

Nombre del alumno:

Ramírez López Kevin Reynol

Nombre del profesor:

Lic. Ortiz Pérez Ludbi Isabel

Licenciatura:

Enfermería.

Materia:

Enfermería y prácticas alternativas de salud

Nombre del trabajo:

Manual de Plantas medicinales de nuestra región.

Frontera Comalapa, Chiapas a 14 de Febrero del 2021.

INTRODUCCION

La medicina tradicional está presente en todas las culturas del mundo. Se la define como el conjunto de todos los conocimientos y practicas usadas en la prevención, diagnóstico y eliminación de desequilibrios físicos, mentales o sociales, y confiado exclusivamente en experiencia práctica, observación y transmitido de generación a generación, en forma oral o escrita. Las plantas han sido usadas como medicina alrededor del mundo por milenios: fueron la medicina original en todas las culturas y en las civilizaciones más grandes. Las plantas medicinales juegan un papel muy importante. En 1977 la Organización Mundial de la Salud (OMS) adoptó una resolución, lanzo una promoción mundial de la medicina tradicional. Dicha resolución insta a los gobiernos miembros, dar importancia a sus sistemas médicos tradicionales.

De acuerdo con la OMS (1979) una planta medicinal es definida como cualquier especie vegetal que contiene sustancias que pueden ser empleadas para propósitos terapéuticos o cuyos principios activos pueden servir de precursores para la síntesis de nuevos fármacos. Estas plantas también tienen importantes aplicaciones en la medicina moderna. Entre otras, son fuente directa de agentes terapéuticos, se emplean como materia prima para la fabricación de medicamentos semisintéticos más complejos, la estructura química de sus principios activos puede servir de modelo para la elaboración de drogas sintéticas y tales principios se pueden utilizar como marcadores taxonómicos en la búsqueda de nuevos medicamentos.

Por todo lo anterior, a continuación se presenta un recopilado de plantas medicinales que se utilizan para aliviar ciertas enfermedades y que son muy comunes en nuestra región geográfica.



NOMBRE: Aguacate.
PARTE EMPLEADA: Hoja
USOS: Colesterol y Diabetes.
PREPARACION: hervir siete hojas en un litro de agua y tomar como agua de tiempo.



NOMBRE: Árnica
PARTE EMPLEADA: Rama y hojas
USOS: curar heridas y dolor
PREPARACION: Para heridas, hervir unas ramas añadiendo ramas de hierba cancerina, y limpiar la herida con la preparación. Para dolores, machacar hojas y untar en la zona de dolor.



NOMBRE: Belladona
PARTE EMPLEADA: Hoja
USOS: Hinchazón de pies y golpes
PREPARACION: suavizar una hoja con las manos, por medio de movimientos suaves y colocarla en los pies o en la parte afectada.



NOMBRE: Buganbilia Morada
PARTE EMPLEADA: Flor
USOS: Tos
PREPARACION: hervir unas flores en un litro de agua. Tomar como agua de tiempo mientras se presenta la tos.



NOMBRE: Cedro
PARTE EMPLEADA: Corteza
USOS: Hernias y Quistes
PREPARACION: frotar una tirita roja en la hernia.



NOMBRE:
PARTE EMPLEADA: Hoja
USOS: Desarasitante
PREPARACION: hervir unas hojas en agua y tomarla en ayunas por la mañanas durante dos días.



NOMBRE: Guayaba
PARTE EMPLEADA: Hoja
USOS: Cabello y Colitis
PREPARACION: preparar un té con las hojas o el fruto y tomar como agua de tiempo.



NOMBRE: Hinojo
PARTE EMPLEADA: Hoja
USOS: Dolor
PREPARACION: hervir unas hojas con hierba maestra, ruda, estafiate, manzanilla y ajo.



NOMBRE: Maguey Morado
PARTE EMPLEADA: Hoja
USOS: Infección Vaginal
PREPARACION: hervir una hojas en agua suficiente para emplear en baños de asiento.



NOMBRE: Malva
PARTE EMPLEADA: Hoja
USOS: Arreglo Hormonal
PREPARACION: preparar un té con cinco ramas en un litro de agua y tomar



NOMBRE: Mango
PARTE EMPLEADA: Hoja
USOS: Sangrado de encías y Prurito
PREPARACION: preparar un té de hojas y hacer enjuagues bucales.



NOMBRE: Noni
PARTE EMPLEADA: Fruto
USOS: Diabetes y Sistema inmune
PREPARACION: licuar el fruto con jugo de uva y tomar por las mañanas.



NOMBRE: Orégano
PARTE EMPLEADA: Hoja
USOS: Dolor de Oído y Tos
PREPARACION: frotar la hoja y exprimir en el oído el agua que sale de la hoja. Para tos, se soasan siete hojas pequeñas y se exprimen en una cuchara y se toman.



NOMBRE: Coco
PARTE EMPLEADA: Fruto
USOS: Para el cabello y desparasitar
PREPARACION: para desparasitar, preparar un licuado de agua de coco, con unas hojas de epazote y semillas de calabaza. Esto se toma por 3 días en ayunas.



NOMBRE: Piñón
PARTE EMPLEADA: Fruto.
USOS: Herpes Bucal
PREPARACION: para los fuegos untar savia del piñón en el labio o encía dos veces al día.



NOMBRE: Platanillo
PARTE EMPLEADA: Fruto
USOS: Asma
PREPARACION: hervir tres frutitas en agua y tomar



NOMBRE: Ruda
PARTE EMPLEADA: Rama
USOS: Dolor estomacal y gastritis
PREPARACION: para dolor de estómago, se hierven unas ramas en agua, se deja enfriar por unos minutos. Posteriormente tomarlo mientras se presente el dolor. Para gastritis, preparar un té con unas hojas y tomarlo por las mañanas.



NOMBRE: Sábila
PARTE EMPLEADA: Hojas
USOS: Dolor y Heridas
PREPARACION: para dolores untar la salvia en la zona de dolor.



NOMBRE: Pimienta
PARTE EMPLEADA: Fruto
USOS: Infecciones y dolores musculares
PREPARACION: Poner a hervir la pimienta por varios minutos y tomar la infusión.



NOMBRE: Canela
PARTE EMPLEADA: Corteza
USOS: Enfermedades respiratorias, tos y fiebre
PREPARACION: Poner a hervir la corteza y tomar la infusión



NOMBRE: Naranja
PARTE EMPLEADA: Hoja
USOS: Problemas digestivos y estrés.
PREPARACION: Poner a hervir la hoja y tomar la infusión



NOMBRE: Marihuana
PARTE EMPLEADA: Hoja
USOS: Artritis, asma y dolor.
PREPARACION: Machacar la hoja combinarla con alcohol y aplicar en la zona de dolor.



NOMBRE: Jengibre
PARTE EMPLEADA: Fruto
USOS: artrosis y diabetes
PREPARACION: Hervir esta planta y posteriormente tomar la infusión.



NOMBRE: Manzanilla
PARTE EMPLEADA: Flor
USOS: Inflamación, infecciones y sedante
PREPARACION: Poner a hervir la flor y tomar la infusión y para los ojos aplicar directamente sobre ellos.



NOMBRE: Albahaca
PARTE EMPLEADA: Flor y hojas
USOS: Problemas respiratorios y dolor de garganta
PREPARACION: Hervir las flores y hojas y posteriormente inhalar el vapor o incluso tomarla.



NOMBRE: Cola de caballo
PARTE EMPLEADA: Planta completa
USOS: Infección de vías urinarias y edema
PREPARACION:



NOMBRE: Sosa
PARTE EMPLEADA: Hoja
USOS: Resfriado, tos y lepra
PREPARACION: Hervir las hojas dejar enfriar y tomar o poner directamente en la piel.



NOMBRE: Ajo
PARTE EMPLEADA: Fruto
USOS: Colesterol, hipertensión y resfriados.
PREPARACION: Hervir el fruto combinado con otras plantas más y tomar la infusión



NOMBRE: Guanábana
PARTE EMPLEADA: Hojas
USOS: Diabetes y cáncer
PREPARACION: Hervir las hojas en un litro de agua y después de enfriarse tomar como te.



NOMBRE: Cebolla morada
PARTE EMPLEADA: Fruto
USOS: Dolor, resfriado y asma
PREPARACION: inhalar el zumo de la cebolla o en su caso hervirla y tomar la infusión.

BIBLIOGRAFÍAS

1. ALBUQUERQUE U.P. Y L.H.C. ANDRADE, 1998. Etnobotánica del género *Ocimum* L. (Lamiaceae) en las comunidades afrobrasileñas. *Anales del Jardín Botánico de Madrid* 56: 107-118.
2. BALICK, M. J. Y COX, P. A. 1996. *Plants, people, and culture: the science of ethnobotany*. Scientific American Library.
3. BENÍTEZ B.G., M. PULIDOS S., Y M. EQUIHUA Z., 2004. Árboles multiusos nativos de Veracruz para reforestación, restauración y plantaciones. Instituto de Ecología, A.C., Sistema de Investigación del Golfo de México. Comisión Nacional Forestal. Xalapa, Ver., México.
4. CABALLERO N., J., A. CASAS, A., L. CORTÉS Y C.MAPES, 1998. Patrones en el conocimiento, uso y manejo de plantas en pueblos indígenas de México. *Estudios Atacameños*. 16: 181-195.
5. DÍAZ-MONTESINOS, M., O. FARRERA-SARMIENTO Y M. ISIDRO-VÁZQUEZ, 2011. Estudio etnobotánico de los principales mercados de Tuxtla Gutiérrez, Chiapas. México. *LACANDONIA rev. Ciencias Unicach* 5 (5): 21-42.
6. GOODMAN L. 1961. Snowball sampling. *Annals of mathematical statistics* 32:148-170.
7. INAFED. 2005. Pantelhó. Disponible en: <http://www.inafed.gob.mx/work/enciclopedia/EMM07chiapas/municipios/07066a.html> (Consultado el 7 de septiembre de 2015).
8. LOT, A. Y F. CHIANG, 1986. *Manual de herbario. Administración y manejo de colecciones, técnicas de recolección y preparación de ejemplares botánicos*. Consejo Nacional de la flora de México. Departamento de Botánica, Instituto de Biología. UNAM