tallos, hojas y flores.

**Componentes químicos:** Toda la planta es rica en un aceite esencial cuyos principales componentes son el geraniol y el citronelal (ambos en un 70 %), además de linalol, terpineol, alcoholes feniletílico e isoamílico, citral, borneol, metilheptona, mentol y mentona.

### Propiedades:

- antiálgico- antibacteriano y antimicrobiano- antiséptico- fungicida- antiinflamatorio
- astringente cutáneo- descongestionante- hemostático- suavizante

### Indicaciones:

- para regular secreciones sebáceas en pieles mixtas o grasas (para tratar el acné adolescente)
- Se utiliza en el tratamiento de afecciones del corazón, astenia, gastroenteritis, hemorragias y anginas.

**Nota:** es común combinar la malva rosa con la rosa para lograr un mayor efecto astringente y descongestionante.

**Modalidad de uso:**

- Gargarismos
- Infusión
- Aceite esencial (dos gotas de aceite esencial en una mota de algodón colocada en la fosa nasal detiene la hemorragia nasal)

**Comentario:**

- Debido a su perfume es muy utilizada en perfumería y cosmetología.
- No utilizar el aceite esencial durante el embarazo y la lactancia, ni en niños menores de 3 años.

**MALVAVISCO**

**Nombre común:** Malvavisco, Altea, Hierba Cañamera.

**Nombre Científico:** *Althaea officinalis*.

**Descripción:** Es un género de unas 25 especies de plantas herbáceas en la familia Malvaceae. Su origen proviene de Europa y se encuentra principalmente en la zonas templadas, subtropical y tropical de África, Asia y Europa. Es un arbusto perenne de hasta 2 metros de altura. Florece a mediados de verano y sus flores son púrpura o rosa, con venas más oscuras y sus tallos simples o compuestos con base leñosa.



**Partes Utilizables:** Raíces, flores y hojas.

**Componentes Químicos:** Su principal componente en raíces y hojas es el mucílago, presente en grandes cantidades. En sus raíces, se encuentran Pectina, Asparagina, Betaína, Lecitina, Fitosteroles y Taninos. También contienen almidón, azúcar y numerosos minerales como aluminio, calcio, sodio, magnesio, silicio y hierro y vitaminas del complejo B.

**Propiedades de la Planta:**

Antitusiva, emoliente, laxante, balsámica, demulcente, anti-inflamatoria.

**Usos Tradicionales:**

Uso Interno: Tos irritativa y bronquitis; laxante suave.

Uso Externo: Lesiones bucales y sequedad de la garganta; hemorroides; úlceras y otras afecciones de la piel.

**Modalidad de Uso:**

En infusión, que se prepara con 1 cucharada del vegetal por litro de agua recién hervida, tapar, dejar reposar 10 minutos, colar, tomar 1 taza 3 veces al día.

Para uso en gargarismos, usar la misma infusión.

Para lavados, compresas y baños, usar la infusión más concentrada (2 cucharadas por litro de agua).

Para cataplasmas, hervir un puñado de raíces en agua durante 10 a 12 minutos, esperar que se enfríe y luego mojar una gasa con el líquido y poner sobre la zona afectada.

**Precauciones:** Debe administrarse con prudencia y bajo supervisión médica, en personas con diabetes (los mucílagos interfieren en la absorción de los azúcares).

## Manzanilla

**Nombre común:** Manzanilla, manzanilla romana, Chiñkekachu (Mapudungú)

**Nombre científico.** *Matricaria chamomilla* Familia: Compuestas



**Breve descripción:** Hierba anual de 20 a 60 cm de alto, aromática. Hojas alternas muy divididas en segmentos lineales. Flores capítulos. Las flores son de dos tipos: marginales femeninas, con lígula blanca; y las del centro, tubulosas de color amarillo. Hay muchos otros tipos de manzanilla, también con

usos medicinales.

**Partes utilizadas:** sumidades florales

**Componentes químicos:** Su principal principio activo es su aceite esencial obtenido por destilación al vapor de las flores. Este aceite contiene muchos compuestos hidrocarbonados: éteres y alcoholes de distinta naturaleza (el camaezuleno es el más importante por su efecto antihistamínico) También contiene distintos heterósidos, flavónicos y cumarínicos. Tiene pequeñas concentraciones de mucílagos, taninos, ácidos orgánicos y salicílicos, vitamina C.

### Propiedades:

- antibacteriana y antiséptica- desinfectante (en inflamaciones de vías urinarias)
- antiespasmódica (medicina infantil)- antiinflamatoria (medicina infantil)
- carminativa- diurética suave- estimulante del metabolismo de la piel
- febrífuga- sedante (para tratar el insomnio)- vulneraria

### Indicaciones:

- para aliviar trastornos digestivos de origen nervioso - cólicos (especialmente en niños) - para aliviar cólicos menstruales- para aliviar inflamaciones de las vías urinarias- contra trastornos intestinales y diarreas
- para aliviar irritaciones de garganta y laringitis
- para disminuir irritaciones oculares (colirio)
- alivia irritaciones alérgicas de la piel y picaduras de insectos

**Modalidad de uso:**

- aceite (alivia dolores reumáticos, golpes y torceduras)
- baños calientes (para aliviar hemorroides)
- compresas, gargarismos y lavados (para desinfectar y cicatrizar heridas)
- infusión
- inhalaciones y vahos

**Comentario:**

- El enjuague capilar con agua de manzanilla aclara el cabello.

**MATICO**

**Nombre común:** Matico/ Pañil

**Nombre científico:** *Buddleja globosa* Hope.



**Breve descripción:** arbusto siempre verde de 1,5 - 3 m de altura, con tallos subleñosos amarillentos. Hojas opuestas, de 3 - 15 cm de largo por 1 - 5 cm de ancho, ovalado-lanceoladas, rugosas, blanquecinas en su cara inferior, agudas en la punta. Flores anaranjadas, amarillas y rojas, dispuestas en cabezuelas globosas de 1 - 2 cm. Fruto en cápsula de 3 mm de diámetro. Semillas numerosas, poliédricas, menores de 1 mm de largo.

**Partes utilizadas:** Hojas.

**Componentes químicos:** Aceite esencial: 7% (ésteres fenólicos, un hidrocarburo, el éter matíco, cineol, terpenos); ácido artánico, maticina que es una sustancia amarga, taninos, saponinas, flavonoides.

**Propiedades:** analgésico, antimicótico, cicatrizante, anti-inflamatorio.

**Indicaciones:** Disminuye el dolor. Combate las infecciones por hongos.

**Modalidades de uso:** uso interno: úlceras digestivas, indigestión, dolor de estómago, disfunción hepática. La infusión se prepara con 1 cucharada de hojas para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces al día. Uso externo: traumatismos y heridas de la piel. La misma infusión sirve para lavar heridas y en compresas para contusiones y hematomas (moretones).

**Contraindicación:** estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos y no reemplazan lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.

## Orégano

Nombre común: Orégano Nombre científico *Origanum vulgare* Familia: Labiadas



Breve descripción: Planta herbácea perenne de hasta 80cm de altura. Muy aromática. Tiene hojas opuestas, pecioladas, ovales de color verde claro. Sus flores están agrupadas en corimbos terminales densos, de color blanco.

Partes utilizadas: hojas y flores

Componentes químicos: Su principal principio activo es un aceite esencial presente en toda la planta; contiene fenoles, timol, acetato de geranio. También contiene principios tánicos y amargos.

Propiedades:

- antiespasmódico- astringente- carminativo- digestivo estomacal- antitusígeno y expectorante- antiparasitario- antirreumático- emenagogo- estimulante- antibiotico

Indicaciones:

- alivia dolores reumáticos y musculares (uso externo)  
- alivia dolores dentales y del oído (uso externo)

- alivia la tos
- Util en menstruaciones dolorosas

Modalidad de uso:

- baños
- aceite esencial (unas gotas en un algodón para dolores de oídos)
- cataplasmas y compresas
- decocción (baños para contracciones y dolores musculares)
- extracto fluido (para dolores de muelas y de oídos)
- gárgaras (para combatir la amigdalitis y la laringitis)
- en loción (para combatir el acné)
- tintura (para fricciones)
- vino de orégano

Vino de orégano: Macerar 250g de la planta en 1 litro de vino blanco por 9 días. Filtrar. Tomar 1 copita después de las comidas y en caso de tos.

Aceite para dolores reumáticos: Mezclar partes iguales de orégano, romero y tomillo en 1 litro de aceite de oliva; colocar al sol durante siete días. Filtrar y usar para fricciones en la zona afectada.



## MILENRAMA

**Nombre común:** Aquilea, Milenrama

**Nombre científico:** *Achillea millefolium* L



**Breve descripción:** hierba aromática siempre verde, de 20-80 cm de altura, lisa. Hojas alternas, aserradas. Capítulos florales pequeños, en cimas corimbiformes densas Flores dimorfas: las marginales femeninas. Flores del centro hermafroditas, tubulosas, amarillas. Anteras de base redonda. Estilo de ramas truncadas y ápice piloso.

**Partes utilizadas:** tallo blando (no lignificado) -hojas-flores

**Componentes químicos:** Ácidos: Ácido ascórbico, cafeico, oleico y salicílico. (Hojas) Aceite esencial rico en: alfa-pineno, alfa-terpineno, beta- pineno, azuleno, camazuleno, camfeno, cariofileno, acetato de bornilo, p-cimeno y sabineno. Flavonoides: apigenina y luteolina. (Planta) Lactonas sesquiterpénicas: aquilicina, achileína, Millefina. (Planta)Alcaloides: betonicina, betaina, y estachidrina. (Planta) Eugenol Colina Cumarinas Taninos Minerales: calcio, cromo, cobalto, aluminio. (Planta)

**Propiedades:** Antibacteriano, astringente, emenagogo, antiespasmódico, hemostático, febrífugo, anti-inflamatorio.

**Indicaciones:** Mata las bacterias o impide su desarrollo. Contrae y endurece los tejidos orgánicos. Estimula o favorece el flujo menstrual. Calma los retortijones intestinales. Disminuye el sangrado o hemorragia. Baja la fiebre.

**Modalidades de uso:** uso interno: dolores menstruales; digestión difícil; diarreas; fiebre. La infusión se prepara con 2 cucharadas de la planta seca en 1 litro de agua recién hervida, dejar reposar 10 minutos: beber 1 taza 3 veces al día. Uso externo: heridas de diversa naturaleza, pequeñas hemorragias. Utilizar el doble de la cantidad de planta para el mismo volumen de agua.

**Contraindicación:** no administrar durante embarazo y lactancia. Evitar tratamientos prolongados.

## LLANTEN

**Nombre Científico:** *Plantago major*



**Descripción** planta silvestre anual de crecimiento espontaneo, hojas abundantes, alargadas de color verde suave, vástagos delgados terminados en espigas de flores raíces pequeñas y fibrosas

**Partes Utilizadas:** hojas

**Componentes Químicos:** fibra mucilaginoso, taninos, alcaloides (plantagonina, indicacina) flavanoides.

**Propiedades** expectorante, depurativa, astringente, cicatrizante y antihemorrágica

**Indicaciones** bronquitis, asma bronquial, disenterías, diarrea, aftas, gingivitis, conjuntivitis, vaginitis, otitis, todo tipo de heridas, úlceras de la piel, erupciones, úlcera gastrointestinales

**Modalidad de Uso** infusiones, decocción, gargarismos, jugos de hojas frescas

**Comentario** Planta medicinal de histórico uso en el cuidado de heridas, sobretodo el manejo tan difícil de las úlceras varicosas

## Malva Rosa

**Nombre común:** Geranio, Geranio de rosa, Geranio de Egipto, Geranio rosado

**Nombre científico:** *Pelargonium graveolens*

Familia: Geraniaceae



**Breve descripción:** Hierba perenne, leñosa en la base y con vellosidades. Hojas alternas, pinnado-lobuladas, estipuladas y pelosas. Sus flores son relativamente pequeñas en comparación con otras especies del género; corola ligeramente irregular y rosada. Las hojas son muy aromáticas y tienen un olor alimonado y rosáceo. Planta originaria de África del Sur.

Nota: esta misma planta ha sido clasificada tres veces con estos nombres: *Pelargonium asperum* (Willd), *P. graveolens* (L'Hérit) y *P. quercifolium* (Ait)

**Partes utilizadas:** Tallos, hojas y flores.

**Componentes químicos:** Toda la planta es rica en un aceite esencial cuyos principales componentes son el geraniol y el citronelal (ambos en un 70 %), además de linalol, terpineol, alcoholes fenilético e isoamílico, citral, borneol, metilheptona, mentol y mentona.

**Propiedades:**

- antiálgico- antibacteriano y antimicrobiano- antiséptico- fungicida- antiinflamatorio
- astringente cutáneo- descongestionante- hemostático- suavizante

**Indicaciones:**

- para regular secreciones sebáceas en pieles mixtas o grasas (para tratar el acné adolescente)
- Se utiliza en el tratamiento de afecciones del corazón, astenia, gastroenteritis, hemorragias y anginas.

**Nota:** es común combinar la malva rosa con la rosa para lograr un mayor efecto astringente y descongestionante.

**Modalidad de uso:**

- Gargarismos
- Infusión
- Aceite esencial (dos gotas de aceite esencial en una mota de algodón colocada en la fosa nasal detiene la hemorragia nasal)

**Comentario:**

- Debido a su perfume es muy utilizada en perfumería y cosmetología.
- No utilizar el aceite esencial durante el embarazo y la lactancia, ni en niños menores de 3 años.

**MALVAVISCO**

**Nombre común:** Malvavisco, Altea, Hierba Cañamera.

**Nombre Científico:** *Althaea officinalis*.

**Descripción:** Es un género de unas 25 especies de plantas herbáceas en la familia Malvaceae. Su origen proviene de Europa y se encuentra principalmente en la zonas templadas, subtropical y tropical de Africa. Asia y Europa. Es un arbusto perenne de hasta 2 metros de altura. Florece a mediados de verano y sus flores son púrpura o rosa, con venas más oscuras y sus tallos simples o compuestos con base leñosa.



**Partes Utilizables:** Raíces, flores y hojas.

**Componentes Químicos:** Su principal componente en raíces y hojas es el mucílago, presente en grandes cantidades. En sus raíces, se encuentran Pectina, Asparagina, Betaína, Lecitina, Fitosteroles y Taninos. También contienen almidón, azúcar y numerosos minerales como aluminio, calcio, sodio, magnesio, silicio y hierro y vitaminas del complejo B.

**Propiedades de la Planta:**

Antitusiva, emoliente, laxante, balsámica, demulcente, anti-inflamatoria.

**Usos Tradicionales:**

Uso Interno: Tos irritativa y bronquitis; laxante suave.

Uso Externo: Lesiones bucales y sequedad de la garganta; hemorroides; úlceras y otras afecciones de la piel.

**Modalidad de Uso:**

En infusión, que se prepara con 1 cucharada del vegetal por litro de agua recién hervida, tapar, dejar reposar 10 minutos, colar, tomar 1 taza 3 veces al día.

Para uso en gargarismos, usar la misma infusión.

Para lavados, compresas y baños, usar la infusión más concentrada (2 cucharadas por litro de agua).

Para cataplasmas, hervir un puñado de raíces en agua durante 10 a 12 minutos, esperar que se enfríe y luego mojar una gasa con el líquido y poner sobre la zona afectada.

**Precauciones:** Debe administrarse con prudencia y bajo supervisión médica, en personas con diabetes (los mucílagos interfieren en la absorción de los azúcares).

**Manzanilla**

**Nombre común:** Manzanilla, manzanilla romana, Chiñkekachu (Mapudungú)

**Nombre científico.** *Matricaria chamomilla* Familia: Compuestas



**Breve descripción:** Hierba anual de 20 a 60 cm de alto, aromática. Hojas alternas muy divididas en segmentos lineales. Flores capítulos. Las flores son de dos tipos: marginales femeninas, con lígula blanca; y las del centro, tubulosas de color amarillo. Hay muchos otros tipos de manzanilla, también con

usos medicinales.

**Partes utilizadas:** sumidades florales

**Componentes químicos:** Su principal principio activo es su aceite esencial obtenido por destilación al vapor de las flores. Este aceite contiene muchos compuestos hidrocarbonados: éteres y alcoholes de distinta naturaleza (el camaezuleno es el más importante por su efecto antihistamínico) También contiene distintos heterósidos, flavónicos y cumarínicos. Tiene pequeñas concentraciones de mucílagos, taninos, ácidos orgánicos y salicílicos, vitamina C.

**Propiedades:**

- antibacteriana y antiséptica- desinfectante (en inflamaciones de vías urinarias)
- antiespasmódica (medicina infantil)- antiinflamatoria (medicina infantil)
- carminativa- diurética suave- estimulante del metabolismo de la piel
- febrífuga- sedante (para tratar el insomnio)- vulneraria

**Indicaciones:**

- para aliviar trastornos digestivos de origen nervioso - cólicos (especialmente en niños) - para aliviar cólicos menstruales- para aliviar inflamaciones de las vías urinarias- contra trastornos intestinales y diarreas
- para aliviar irritaciones de garganta y laringitis
- para disminuir irritaciones oculares (colirio)
- alivia irritaciones alérgicas de la piel y picaduras de insectos

**Modalidad de uso:**

- aceite (alivia dolores reumáticos, golpes y torceduras)
- baños calientes (para aliviar hemorroides)
- compresas, gargarismos y lavados (para desinfectar y cicatrizar heridas)
- infusión
- inhalaciones y vahos

**Comentario:**

- El enjuague capilar con agua de manzanilla aclara el cabello.

**MATICO**

**Nombre común:** Matico/ Pañil

**Nombre científico:** *Buddleja globosa* Hope.



**Breve descripción:** arbusto siempre verde de 1,5 - 3 m de altura, con tallos subleñosos amarillentos. Hojas opuestas, de 3 - 15 cm de largo por 1 - 5 cm de ancho, ovalado-lanceoladas, rugosas, blanquecinas en su cara inferior, agudas en la punta. Flores anaranjadas, amarillas y rojas, dispuestas en cabezuelas globosas de 1 - 2 cm. Fruto en

cápsula de 3 mm de diámetro. Semillas numerosas, poliédricas, menores de 1 mm de largo.

**Partes utilizadas:** Hojas.

**Componentes químicos:** Aceite esencial: 7% (ésteres fenólicos, un hidrocarburo, el éter matérico, cineol, terpenos); ácido artánico, maticina que es una sustancia amarga, taninos, saponinas, flavonoides.

**Propiedades:** analgésico, antimicótico, cicatrizante, anti-inflamatorio.

**Indicaciones:** Disminuye el dolor. Combate las infecciones por hongos.

**Modalidades de uso:** uso interno: úlceras digestivas, indigestión, dolor de estómago, disfunción hepática. La infusión se prepara con 1 cucharada de hojas para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces al día. Uso externo: traumatismos y heridas de la piel. La misma infusión sirve para lavar heridas y en compresas para contusiones y hematomas (moretones).

**Contraindicación:** estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos y no reemplazan lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.



## MILENRAMA

**Nombre común:** Aquilea, Milenrama

**Nombre científico:** *Achillea millefolium* L



**Breve descripción:** hierba aromática siempre verde, de 20-80 cm de altura, lisa. Hojas alternas, aserradas. Capítulos florales pequeños, en cimas corimbiformes densas. Flores dimorfas: las marginales femeninas. Flores del centro hermafroditas, tubulosas, amarillas. Anteras de base redonda. Estilo de ramas truncadas y ápice piloso.

**Partes utilizadas:** tallo blando (no lignificado) -hojas-flores

**Componentes químicos:** Ácidos: Ácido ascórbico, cafeico, oleico y salicílico. (Hojas) Aceite esencial rico en: alfa-pineno, alfa-terpineno, beta-pineno, azuleno, camazuleno, camfeno, cariofileno, acetato de bornilo, p-cimeno y sabineno. Flavonoides: apigenina y luteolina. (Planta) Lactonas sesquiterpénicas: aquilicina, achileína, Millefina. (Planta) Alcaloides: betonicina, betaina, y estachidrina. (Planta) Eugenol Colina Cumarinas Taninos Minerales: calcio, cromo, cobalto, aluminio. (Planta)

**Propiedades:** Antibacteriano, astringente, emenagogo, antiespasmódico, hemostático, febrífugo, anti-inflamatorio.

**Indicaciones:** Mata las bacterias o impide su desarrollo. Contrae y endurece los tejidos orgánicos. Estimula o favorece el flujo menstrual. Calma los retortijones intestinales. Disminuye el sangrado o hemorragia. Baja la fiebre.

**Modalidades de uso:** uso interno: dolores menstruales; digestión difícil; diarreas; fiebre. La infusión se prepara con 2 cucharadas de la planta seca en 1 litro de agua recién hervida, dejar reposar 10 minutos: beber 1 taza 3 veces al día. Uso externo: heridas de diversa naturaleza, pequeñas hemorragias. Utilizar el doble de la cantidad de planta para el mismo volumen de agua.

**Contraindicación:** no administrar durante embarazo y lactancia. Evitar tratamientos prolongados.