



PASIÓN POR EDUCAR

GARCIA ROBLEDO BERENICE

LIC. ERVIN SILVESTRE CASTILLO

LIC. EN ENFERMERIA

4 TA. UNIDAD

RECETARIO DE PLANTAS MEDICINALES

8* CUATRIMESTRE GRUPO * A * SEMIESCOLARIZADO.

MEDICINA TRADICIONAL

PASIÓN POR EDUCAR

Frontera Comalapa, Chiapas a 11 de Abril 2021

RECETARIO DE PLANTAS MEDICINALES



LA MEDICINA TRADICIONAL (OMS)

Es la suma de conocimientos, técnicas y prácticas fundamentadas en las teorías, creencias y experiencias propias de cada cultura como: maya, azteca, choles, lacandones, zoque entre otras. Se utilizan para mantener la salud tanto física como mental.

Medicina tradicional también llamada: complementaria, alternativa, popular, blanda, marginal, No oficial, No ortodoxa y No convencional.

Para que una planta sea considerada medicinal, tiene que tener propiedades curativas o preventivas para algún padecimiento. Sin embargo, no necesariamente toda la planta tiene que cumplir con estas características, pues algunas veces sólo es utilizada una parte de ella como el fruto, la raíz o la corteza.

FORMAS DE PREPARACIÓN:

1.-Infusión (Te apagado), 2.-Cocimiento (de cocción, te hervido), 3.-Maceración 4.- Inhalación 5.-Compresas o fomentos calientes, 6.- Compresas frías, 7.- Cataplasmas o emplastos, 8.-Irrigación, 9.-Gargarismos y enjuagues, 10.- Toques o pinceladas, 11.- Enemas o colonicos, 12.- Polvos, 13.- Bolsitas de té, 14.- Tinturas, 15.-Extractos vegetales o zumos, 16.- Baños(baño total. baño de esponja, baño asiento, baño de pies, baño de vapor, baño tibio).

Se presenta a continuación algunas plantas que tiene usos para tratar algunas enfermedades en mi comunidad.

1.- AJENJO

Nombre científico: *Artemisia absinthium* L., (Fam. Asteraceae).

Nombres vulgares : Ajenjo, asensio, ajorizo, artemisia amarga o hierba santa.



Descripción : Es una planta perenne herbácea, con un rizoma leñoso y duro. Los tallos son rectos. Crece entre 80 a 120 cm. (raramente 1,50 cm.) y es de coloración verde plateada.

Propiedades medicinales : Se utiliza como planta medicinal y la propiedad más importante es la aperitiva. Se utiliza como tónico estomacal (contrarresta la indigestión y el dolor gástrico), vermífugo y antiséptico. El aceite de ajenjo puro es muy venenoso. Afecta el sistema nervioso. aumentar la secreción biliar, el ajenjo ejerce una acción favorable sobre el hígado. Es además una planta descongostiva y estimula las funciones biliares.

Ingredientes

20 gramos de ajenjo fresco , 1 litro de agua

Instrucciones

Hierve el agua y agrega el ajenjo. Deja reposar por 15 minutos.

Se recomienda tomar 2 veces al día.

Contra indicaciones : Su consumo no se aconseja en absoluto en mujeres embarazadas y lactantes. Tampoco personas hipertensas.

2.- AJO

Nombre científico: *Allium sativum* (Fam. Amaryllidaceae)

Nombres vulgares: Ajete, ajo, ajo castañuelo, ajo castellano, ajo común.



Descripción: Planta perenne de la familia de las liliáceas de hasta 1,5 m. de altura. El tallo es cilíndrico y recto. Se curva después de la floración. Las hojas son de hasta 30 cm de longitud, presentan nervios paralelos y son finas y planas en la parte baja, naciendo de un bulbo subterráneo (cabeza de ajo) de piel blanca o rosada. La cabeza puede contener de 6 a 12 dientes.

Propiedades medicinales: El ajo crudo tiene propiedades como apetitivo, ya que estimula las vías digestivas y tonifica también la mucosa del estómago. Por tanto, ayuda a la digestión. Tomándolo en forma de té, un diente de ajo por cada dosis, limpia la voz y ayuda a la expectoración, cuando el individuo padece de catarro pulmonar. Si sufre de insomnio, es bueno comer un diente de ajo, antes de acostarse.

Puedes utilizarlo de forma tópica o externamente. Para ello lava bien tu cara. Pela y parte un diente de ajo y frota sobre las zonas a tratar. Deja actuar entre 5 y 10 minutos, y posteriormente enjuaga con abundante agua.

Contraindicaciones: No prescribir el aceite esencial puro por vía oral durante el embarazo, la lactancia o a niños pequeños y personas con hipersensibilidad. El ajo en altas dosis provoca dolores de cabeza y del estómago, diarreas y dolores en los riñones.

3.-ALBAHACA

Nombre científico: *Ocimum basilicum* L. (Fam. Lamiaceae)

Nombres vulgares: Albahaca, alhábega, alfábega, basilíco, hierba real, hierba de los reyes.



Descripción: Es una hierba medicinal de hasta 1 m de alto. Tiene tallos rectos y múltiples, redondeados por debajo y cuadrangulares por arriba. Presenta hojas ovaladas o lanceoladas, opuestas de hasta 5 cm.

Propiedades medicinales: La albahaca favorece las digestiones pesadas, estimula el apetito e incluso controla las náuseas leves o moderadas. Además, el consumo de albahaca resulta recomendable tras una diarrea, pues ayuda al intestino a regenerarse y restablecer su equilibrio con mayor rapidez. Ayuda a combatir el estrés. Su consumo en pequeñas cantidades ayuda a frenar la producción excesiva de cortisol, la denominada hormona del estrés, Ayuda a reducir los dolores de cabeza. Mejora la salud, respiratoria, Mejora la digestión. Protege **los** riñones.

Este producto **No debe ingerirse de manera directa** sino que basta con que agregues 1 o dos gotas en un vaso de agua, bebidas o alimentos.

Contraindicaciones: Las personas alérgicas y mujeres embarazadas deben evitar su consumo.

4.-ÁRNICA

Nombre científico: Árnica montana L. (Fam. Asteraceae)

Nombres vulgares: Árnica, estornudadera, tabaco de montaña, flor de tabaco, talpica.

Descripción: Planta de unos 20-60 cm de altura, con tallos erectos simples o algo ramificados, un poco pubescente glandulosa. Las flores, tanto lígulas como flósculos son amarillos y sus frutos son aquenios de unos 4mm, estrechos, hirsutos, de color pardo oscuro y con vilano de pelos finos, algo quebrados.



Propiedades medicinales: Esta planta medicinal posee flavonoides, ácidos fenólicos, principios amargos y amacina, entre otros componentes, los cuales confieren a esta hierba medicinal propiedades analgésicas, rubefacientes, antiinflamatorias, antibacterianas, astringentes, fungicidas, cicatrizantes, antitumorales, coleréticas y vulnerarias. Estimula la circulación sanguínea, evita la formación de moretones o ayuda a eliminarlos, alivia el dolor causado por golpes, traumatismos, torceduras; reduce la hinchazón, mejora los problemas de la piel y evita las infecciones en las heridas bucales. Está indicada en casos de congelaciones, reduce el dolor cuando hay desgarros o distensiones musculares, acelera la recuperación en luxaciones y esguinces. También evita la aparición de estrías en la piel, sirve para las afecciones del aparato respiratorio, mejora la artritis reumatoide, combate el acné y mejora la piel, se usa para tratar las anginas y la faringitis y se puede usar externamente, incluyéndola en la elaboración de cremas y tónicos para estimular la circulación.

* calienta una taza **de** agua y una vez que hierva, añade una pizca **de** hojas **de** árnica, si lo deseas, puedes endulzar con miel o mezclar con otras hierbas, como manzanilla. Los químicos activos en el té **de** árnica pueden reducir la hinchazón, disminuir el dolor y actuar como antibióticos.

Contraindicaciones: La ingestión de árnica, sobre todo por periodos largos está completamente contraindicado, al ser una planta tóxica.

Nombre científico: Cinnamomum verum (Fam. Lauraceae)

Nombres vulgares: Canela, árbol de la canela, canelero de Ceilán, canelo, canelera

5.- CANELA

Descripción: Se trata de un árbol de unos 10 m de altura, pero en cultivo suele ser más pequeño, adoptando forma de arbusto siempre verde. Su corteza es la parte más importante de color marrón grisáceo y tiene un ciclo perenne. Su tallo es de consistencia leñosa. Las hojas son de unos 7-25 por 3-8 cm, tienen forma ovalada y puntiaguda, de color verde y brillante. Sus flores son hermafroditas (contiene el androceo y gineceo en la misma flor), de color blanco o amarillo verdoso y recubiertas de pelos, bracteadas y actinomorfas.

Propiedades medicinales: Ha sido usada para inducir sueño a los niños. Antiguamente era un relajante que usaban las madres rurales para dormir a los niños a la hora de ir al campo a trabajar. Su uso también es común en las mujeres cuando se les retrasa la menstruación. Cuando existen abrasiones en la lengua por comer o tomar cosas calientes la barra de canela se chupa o lame para sedar el dolor y cicatrizar las papilas gustativas. La ingesta de canela ayuda a reducir las cifras de azúcar en sangre en las personas diabéticas. Así mismo, tomar tan sólo media cucharita puede ayudar a disminuir los niveles de colesterol y triglicéridos en sangre. Una forma de incorporar esta especia podría ser añadiéndola en alimentos tales como el café, té, zumos, cereales o tostadas y chocolate con y sin leche. Se usa contra resfriados, gripe y bronquitis por su fuerte efecto como estimulante calorífico.

Infusión: Debemos poner una olla en la estufa, con el litro de agua que vamos a utilizar para el **té**. Una vez comience a hervir agregaremos la **canela**, bien sean las dos ramitas o las cuatro cucharadas en **polvo**. Dejaremos hervir por unos segundos, apagaremos el fuego.

Contraindicaciones: Las personas que presenten condiciones de sensibilidad digestiva, así como dolencias definidas, úlceras o síndrome de intestino irritable, deben saber que el consumo en exceso de canela (más de 1 / 2 cucharadita) puede irritar el revestimiento gástrico.

PROPIEDADES DE LA CANELA



Especia aromática y medicinal con propiedades digestivas, carminativas y antibióticas

Expectorante y antiinflamatoria, para enfermedades respiratorias

Mejora la digestión y la flatulencia

Contra el mal aliento

Estimulante potenciador natural

6.- EUCALIPTO

Nombre científico: Eucalyptus globulus L.(Fam. Myrtaceae)

Nombres vulgares: Eucalipto, calipes, calipse, calistro, calitro, carlisto, encalistro, eucalihto.



Descripción: son árboles perennes de porte recto. Mide más de 60 m de altura e incluso se habla de ejemplares ya desaparecidos que han alcanzado los 1,50 m. Las hojas jóvenes de los eucaliptos son sésiles, ovaladas, grisáceas y de forma falciforme. Estas se alargan y se tornan de un color verde azulado brillante de 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 medicinales: está recomendado para aquellas enfermedades que afectan las vías respiratorias como la gripe, el asma o los catarros. Para las aplicaciones medicinales se utilizan, sobre todo las hojas de la especie globulus, por poseer tres importantes propiedades: antiinflamatorias, antimicrobianas y expectorantes.

Infusión : Coloca el agua en una olla chica o tetera. Agrega las hojas de **eucalipto** y la piel del limón. Calienta a fuego bajo hasta hervir. Retira del fuego y deja reposar la infusión por 8 minutos. Cuela la infusión sobre tazas, exprime el jugo de limón sobre cada taza y endulza con miel de abeja al gusto.

Contraindicaciones: No hay suficientes estudios que determinen si la hoja de eucalipto tiene alguna contraindicación.

7.- JAMAICA

Nombre científico: Hibiscus sabdaria L. (Fam. Malvaceae)

Nombres vulgares: Rosa de Jamaica, rosa de Abisinia, flor de Jamaica, Rosella, y en Cuba, agrio de Guinea o Aleluya .



Descripción: Es una planta malvácea anual que puede medir de 1 a 3 m de altura. Se reproduce por autofecundación. Su flor es de color rojo, de 3 a 4 cm de largo, formada por cinco pétalos. Tiene forma cónica que se asemeja a una pequeña amapola. Se reproduce por semilla. Sus raíces no profundizan mucho.

Propiedades medicinales: Antihipertensivo, analgésico, antiinflamatorio y antipirético. Además es astringente, antiséptica, cicatrizante, antimicrobiana, digestiva, depurativa y estomáquica. Tiene propiedades aperitivas y vitamínicas. Es muy buena para la digestión y los riñones. Con un efecto laxante suave, ayuda a descongestionar intestinos y depurarlos de toxinas y desechos acumulados, los cuales son causa de una larga lista de enfermedades y sobrepeso. Ayuda a reducir la hipertensión arterial, debido a que inhibe una enzima convertidora de la angiotensina, lo que estimula la diuresis. Por lo que previene y erradica la aparición de enfermedades degenerativas como el cáncer.

Infusión para adelgazar: Pon a cocer un puño de flores de **Jamaica**, dejás que hierva muy bien, luego le agregas la canela, y el jengibre, agregas el agua. Recuerda que los ingredientes deben estar bien lavados, **para** evitar un problema estomacal.

Contraindicaciones : No tiene

8.- HINOJO

Nombre científico: *Foeniculum vulgare* L.(Fam. Apiaceae)

Nombres vulgares: Hinojo, acinoji, acinojo, acinoju, aguardiente, ahinojo, alinoji, alinoju, almacio, anís.

Descripción: La planta es herbácea, puede medir 2 metros de altura. Las hojas, de color verde intenso son largas y delgadas. La inflorescencia es una umbela de pedúnculos largos y las flores están organizadas en umbelulas terminales de 10 a 40 florecillas, enteramente amarillas doradas.

Propiedades medicinales: es utilizado para resolver problemas digestivos, tales como la acidez, el exceso de gases, la distensión abdominal, la indigestión y la inapetencia. También puede quitar los cólicos, preparando infusión de hinojo con manzanilla. Se deja reposar y se toma un vaso de esta preparación dos veces al día.

Esta planta también se usa para aliviar los problemas respiratorios, como lo son la tos, el asma y la bronquitis, pues esta planta es un antiespasmódico natural y hace que los bronquios se relajen. Es muy útil además en el tratamiento del cólera, la incontinencia urinaria, los dolores de espalda y problemas de la visión. Asimismo, ayuda a acabar con los cálculos renales, ya que los desintegra y de esta manera se terminan los cólicos que estos producen. También puede acabar con las obstrucciones del hígado y la vesícula y con problemas como la gota y la ictericia. Además, es muy bueno para las madres lactantes, ya que aumenta la producción de leche.

Infusión :A un litro de agua hirviendo se le agrega 7 cucharadas de las flores y frutos de **Hinojo** y se deja reposar durante 10 minutos. También puedes utilizar las hojas. Esta **receta** se utiliza para estimular la producción de leche materna y también para aliviar la flatulencia

Contraindicaciones: Las mujeres embarazadas no deben utilizarlo



9.-JENGIBRE

Nombre científico: Zingiber o cinale Rosc. L.(Fam. Zingiberaceae)

Nombres vulgares: Jengibre, kion o quoin.

Descripción: Son hierbas que alcanzan un tamaño de hasta 2 m de alto. La inflorescencia es un racimo basal. El fruto es una cápsula subglobosa a elipsoide, con semillas lustrosas negras, arilo blanco y lacerado.



Propiedades medicinales: La raíz se usa para combatir el reumatismo y dolores neurálgicos, para lo cual se reduce la raíz a polvo y se aplica en forma de cataplasma. Cuando se emplea a manera de infusión alivia la flatulencia, los dolores del estómago y quita rápidamente las náuseas. Es empleado como antiespasmódico, para tratar la amigdalitis, la fiebre, los resfriados, los problemas de circulación, el colesterol y la artritis.

En investigaciones médicas se ha comprobado que la raíz de jengibre es un efectivo tratamiento contra las náuseas, causadas por los mareos en medios de transporte, así como las que padecen las mujeres embarazadas.

Galeno, el famoso médico griego, lo utilizaba como medicamento para corregir los tumores, defectos del cuerpo y en tratamientos de parálisis, causados por exceso de flema. como afrodisíaco, altamente beneficioso en el tratamiento de la “debilidad sexual”.

El té debe ser hecho en la proporción de 1 cda de **jengibre** para 1 taza de agua, siendo esta la proporción ideal para que sean ingeridas 4 tazas de té a lo largo del día y así obtener mejoría de los síntomas intestinales

Contraindicaciones: Sangrados, hipertensión o hipoglucemia. No mezclar con antigripales o anticoagulantes.

10.- LIMÓN

Nombre científico: Citrus limon L. (Fam. Rutaceae)

Nombres vulgares: Citro, limoe, limoi, limón, limón agrio (fruto), limón capuchino, limoncillo.



Descripción: Es un arbolito perenne, espinoso que mide 4 m de altura, con copa abierta muy ramificada. Las flores, comúnmente llamadas (al igual que las del naranjo) azahares o flores de azahar son solitarias o se organizan en pares o cortas inflorescencias corimbosas axilares.

Propiedades medicinales: Como antiespasmódico, es muy recomendado para tratar situaciones de diarreas y cólicos estomacales, tanto en niños como personas adultas. Debido a las propiedades sedantes que posee el limón, resulta muy útil para tratar casos de nerviosismo y situaciones de ansiedad excesiva. Además, está muy recomendado el consumo de limón para tratar casos de presentar dificultades para dormir. También se utiliza para casos de presentar retención de líquidos, cistitis y popularmente es conocido como un adelgazante natural. También antipirético y resulta indicado para tratar resfriados que presenten un aumento de la temperatura corporal.

La manera correcta de usar el limón para bajar de peso es exprimir medio **limón en** 1 vaso de agua y beber enseguida, sin agregarle azúcar. Se debe realizar luego de despertar **en** ayunas alrededor de 30 minutos antes de **hacer** el desayuno, utilizando agua tibia.

Contraindicaciones: No es recomendado para personas con úlceras gástricas.

11.-MANZANILLA

Nombre científico: *Chamaemelum nobile* L. (Fam. Asteraceae)

Nombres vulgares: Manzanilla o camomila común o romana.



Descripción: Es una hierba perenne, de tallos densos. En posición terminal, en verano presenta una inflorescencia en forma de capítulo panículo, hermafroditas, con la corola amarilla, las puntas de las anteras ovadas y el extremo del estilo trunco. La cabeza floral no supera 1 cm de diámetro.

Propiedades medicinales: El tallo tierno y las sumidades floridas se usan secos o frescos en infusión o aromática, ligeramente amarga. Los efectos terapéuticos son digestivos, carminativa, sedante, tónica, vasodilatadora y antiespasmódica. El aceite esencial se emplea en aromaterapia y la infusión de las flores se aplica al cabello como champú para dar suavidad, luminosidad y brillo a los colores dorados, sobre todo con el efecto del verano. Para hacer infusión se debe dejar hervir. Se usa para el alivio del dolor de estómago. Lavar los ojos irritados, en caso de alergias.

Hervir una taza de agua a fuego medio por unos 4 minutos; bajar del fuego. Poner el agua en una taza y añadir las hojas de manzanilla al agua hirviendo. Tapar la infusión y dejar reposar durante 3 o 4 minutos. Colar y beber.

Contraindicaciones: No se recomienda el uso de la manzanilla común durante el embarazo, ya que puede causar contracciones uterinas y aborto.

12.- ORÉGANO

Nombre científico: Origanum vulgare L. (Fam. Lamiaceae)

Nombres vulgares: Furiégano, mejorana silvestre, oreganín, orégano, orégano común



Descripción: La planta forma un pequeño arbusto achaparrado (grueso y bajito) de unos 45 cm de alto. Los tallos, que a menudo adquieren una tonalidad rojiza. Las hojas surgen opuestas, ovales y anchas de entre 2-5 cm, con bordes enteros o ligeramente dentados y con vellosidad en el haz. Las diminutas flores, de color blanco o rojo, que nacen en apretadas. Toda la planta posee unas pequeñas glándulas donde está contenida la esencia aromática, de color amarillo limón, compuesta por un estearopteno y dos tipos de fenoles, principalmente carvacrol y en menor proporción, timol. Las raíces contienen estaquiosa y los tallos sustancias tánicas.

Propiedades medicinales: Sus propiedades son antioxidante, antimicrobiana y, en estudios bastante primarios, antitumoral, antiséptica y también se la considera tónica y digestiva. En la medicina popular, la infusión de orégano ha sido utilizada como un auxiliar en el tratamiento contra la tos. Hipócrates utilizaba el orégano como antiséptico, así como una cura para el estómago y las enfermedades respiratorias. El orégano tiene una alta actividad antioxidante, debido a un alto contenido de ácidos fenólicos y flavonoides.

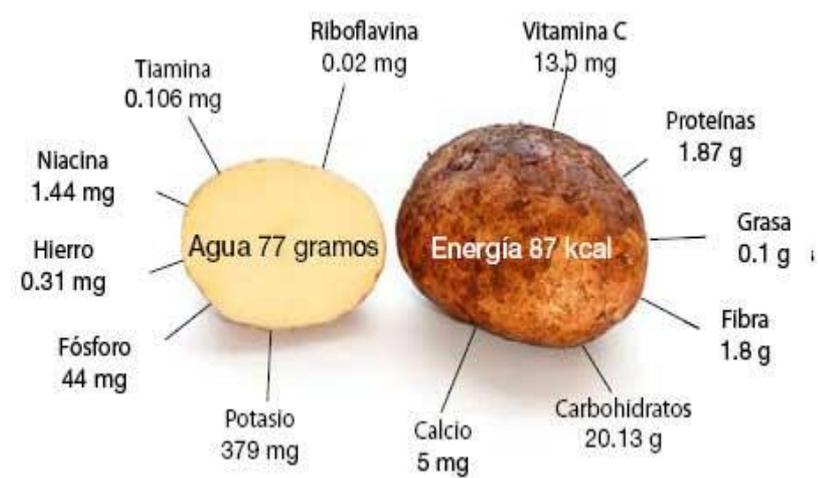
Para usar: Mezcla de 3 a 5 gotas de **aceite** esencial por cada 30 ml de **aceite** portador. Luego, aplícalo sobre la piel en masaje. También se puede inhalar a través de un difusor. No apliques este **aceite** esencial cerca de tu vagina.

Contraindicaciones: Algunas personas pueden ser sensibles o alérgicas a la hierba.

13.- PAPA

Nombre científico: Solanum tuberosum L. (Fam. Solanaceae)

Nombres vulgares : Papa o patata.



Descripción: es una planta herbácea, tuberosa, perenne a través de sus tubérculos, caducifolia (ya que pierde sus hojas y tallos aéreos en la estación fría), de tallo erecto o semi-decumbente, que puede medir hasta 1 m de altura. Las hojas son compuestas, con 7 a 9 folíolos (imparipinnadas), de forma lanceolada y se disponen en forma espiralada en los tallos. . La inflorescencia nace en el extremo terminal del tallo y el número de flores en cada una puede ir desde una hasta 30, siendo lo más usual entre 7 y 15.

Propiedades medicinales: La infusión de las hojas y flores secas de la papa es anticonvulsiva, se usa como remedio para los ataques, desmayos encogimientos y temblores. La infusión preparada de las cáscaras de dos papas en un jarro de agua hirviendo es inmejorable para los cólicos biliares. Para quemaduras producidas por el sol, no hay mejor remedio que pasar el zumo de la papa en los lugares afectados. El zumo de la papa es un buen remedio para la gastritis, diariamente se toma una cuchara diluida en medio vaso de agua.



FICHAS DE PLANTAS.COM

PAPA

SOLANUM TUBEROSUM

PROPIEDADES MEDICINALES

- EMOLIENTES
- ANTIÁCIDAS
- VASODILATORAS
- DIURÉTICAS
- DEPURATIVO
- FIBRA
- RICO EN ALMIDONES
- DIGESTIVAS



Contraindicaciones: El uso excesivo de la papa ocasiona obstrucción de vientre y dilatación de estómago. Los individuos de vida sedentaria son los más propensos a estos males. Los nefríticos no deben usarlas de noche y deben usarla con moderación.

14.- SÁBILA

Nombre científico: Aloe vera (Fam. Xanthorrhoeacea)

Nombres vulgares: Sábila, , áloe de Barbados o áloe de Curazao.



Descripción: Es un arbusto con tallo corto, cubierto de hojas, estolonífero, con tallo de hasta 30 cm, erecto, sin rebrotes laterales. Las hojas miden 40-50 por 5-8 cm y son densamente agrupadas en una roseta basal de hasta 20 hojas. La flor o fruto es una cápsula de 20-25 por 6-8 cm, con semillas medio-centimétricas, sin contar las alas.

Propiedades medicinales: Contiene antraquinonas o compuestos fenolíticos lignina, saponinas, esteroides, aminoácidos, y ácido salicílico. Contiene además vitaminas D, A, C, E y B, minerales, enzimas como las amilasas, lipasas, carboxipeptidasa que producen efectos antiinflamatorios, reducen el dolor y la vasodilatación. Se usan sus cristales como expectorantes, se colocan los cristales a hervir con bastante agua, luego se exprime con una tela, se agrega azúcar al gusto y se toman de tres a cuatro cucharadas al día. Alivia quemaduras, heridas, picaduras, dolores musculares, problemas digestivos, sinusitis y asma, artritis y es un laxante. Usos de la flor de aloe vera, destaca sobre todo por sus beneficios inmunológicos y digestivos. Es por ello por lo que suele utilizarse como ingrediente en la elaboración de té, miel o incluso como ingrediente de muchas recetas, desde ensaladas hasta yogures.

Contraindicaciones: No suministrar en mujeres embarazadas. Si la persona es diabética e ingiere aloe vera debe controlar sus niveles de azúcar



15.- YERBABUENA

Nombre científico: Mentha piperita L.(Fam. Lamiaceae)

Nombres vulgares : Yerbabuena, piperita, monte yuyo, menta



Descripción: Esta es una planta vivaz, con tallos muy ramificados, que miden entre 30 y 70 cm de altura. Las hojas son pecioladas, ovaladas, miden entre 4 y 9 cm de largo y 2 y 4 cm. Tanto hojas como tallos suelen ser ligeramente vellosos. De las axilas foliares brotan los tallos florales, en los que desde comienzos del verano aparecen las flores en forma de espigas. Son pequeñas, de hasta 8 mm, con la corola tetralobulada, de color púrpura o rosado.

Propiedades medicinales: La Mentha piperita es un remedio para el resfriado común y para la tos y síntomas que suelen acompañar una gripe. El aceite de esta planta tiene un efecto calmante para ciertas dolencias del resfriado común. También puede ayudar a construir un sistema inmunológico más fuerte y tiene ambas cualidades antimicrobianas y antioxidantes. El aceite de M. piperita puede ser inhalado en forma de vapor. La M. piperita puede ayudar a combatir una serie de problemas digestivos, incluyendo dolor, gases, hinchazón y náuseas, mareos matutinos y calambres estomacales. Además, puede ayudar a aliviar los síntomas del síndrome de intestino irritable.

Contraindicaciones: En niños y mujeres embarazadas puede producir anemia, al inhibir la absorción del hierro. Las personas con cálculos renales, hernia de hiato o acidez deben tener precaución.



16.- ARBOL DE BRASIL.

Nombre científico: Haematoxylum brasiletto



Descripción : Es un tronco grande de color marrón y recto cuya medida promedio es de unos 15 metros. **Sus hojas son largas de un hermoso color verde** con una línea amarilla en el medio.

Propiedades medicinales: el tronco del árbol tiene propiedades medicinales y curativos. Tiene propiedades antibióticas, tónicas, antidiuréticas e incluso **puede ayudar a prevenir el cáncer**. Su tronco, hojas, tallo, corteza y semillas son utilizados para hacer infusiones que sirven para prevenir o curar algunas enfermedades y cuidar algunas partes del organismo, tales como: **Beneficios para los riñones, Fortalece el organismo, Prevención de enfermedades cutáneas, Sirve para el corazón y el sistema circulatorio, Para adelgazar.**

Pondremos a hervir 5 litros de agua cuando este hirviendo apagamos el fuego, agregamos nuestro **palo de Brasil** y dejamos reposar por 2 hora. Una vez transcurrido usamos un colador normal para colar nuestro tea. El cual lo guardamos en la refrigeradora y podemos consumir frío o caliente.

Contra indicaciones: no consumir mujeres embarazadas o lactando, no consumir personas de tercera edad.

17.- NANCE

Nombre científico: *Byrsonima crassifolia*

Nombre vulgar: Conocido también como nance, manzanito, molcol, chengua, changunga, ciruelillo o canelillo.



Descripción: árbol de cuerpo leñoso, fruto color amarillo en su maduración, con fuerte aroma, un poco más pequeño que una aceituna, y con hueso duro y redondo. Es un fruto muy versátil, diversas fuentes aseguran que tanto el fruto, como las hojas, el tallo y la corteza tienen una gran variedad de beneficios nutricionales y curativos.

Propiedades medicinales: consumir este fruto provee de fibra y carbohidratos, fortalece las defensas, además de que contiene vitaminas C, K y E asimismo, tiamina, riboflavina, niacina, ácido patogénico, ácido fólico y manganeso. La fruta es una excelente fuente de fibra dietética soluble, proteínas, hierro, grasas, caroteno y fósforo., . Por otra parte, realizar una infusión con el fruto mejora la digestión, y el té de la corteza de la planta es excelente para aliviar resfriados. La planta en general se considera beneficiosa para reducir la tos, además de ser antimicrobiana, antibacteriana y antifúngica. el tallo y la raíz en infusiones, ayudan a combatir bacterias infecciosas, como *Escherichia coli* o *E. Colli*, *Salmonella typhi*, entre otros. **nance** se emplea como astringente para casos de diarrea, enfermedades infecciosas de la piel, enfermedades respiratorias, para reafirmar los dientes, para cicatrizar úlceras, para el fortalecimiento post parto y estimulación de la lactancia, para favorecer la digestión, limpiar el vientre.

Contraindicaciones: : no hay .



18.- PALO JIOTE

Nombre científico: Bursera simaruba.

Nombre vulgar: carate, indio desnudo, **jiote**, jiñocuabo, **palo** mulato, chaká, encuero o almácigo.



Descripción : Es un árbol pequeño a mediano, de hasta 25 m de altura y de 10 a 100 cm de diámetro, con tronco cilíndrico ramificado de baja a mediana altura y copa irregular y dispersa. Las hojas son en arreglo espiralado, pinnadas con 7 a 11 folíolos, cada folíolo es ovalado ancho, de 4 a 10 cm de longitud y 2 a 5 cm de ancho.

Propiedades medicinales: Se aconseja ingerir por la mañana y por la noche el cocimiento de las hojas para tratar los padecimientos del riñón. Se prescribe en forma de compresas sobre heridas. La cocción de la corteza se toma como agua de uso contra disentería, dolor de estómago, tos ferina o para acelerar la evolución del sarampión. Para este último, además, se recomienda en baños o frotaciones. Macerada con sal sirve como vomitivo. Se licúan las yemas de copal (o palo mulato) en agua cruda, se cuele y toma en ayunas como purgante. La resina fresca se usa sobre las quemaduras de chechem (*Metopium brownei*); combinada con sebo y romero (*Rosmarinus officinalis*) se pone en forma de emplasto donde hay dolor por reumas.

También se emplean en casos de calor en el estómago, diarrea, dolor de muelas, infección intestinal, padecimientos hepáticos, pujos, tos, males venéreos, granos, salpullido, calor de la vejiga, mal de orín, baños para después del parto, bajar de peso, eliminar coloradillas y garrapatas, contra hidropesía y veneno de víboras.

Contraindicaciones: No ingerir en menores de 5 años.

19.- ACHIOTE

Nombre Científico: *Bixa orellana* L.



Descripción Botánica: Arbusto de 3-9 m de alto. Hojas acorazonadas. Flores de color blanco o rosado. El fruto es una cápsula de forma cónica, café-rojizo. Semillas pequeñas, numerosas, con una pulpa de consistencia pastosa, color rojo escarlata

Propiedades medicinales: Es útil en el tratamiento de problemas bucofaríngeo; como amigdalitis, estomatitis, y candidiasis. Parte Utilizada: Hojas, semillas, raíz y corteza.

Administración y Dosificación: Las semillas frescas o secas y la cáscara del fruto en forma de té, se utiliza para combatir la amigdalitis. Se coce 1 cucharada de semillas o una cáscara del fruto, o se deja reposa en agua fresca y se hacen gárgaras 3 veces al día. Las hojas se utilizan contra la estomatitis, se cosen 15 hojas en ½ litro de agua, durante 5 minutos y se realizan enjuagues bucales 3 veces al día hasta que el paciente mejore.

materia médica son: las semillas, raíz, hoja y corteza; la hoja posee propiedades antibióticas. La tintura de las hojas presenta actividad contra *S. aureus* y *C. albicans*. El extracto acuoso de la semilla posee vitamina A, carotenos-des (β carotenos, bixina, norbixina), aminas, flavonoides, leucoantocianinas, triterpenos y taninos; el análisis proximal contiene proteínas, grasa y ceniza. El extracto acuoso de las hojas posee alcaloides, flavonoides y sesquiterpenos.

contraindicación : La semilla puede ser abortiva.

20.-BÁLSAMO

Familia: Fabaceae (Leguminosae).

Nombre Científico: Myroxylon balsamum (L) var. Pereirae (R) Harms.

Nombres Comunes: "bálsamo", "balsamito", "bálsamo de Sonsonate", "bálsamo del Salvador", "bálsamo negro", "palo de bálsamo".



Breve Descripción Botánica: Árbol de hasta 20 m de altura, hojas compuestas. Flores color crema, pequeñas, dispuestas en inflorescencias terminales. Fruto una vaina samaroidea, indehiscente, con una semilla laminar.

Distribución: Cultivado desde México hasta el norte de Sur América.

Usos terapéuticos reportados para problemas de salud bucal: Dolor dental, faringitis, laringitis.

Partes utilizadas: La resina.

Administración y Dosificación: Se utiliza en forma de tintura (1:5): 30-50 gotas, una a tres veces al día, o en aplicación tópica para las odontalgias. El cocimiento se utiliza como enjuague. Para la faringitis y laringitis, se emplea el cocimiento de un poco de resina en 2 tazas de agua con azúcar o miel de abeja. Se toma 1 o 2 cucharaditas cada hora

Acción Farmacológica: Digestivo, antiséptico, cicatrizante.

Composición Química: Resina (80%): alcoholes resínicos combinados con los ácidos benzóico y cinámico. Ácidos aromáticos libres (10-15% de cinámico, 8% de benzóico); ésteres (benzoato y cinamato de bencilo); trazas de vainillina, eugenol, ácido ferúlico.

Toxicología: Uso tópico puede originar dermatitis de contacto en personas sensibles

21.- AGUACATE

Nombre Común: “aguacate”.

Familia: Lauraceae

Nombre Científico: Persea americana Miller.



Breve Descripción Botánica: Árbol de hasta 20 m de altura. Hojas alternas. Flores verde-amarillento. Fruto, baya verde o morado.

Origen: Nativo de América tropical, probablemente de México.

Usos terapéuticos reportados para problemas de salud bucal: Odontalgias, labios agrietados, amigdalitis y halitosis.

Parte Utilizada: Corteza, hojas, semillas y el aceite de la semilla.

Administración y Dosificación: Para la amigdalitis, se cocen 10 hojas frescas partidas y se hacen gárgaras o beber tibio varias veces al día hasta mejorar). La decocción de la corteza y hojas administrada por vía oral se utiliza para combatir la halitosis. El aceite de la semilla se utiliza de forma tópica para cuidar y proteger los labios. Para dolor dental se utiliza la semilla en forma de tapón y las hojas en forma de enjuagues.

Acción Farmacológica: El aceite de la pulpa es hidratante para proteger los labios, de fácil absorción, rico en vitamina E y ácidos grasos monoinsaturados. Mejora la regeneración tisular. El extracto acuoso ácido de la semilla es activo contra bacterias gram-positivas y gram-negativas, hongos y micobacterias. El extracto metánolico de las hojas contiene propiedades antiinflamatorias.

Composición Química: La semilla, el pericarpo del fruto y la hoja poseen flavonoides; vitamina A, D y E, varios carotenoides, alta concentración de proteínas; su aceite es rico en minerales como Co, Fe, P, Mg, Ca, Na, Mn y K.

Toxicología: El fruto verde puede ser venenoso, el cocimiento no debe ser tomado por embarazadas.

22.- CEBOLLA



Nombre común: “cebolla”

Nombre Científico: *Allium cepa* L.

Familia: Liliaceae

Breve Descripción Botánica: Planta de casi 1 m de altura, que se desarrolla a partir de un bulbo carnoso, con hojas envolventes y largas. Vive dos años: durante el 1º se forma el bulbo, y durante el 2º crece el tallo y forma la flor y el fruto.

Usos terapéuticos reportados para problemas de salud bucal: Inflamación de garganta, dolor dental, halitosis, mala digestión, amigdalitis, y para fortalecer la dentición, inflamaciones como abscesos, y úlceras.

Partes Utilizadas: Hojas y Bulbo.

Administración y Dosificación: En la mayoría de los casos, la parte más usada es el bulbo, mismo que se prepara de diferentes maneras. El jugo de una o más cebollas o, de manera hervida se bebe para curar las amígdalas, y las hojas masticadas son empleadas para fortalecer la dentición. Controla la halitosis empleada como tintura, infusión en vino o jugo.

Acción Farmacológica: Los flavonoides poseen acción antiinflamatoria. El aceite esencial es antiséptico, antifúngico, balsámico, sedante, emoliente y analgésico local. Es bactericida: por su contenido en compuestos ricos en azufre, es, junto con el ajo, uno de los mejores remedios naturales para combatir procesos infecciosos de faringitis, etc.; y es digestivo, ya que combate putrefacciones intestinales, por lo que mejora la halitosis. Para inflamación de garganta, se le agrega miel de abeja al extracto del bulbo fresco para hacer un jarabe y se toma de 1 a 2 cucharaditas día.

Composición Química: Las acciones terapéuticas, se deben a un compuesto llamado “disulfuro de alilpropilo”, un aceite volátil lacrimógeno. Posee vitaminas A, B, C, E, P y ácido fólico, azúcares, grasas, proteínas. Aminoácidos: ácido glutamínico, argenina, lisina, glicina. etc. Posee minerales, principalmente K, P, Ca, Mg, Na, S; y, en cantidades menores Fe, Mn, Zc, Cu y Se.. Además, contiene un aceite esencial con muchos componentes sulfurosos: disulfuro de etilpropilo, metilaliína, cicloaliína, etc.,

Toxicología: Puede causar dermatitis de contacto. Tener cuidado con el contenido alcohólico del extracto fluido y de la tintura. No usar preparados con contenido alcohólico a niños menores de dos años.

23.-CILANDRO

Nombre Común: “cilantro” Familia: Apiaceae / Umbelliferae

Nombre Científico: Eryngium foetidum L.



Breve Descripción Botánica: Hierba perenne, de raíces carnosas y tallos solitarios. Hojas aromáticas verticiladas, basales, usualmente numerosas, formando una roseta. Inflorescencia en cabezuelas bracteadas con flores blancas. Frutos globosos ovoides, densamente escamosos.

Usos terapéuticos reportados para problemas de salud bucal: Halitosis. Partes Utilizadas: Toda la planta.

Administración y Dosificación: Se prepara la infusión con 1 cucharadita de semillas machacadas o molidas, disolverlas en una taza de agua hirviendo; taparla y dejar en reposo durante 5 min. endulzar al gusto y tomar 1 taza, 2 veces al día durante 3 días. Para los niños la mitad de la dosis (Saavedra, 2000). Así mismo, toda la planta se come cruda en comidas o ensaladas por lo menos 1 vez al día.

Acción Farmacológica: La materia médica son las semillas Composición Química: La planta contienen flavonoides, saponósidos, esteroides, triterpenos y un aceite esencial formado por alfa-pineno, paracineneno, alcohol fenílico, furfurool y dodeceneno-2,

. Toxicología: Se ha evidenciado que el cilantro no contiene sustancias tóxicas

24.- CLAVO DE OLOR

Nombre común: Clavo de Olor

Nombre Científico: *Eugenia caryophyllata* Thunb

Familia: Myrtaceae



Breve Descripción Botánica: Árbol verde de 10 a 15 metros de alto. Hojas simples, oblongo-lanceoladas, acuminadas. Flores poco numerosas en conrimbos terminales. Fruto ovalado, rojizo o amarillo pálido. Semilla cubierta por cuatro cálices globosos. Usos terapéuticos reportados para Problemas de salud bucal: estomatitis, parodontopatías, odontalgias, amigdalitis, calma dolores leves y actúa como efectivo desinfectante bucal.

Partes Utilizadas: Los botones florales ("clavo de olor").

Administración y Dosificación: Uso externo: - Infusión al 2%, aplicada en forma de lavados, colutorios o gargarismos. - Aceite esencial puro o en solución alcohólica: impregnar una gasa o torunda de algodón y aplicar sobre los dientes.

Acción Farmacológica: El aceite esencial le confiere una acción fuertemente antibacteriana, antifúngica, carminativa, estimulante del apetito y la digestión, expectorante y, a nivel local, antiinflamatoria, cicatrizante y analgésica.

Composición química: Abundante aceite esencial (15-20%), rico en eugenol (80-85%), acetileugenol, cariofileno, pineno, cariofilina, salicilato de metilo. Taninos (10-13%), mucílagos. Fitosteroles: sitosterol, estigmasterol y campesterol.

Toxicología: Salvo indicación expresa, abstenerse de prescribir aceites esenciales por vía interna durante el embarazo, la lactancia, a niños menores de seis años o a pacientes con gastritis, úlceras gastroduodenales, síndrome del intestino irritable, colitis ulcerosa, enfermedad de Crohn, hepatopatías, epilepsia, Parkinson u otras enfermedades neurológicas. No aplicar sobre zonas de piel alteradas, a personas con alergias respiratorias o con hipersensibilidad a éste u otros aceites esenciales. Tiene acción irritante sobre mucosas. Debido a su alto contenido en aceite esencial (una de las más ricas del mundo vegetal), hay que ser cautelosos por su potencial efecto excitante sobre el sistema nervioso (en dosis extraterapéuticas es neurotóxico).

25.- COCO

Nombres Comunes: “coco”, “cocotero”.

Familia: Arecaceae (Palmae)

Nombre Científico: Cocos nucifera L.



Breve Descripción Botánica: Planta fibrosa de tronco cilíndrico, recto y anillado, de hasta 12 m de altura. Presenta una corona de hojas divididas en numerosas hojas candentes de hasta 3 m de largo. El fruto es una drupa grande aovada, compuesta de una cáscara fibrosa, la cual encierra el agua y esta al madurar se transforma en una almendra.

Tratamiento terapéuticos reportados para problemas de salud bucal: dolor dental.

Partes Utilizadas: Corteza, Agua y pulpa.

Administración y Dosificación: El aceite de coco con semillas de mostaza trituradas se ponen a hervir, luego, se deja enfriar; con un algodón mojado en este aceite colocar sobre el diente adolorido no tragar la saliva. Además, la corteza en cocimiento (50 gramos en un litro de agua) se utiliza vía local, en forma de enjuague bucal cada 6 horas.

Acción Farmacológica: Es un reconstituyente corporal y fortalece huesos y dientes.

Composición Química: El coco contiene yodo orgánico. El agua de coco tiene un alto contenido de azúcares (sorbitol), ácido málico, numerosos aminoácidos y una aminopurina. La pulpa seca contiene lípidos (glicéridos de los ácidos láurico, mirístico, caprílico y cáprico). Rico en proteínas de fácil asimilación, potasio, magnesio, fósforo, cloro, sales minerales, vitamina C y el complejo B. Es un reconstituyente corporal y también bueno para huesos y dientes. Su aceite es de fácil digestión y sus proteínas contienen todos los aminoácidos.

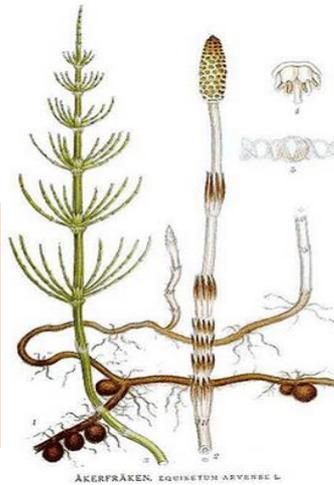
Toxicología: No se reportan datos al respecto.

26.- COLA DE CABALLO

Nombres Comunes: “cola de caballo”, “equiseto”.

Familia: Equisetaceae

Nombre Científico: Equisetum arvense L.



Breve Descripción Botánica: Planta de tallo rollizo, hueco y cabezuelas con esporas. Tiene tallos precoces, sin ramas, vainas formadas de 6 a 12 hojitas; esporangios terminales en espigas. se le encuentra en zonas frías y húmedas.

Usos terapéuticos reportados para problemas de salud bucal: Halitosis, amigdalitis y para aliviar las molestias de la dentición (erupción dental). Limpia los dientes en profundidad sin los efectos abrasivos de la sílice y protegen eficazmente la cavidad bucal de bacterias y hongos, sobre todo en fumadores.

Partes Utilizadas: Tallos, hojas y raíz.

Administración y Dosificación: La decocción de tallos y hojas frescas ó secas o el polvo macerado en vino se usan por vía oral para la halitosis; en forma de gargarismos para la amigdalitis. La raíz se usa en bebés para aliviar las molestias de la dentición. En personas con muchas caries se recomienda tomar cápsulas de polvo de cola de caballo (1 ó 2 diarias) o media cucharadita del mismo durante un buen tiempo, ya que en las tisanas se pierde su alto contenido en minerales, ya que no se diluyen en el agua. Esto previene el deterioro dental y aporta los nutrientes y elementos necesarios que se han perdido.

Acción Farmacológica: Se le atribuyen propiedades astringente, depurativa y emoliente.

Composición Química: Contiene ácidos aconítico, caféico, ferúlico, silícico, oxálico, málico, gálico y vanílico; glucósidos saponínicos (equisetoninas), Flavonoides, alcaloides, taninos, resinas y sales minerales .

Toxicología: Es tóxica para el ganado.

27.-COMINO

Nombre Científico: *Cuminum cyminum*.

Familia: Umbelliferae (Apiaceae).



Descripción Botánica: Planta herbácea anual, que alcanza los 50 cm de altura. Sus hojas son muy finas, casi filiformes. Los frutos se forman al final de los radios de las umbelas, miden de 5 a 6 milímetros de largo, y tienen unas costillas muy marcadas, erizadas de pelos ásperos.

Distribución: Se cultiva en el área centroamericana (Guatemala). Se encuentra en las ventas de especias y en los supermercados.

Usos terapéuticos reportados para problemas de salud bucal: Halitosis.

Partes Utilizadas: Frutos y semillas.

Administración y Dosificación: Se emplea en infusión de 2 grs. de cominos (la punta de una cucharadita de postre) enteros o ligeramente machacados, por cada taza de agua; se ingiere una taza después de la comida y otra después de la cena. A los bebés se les puede administrar 2 o 3 cucharadas de esta misma infusión después de cada toma de alimento. El polvo se utiliza en dosis de 1 gr. después de cada comida, disuelto en agua o leche. En esencia se administra de 1 a 3 gotas, 3 veces diarias. En té se emplea una cucharadita de semillas secas, se toma 1 vez al día.

Acción Farmacológica: Son aperitivos, digestivos y carminativos (hacen desaparecer los gases intestinales); por lo tanto es útil para controlar la halitosis. Es antimicrobiano.

Composición Química: Contiene un 10% de aceite etéreo, y una esencia cuyo principio activo más importante es el aldehído cumínico o cuminal. Contiene un aceite esencial (anetol), aceites grasos, taninos, gomas, resinas, sustancias albuminoides, entre otras.

Toxicología: la esencia no debe ser administrada a los niños, ya que puede provocarles convulsiones.

28.- GUANABA

Nombres comunes: “guanaba”.

Familia: Annonaceae

Nombre Científico: Annona Muricata L.



Descripción Botánica: Árbol de 6 a 8 metros de altura, con un tronco recto y de corteza lisa. Sus hojas son grandes, lanceoladas, de color verde intenso por arriba y blanquecinas por el envés. El fruto es grande y se halla recubierto de suaves púas. Es muy apreciado por sus propiedades medicinales y como alimento.

Usos terapéuticos reportados para problemas de salud bucal: Parotiditis (paperas).

Partes utilizadas: Hojas frescas.

Administración y Dosificación: Externamente, se usan cataplasmas con las hojas trituradas sobre la región parótida.

Acción Farmacológica: La materia médica son las hojas frescas usadas tópicamente enteras o trituradas. Se le atribuyen propiedades astringentes.

Composición Química: La pulpa de los frutos contiene ácido málico, vitamina C, riboflavina, niacina, ácidos aminados y oligoelementos (Saavedra, 2000); glúcidos de fácil metabolización, una pequeña proporción de proteínas y de lípidos, así como vitaminas B y C en pequeña cantidad y sales minerales, especialmente de fósforo y potasio; Varios alcaloides fueron aislados de las demás partes de la planta.

Toxicología: La infusión de las hojas no debe administrarse a mujeres embarazadas. Tampoco debe de utilizarse tomada, porque estimula la formación de tumores en el hígado. La semilla y la raíz de la guanaba, son excesivamente tóxico.

29.- GRANADO

Nombres comunes: "granada".

Familia: Punicaceae.

Nombre Científico: Punica granatum L.



Descripción Botánica: Árbol de hasta 6 m de alto. Hojas elípticas. Flores rojas. Frutos de pulpa blanca o rosada. Semillas rodeadas de un jugo azucarado.

Usos terapéuticos reportados para problemas de salud bucal: Gingivitis, periodontitis, faringitis, amigdalitis, mal aliento y caries.

Administración y Dosificación: La infusión de la raíz y corteza se aplica en enjuagues bucales, para fortalecer los tejidos de soporte y, de esta manera, darle fijación a los dientes flojos; en gargarismos para la faringitis y la amigdalitis. Para lavar dientes y encías (contra la halitosis y caries) moler porciones de raíces con pimienta negra, sal y carbón de cáscaras de arroz; dejar secar la pasta y guardar. Utilizar como dentífrico. El polvo de la corteza de la raíz se aplica para curar la estomatitis.
Partes Utilizadas: Raíz, corteza y fruto.

Acción Farmacológica: La corteza del fruto y flores son astringentes. Estudios antibacterianos demuestran que los extractos acuosos y etanólico del epicarpio del fruto son activos contra *S. aureus*, *S. pyogenes* y *S. viridans*.

Composición Química: La corteza del tronco y de la raíz contiene alcaloides (pelletierina, metilpelletierina) pseudopelletierina y taninos. La corteza del fruto contiene ácido gálico, isoquercitina, varios elagitaninos, pectina y taninos. El fruto contiene glucosa, fructosa.

Toxicología: Las dosis elevadas de corteza de raíz producen náuseas, vómitos y mareos

30.- HIERVA MORA

Nombres Comunes: “hierba mora”, “quilite”.

Familia: Solanaceae.

Nombre Científico: Solanum americanum
Jacq



Descripción Botánica: Hierba de hasta 1 m de alto, Hojas en pares o solitarias, alternas. Flores de color blanco, Fruto globoso de color negro. Semillas pequeñas.

Usos terapéuticos reportados para problemas de salud bucal: Odontalgias. Esta planta ha sido utilizada desde antiguo por sus propiedades sedantes y paralizantes de las inervaciones nerviosas.

Administración y Dosificación: El zumo de las bayas, evaporado, actúa como analgésico en las odontalgias. Se emplea a menudo para preparar pomadas con acción analgésica local.

El cocimiento de las hojas se utiliza para la amigdalitis; para el dolor de muelas y el escorbuto. Se recomienda por su actividad anti fúngica y mineralizante la decocción de las hojas. Está indicado su uso por vía tópica (la tintura) en forma de compresas o lienzos para el tratamiento contra afecciones dermatomucosas (candidiasis). Los frutos se utilizan machacados para madurar abscesos.

Partes Utilizadas: La planta entera, hojas y frutos.

Acción Farmacológica: Se le atribuyen propiedades calmante, sedante, emoliente, vulneraria, desinflamante.

Composición Química: Es una especie poco estudiada a pesar de su compleja composición, contiene alcaloides (solasodina, solasonina, solangustina, glucoalcaloides y alcalinas). Asparragina, rutina, tanino, ácidos linoleico y palmítico.

Toxicología: Los frutos son considerados tóxicos por la solasodina, solasonina.

31.- JOCOTE

Nombre Común: "jocote"

Familia: Anacardiaceae

Nombre Científico: *Spondias purpurea*
L.



Descripción Botánica: Arbol de hasta 15 m de alto. Flores rojas o púrpura. El fruto es una drupa de color rojo, marrón o amarillo.

Usos terapéuticos reportados para problemas de salud bucal: Encías inflamadas.

Partes Utilizadas: Corteza.

Administración y Dosificación: La cocción de la corteza se utiliza tópicamente para curar las encías inflamadas. Para las aftas, se saca el extracto de varias hojas frescas y se hacen enjuagues varias veces al día.

Acción Farmacológica: La materia médica son las hojas y corteza. Se les atribuyen propiedades analgésicas, antiinflamatorias, antisépticas.

Composición Química: Las hojas son astringentes, por la presencia de abundantes taninos. El tamizaje de corteza, hojas y ramas contiene cardenólicos, bufadienólico, taninos y poli Fenoles.

Toxicología: No se encuentran referencias acerca de toxicidad

32.-MANGO

Nombre Común: “mango”.

Familia: Anacardiaceae.

Nombre Científico: Mangifera Indica L.



Descripción Botánica: Árbol que alcanza hasta unos 25 m de altura. Hojas simples, alternas, coriáceas. Flores amarillas. Fruto aovado, reniforme.

Usos terapéuticos reportados para problemas de salud bucal: Limpieza dental, dolor dental, afecciones de la garganta.

Partes Utilizadas: Las Hojas.

Administración y Dosificación: La hoja de mango se enrolla y se utiliza para limpiar los dientes; de tal manera que se tiene un cepillo dental desechable, crema dental con clorofila, sustancias resinosas para las encías, etc, todo en una misma operación. Para el dolor dental se emplean las hojas frescas en cocimiento, con varias hojas partidas de naranjo dulce y se realizan enjuagatorios varias veces al día. Para las afecciones de garganta se utiliza el cocimiento de 3 cogollos frescos picados y se toma caliente, 3 tazas al día.

Acción Farmacológica: La rutina es uno de los compuestos que pertenece al grupo de los flavonoides de la Vitamina P, que tiende a aumentar la resistencia capilar. La mangiferina pertenece a las xantinas y se le atribuyen las mismas propiedades de la Vitamina P. El ácido elálgico, presenta propiedades hemostáticas. En las hojas se ha encontrado un efecto antibacteriano moderado sobre *S. aureus*.

Composición Química: Todo el árbol contiene taninos. La corteza (cáscara), contiene Mangotina, que es un excelente febrífugo, capaz de reemplazar a la Quinina. La hoja contiene rutina, mangiferina, homo e isomangiferina, ácido elálgico.

Toxicología: No se recomienda el uso interno (infusión o cocimiento de hojas), en mujeres embarazadas en estado crítico.

33.- MARAÑÓN

Nombre Común: “marañón”

Familia: Anacardiaceae.

Nombre Científico: *Anacardium occidentale* L.



Descripción Botánica: Árbol que crece hasta 15 m de altura, tronco y ramas gruesos y tortuosos que se enrollan que alcanzan con frecuencia la tierra.

Usos terapéuticos reportados para problemas de salud bucal: Dolor de garganta, inflamación de la lengua (tonsilitis), úlceras en la boca, estomatitis, caries, inflamación, sangrado post-extracción dental.

Partes Utilizadas: Corteza, pseudo fruto y nuez (Fruto)

Administración y Dosificación: El té de la corteza se utiliza como astringente para el sangrado después de una extracción del diente. Se utiliza en forma de enjuague y gárgaras para las úlceras de la boca, tonsilitis y problemas de la garganta. También, para las afecciones de garganta se utiliza el cocimiento de 3 cogollos frescos y 3 de mango, y se toma caliente 3 veces al día.

Acción Farmacológica: Es astringente, antiinflamatorio, antiséptico.

Composición Química: La corteza contiene taninos solubles e insolubles en agua. El líquido de la corteza de la nuez, en un 82% está compuesto de ácido anacárdico, y en un 16.5% de cardol y 2 metil-cardol. Tiene hasta cinco veces más vitamina C que la naranja, y una alta cantidad de sales minerales.

Toxicología: La corteza del fruto (semilla) contiene un aceite venenoso y acre que quema la piel.

34.-NARANJA AGRIA.

Nombres Comunes: “naranja agria”, “naranjo agrio”, “naranja ácida”.

Familia: Rutaceae

Nombre Científico: Citrus aurantium L.



Descripción Botánica: Arbusto de hasta 3-10 m de altura; hojas lustrosas. Flores fragantes, blancas. El fruto posee una corteza rugosa, amarilla.

Usos terapéuticos reportados para problemas de salud bucal: Contra la flatulencia (halitosis); para afecciones de garganta y dolor de muelas.

Parte Utilizada: Jugo, cáscaras del fruto, hojas frescas y secas.

Administración y Dosificación: El jugo del fruto y la decocción de las cáscaras del mismo se utilizan contra la flatulencia (halitosis); las hojas se usan para problemas de la garganta. Por vía oral, para dolor de muelas, disolver 1 cda. de hoja fresca picada, ó seca molida, en 1 taza de agua hirviendo. Tapar y dejar en reposo durante 5 min., tomar 1taza 3 veces al día por 7 días, en adultos, y en niños la mitad de la dosis.

Acción Farmacológica: Toda la planta es rica en aceites esenciales y principios amargos (flavo-noides). Las hojas maduras contienen alcaloides. El aceite esencial es antibacteriano de amplio espectro. Posee ligeras propiedades sedantes y antiespasmódicas. La vita-mina C potencia los efectos de los flavonoides y presenta además propiedades tónicas, anti infecciosas y antiescorbúticas. A las hojas se le atribuyen propiedades sedantes, antisépticas, antiinflamantes para la garganta.

Composición Química: La hoja y la corteza de frutos son ricas en aceite esencial con derivados terpénicos, donde dominan, según la parte considerada, el Limoneno, el Linalolo el Nerol. La pulpa de los frutos contienen grandes cantidades de ácidos orgánicos (cítrico y málico principalmente) y vitamina C.

Toxicología: Según estudios toxicológicos, la exposición al sol podría desencadenar fenómenos de foto sensibilidad (manchas en la piel).

34.-NEEM

Nombres Comunes: “nim”,

Familia: Meliaceae

Nombre Científico: Azadirachta indica



Breve Descripción Botánica: Planta leñosa de crecimiento rápido, con hojas compuestas pintadas, alternas y aserradas; las flores son de color blanco, actinomorfas, hermafroditas, reunidas en pequeña inflorescencia racimosa; los frutos son numerosos verdes y amarillos al madurar.

Usos terapéuticos reportados para problemas de salud bucal: Gingivitis, halitosis, dentífrico evitando la formación de sarro y caries, contra la tonsilitis infantil, piorrea.

Partes Utilizadas: Corteza fresca, ramas tiernas, la savia, extracto acuoso, frutos; pasta dentífrica elaborada a partir de la corteza.

Administración y Dosificación: Corteza fresca (para enfermedades buco-dentales y periodontales). El extracto acuoso, previene caries, reduce flemones y es eficaz en el tratamiento de la piorrea. Se mastican las ramitas hasta que los extremos se convierten en cerdas (se usan como cepillo dental). Para prevenir la gingivitis es recomendable usar pasta dentífrica de neem, también puede tratarse masticando hojas frescas. Para la tonsilitis infantil, machacar 10-15 de hojas secas y aplicar sobre la lengua.

Acción Farmacológica: La corteza es más activa que las hojas contra bacterias como los estreptococos, y es menos amarga (idónea para dentífricos y enjuagues). Bactericida eficaz para la piorrea. Los extractos de las hojas y semillas son bactericidas y antivirales, y poseen propiedades antiinflamatorias (similares a las de la aspirina). Además refuerza el sistema inmunológico, por lo que en muchas ocasiones permite eliminar los elementos patógenos antes de que ocasionen la enfermedad.

Composición Química: La hoja, semilla y madera poseen un alcaloide llamado margosina, que es un aceite amargo medicinal. La corteza contiene taninos; la pulpa de la madera; gas metano y polisacáridos. Refuerza el sistema inmunológico, por lo que en muchas ocasiones permite eliminar los elementos patógenos antes de que ocasionen la enfermedad.

Toxicología: Carece por completo de contraindicaciones. Diferentes antibióticos preparados con base en neem no produjeron alergia en la cavidad bucal.



35.- PEREJIL

Nombres Comunes: "perejil".

Familia: Apiaceae (Umbelliferae)

Nombre Científico: *Petroselinum crispum* (Miller) A. W. Hill.



Breve Descripción Botánica: Planta perenne, aromática de aproximadamente 1 m de altura. Flores pequeñas distribuidas en inflorescencias en umbelas.

Usos terapéuticos : Favorece la digestión y expulsa flatulencias, por lo que combate la halitosis. Atenúa los dolores dentales.

Parte Utilizada para problemas de salud bucal: Hojas.

Administración y Dosificación: Preparar un tapón con las hojas picadas, aceite de cocina, y sal; colocar en la pieza dental. Para la halitosis, hay que masticar las hojas. El extracto de la semilla, ayuda a combatir el desagradable problema de la halitosis purificando el aliento.

Acción Farmacológica: La materia médica son las hojas y las flores.

Composición Química: Las hojas y flores poseen aceite esencial (apiol o alcanfor de perejil, miristicina, 1-alil-2, 3, 4, 5-tetrametoxibenceno, alfa y beta-pineno, sesquiterpenos), ácido petroselínico, furocumarinas (bergapteno). Flavonoides (apiina, falcarinol), furanocumarinas (bergapteno, isoimperatorina, oxipeucedanina), vitaminas A, B y C. Los principales componentes químicos son los aminoácidos Lisina. Ácidos: ascórbico y fólico. Alcaloides: Miristicina y Rutina. Minerales: K, Ca, P, Mg, Zn, Fe, etc.

Toxicología: Las embarazadas no deben consumir el aceite esencial (más de 10 gotas de esencia al día es abortivo). En dosis elevadas produce intoxicación del hígado, parálisis circulatoria y muerte, precedida por vómitos, alteración del ritmo cardíaco, efecto alucinógeno, aborto, hematuria, nefritis, hiperglucemia, parálisis muscular de extremidades superiores e inferiores, gastroenteritis, arritmias, hepatotoxicidad, fotosensibilización.



36.- PLÁTANO

Nombre Común: “plátano”

Familia: Musaceae

Nombre Científico: Musa paradisiaca L.

Breve Descripción Botánica: Planta estolonífera de 4-10 m de alto; hojas de hasta 2 m de largo; las vainas de las hojas forman el “tronco” de la mata. Flores blanco amarillentas. Fruto, un pseudo fruto que constituye una pseudo baya.

Usos terapéuticos reportados para problemas de salud bucal: Dolor de muelas, amigdalitis, candidiasis.

Partes Utilizadas: La planta entera.

PROPIEDADES DEL PLÁTANO



ENERGÍA SALUDABLE

*Fruta energética
y muy nutritiva*

*Aporta vitaminas
del complejo B,
vit. A y C, potasio
y magnesio*

*Ideal para deportistas
y personas con hipertensión*

ESTÓMAGO

*Se tolera muy bien:
úlceras, acidez o
problemas de
estómago.*

*La fruta más rica en
magnesio, relajante
muscular y del
sistema nervioso.*



Administración y Dosificación: Para la amigdalitis, el fruto sazón se corta en rodajas o en rajas y se aplica rescoldado en forma de cataplasma 3 veces al día

Acción Farmacológica: La planta presenta actividad antimicrobiana, la raíz, presenta fuerte actividad antifúngica, contra *Cándida albicans*.

Composición Química: Presenta un alto contenido de taninos.

Toxicología: No se reporta ninguna toxicología de esta especie vegetal

37.- RUDA

Nombre común: “ruda”

Nombre Científico: Ruta graveolens L

Familia: Rutaceae.

Breve Descripción Botánica: Herbácea perenne de 50-90 cm. de altura. Flores amarillas, frutos en drupa.



Usos terapéuticos reportados para Problemas de salud bucal: Dolor dental, útil para úlceras, “llagas”, fuego bucal (Herpes simple) e inflamación de garganta.

Partes Utilizadas: Hojas y fruto inmaduro

Administración y Dosificación: Con el jugo de las hojas frescas, se prepara un unguento para el dolor dental y afecciones cutáneas. La raíz fresca macerada se envuelve en algodón, con o sin alcohol; aplicándose 1 ó más veces sobre la pieza dental. Por vía tópica es analgésico. Posee efectos astringentes. Acción Farmacológica: La materia médica son las hojas y los frutos, es analgésico, antiséptico y astringente. Por vía es analgésico.

Principios Químicos: Posee aceite esencial, con decenas de componentes, el principal (metilnonilcetona). Se encuentra mezclada con cantidades variables de metilheptil-cetona, fenol y otras sustancias (cetonas, alcoholes, ésteres, terpenos), cumarinas y sus derivados; flavonoides (flavonglucósido; rutina o rutósido, que es la vitamina P); un fermento llamado ramnodiasta y se descompone en quercetina y ramnosa, y ésta, finalmente en glucosa y ramnosa; un principio amargo (rutina), resina, goma, tanino, vitamina C, alcaloides.

Toxicología: Tiene efectos abortivo y mutagénico comprobados. El aceite esencial es extremadamente irritante para la piel y mucosas. Se considera venenosa en dosis mayores de 2 g del polvo seco por día. Es planta tóxica. Su aceite esencial puede provocar el aborto debido a la metilnolilcetona, además de vómitos, diarreas y menstruaciones excesivas. Además las personas que sufren afecciones o dolencias en los riñones deben abstenerse de esta planta ya sea en infusión, cocimientos, tinturas o aceite esencial. Se debe tener precaución durante la floración ya que puede causar alergias graves.

Nombre Común: "tamarindo"

Familia: Caesalpinaceae/ leguminosae

Nombre Científico: Tamarindus indica L.

38.- TAMARINDO

Descripción Botánica: Árbol de 10 –25 m de alto, con una amplia copa extendida. Hojas compuestas. Flores amarillo-anaranjadas. El fruto es una legumbre de 5-15 cm de largo, de pulpa ácida. Semillas de color café lustroso.



Usos terapéuticos reportados para problemas de salud bucal: Amigdalitis; irritación de mucosas. Halitosis

Partes Utilizadas: Pulpa del fruto.

Administración y Dosificación: La pulpa se emplea para amigdalitis. Para la halitosis se prepara en horchata la pulpa del fruto maduro y se toma 1 taza en ayunas.

Acción Farmacológica: A hojas y frutos se le atribuyen propiedades como antiinflamatorio, astringente, carminativo, digestivo; y a la corteza, propiedades astringente y tónica.



Composición Química: Las hojas contienen vitexina, isovitexina, orientina e isoorientina (Velez, & de Velez, 1990), ácidos alfa o glutárico, glioxílico, oxalacético y oxalsuccínico (Robineau, 1989). La corteza posee alcaloides (hordenina) (Mortón, 1987). El fruto contiene ácidos orgánicos (acético, cítrico, málico, succínico, tartárico); azúcares, aminoácidos (ácido pipercolínico, beta-alanina, fenilalanina, leucina, prolina, serina) y pectina.

Toxicología: No se reporta toxicidad .

39.- ZACATE LIMÓN

Nombre Común: “zacate limón”, “limoncillo”, “té de limón”.

Familia: Poaceae (Gramineae)

Nombre Científico: *Cymbopogon citratus*.



Descripción Botánica: Hierba de hasta 1 m de altura; hojas angostas; flores en densas panojas, con espigas de granos verde amarillentos.

Usos terapéuticos reportados para problemas de salud bucal: Para blanqueamiento dental y evitar caries. Controla la halitosis. Amigdalitis y problemas de garganta.

Partes usadas: Rizoma y Hojas.

Administración y Dosificación: Se recomienda frotar los dientes con el rizoma fresco para blanquearlos y evitar caries. Para problemas de garganta, se utiliza el cocimiento de 3 hojas frescas picadas, tomar 3 tazas diarias por una semana o hacer 3 inhalaciones por día.

Acción Farmacológica: La materia médica son el rizoma fresco o seco y molido; las hojas frescas o secas y el aceite esencial. Posee propiedades aromáticas, astringentes y rubefacientes, antisépticas y antimicrobianas.

Composición Química: Las hojas ricas en aceite esencial, triterpenoides (cimbopogona, dimbopogonol) y flavonoides (luteolina, isoorientina). El aceite esencial contiene citral o geraniol que presenta propiedad antiséptica y antimicrobiana.

Toxicología: No demostraron ningún efecto tóxico a las dosis comúnmente usadas por la población.