



**Nombre del alumno: Litzy Moreno Rojas**

**Nombre del profesor: Sergio Jiménez Ruiz**

**Nombre del trabajo: Plantas medicinales**

**Materia: Interculturalidad y Salud II**

**Grado: 2° A**

# PLANTAS MEDICINALES

## LA REALIDAD DE UNA TRADICIÓN ANCESTRAL

El uso de terapias complementarias, que incluyen los remedios con plantas, es una práctica común y continúa extendiéndose a nivel mundial. Los remedios con plantas se usan tradicionalmente en una variedad de presentaciones y una gran variación de dosis que llegan hasta la más extremadamente bajas.

Las especies seleccionadas son: árnica, epazote, hierbobuena, insulina, lavya, manzanilla, stevia y sábila. En general, se desconoce la variabilidad genética de estas especies.

### - ÁRNICA

La literatura describe al menos dos especies de árnica:

*Heteroteca inuloides* o árnica mexicana y *Arnica montana* L. de origen europeo.

Las dos especies de árnica han sido recomendadas para tratar cuadros inflamatorios o como antimicrobianas y antioxidantes así como para el tratamiento de contusiones, esguinces y problemas reumáticos, heridas, hematomas, dolor y orgina.

- Composición química: Los compuestos bioactivos identificados en ambas especies de árnica con propiedades anti-inflamatorias permanecen a la familia de las lactonas sesquiterpénicas como la chamissonolida, helenalina, e hidrohelenalina. Mientras que la actividad antimicrobiana y antioxidante del árnica mexicana se debe a la presencia de compuestos fenólicos y flavonoides que actúan en forma sinérgica con la chamissonolida, helenalina y hidrohelenalina.

### - EPAZOTE

Proviene del Nahuatl: epatl, hierba fétida y tzotl, dulce, lo cual se refiere al olor tan fuerte que tiene esta hierba y que para muchas es desagradable. El epazote pertenece a la familia Chenopodiaceae. El nombre científico de esta especie

es *Chenopodium ambrosioides*.

- Uso tradicional: los té de las hojas, raíces e inflorescencias del epazote han sido utilizado por siglos, de manera tradicional, por diferentes poblaciones de América Latina y el Caribe como condimento en la medicina tradicional. En los primeros años del siglo XX, el aceite esencial del epazote se utilizó como antihelmínticos (contra los lombrices) en humanos, perros, gatos, caballos y cerdos. También se ha recomendado como emenagogo (estimula el flujo sanguíneo y puede fomentar la menstruación) y abortificante.

El empleo del epazote crudo, en té o en agua, es un remedio de uso ancestral para eliminar los parásitos. Pero se debe tener cuidado, pues ingerido en exceso puede causar graves daños a la salud, tanto en niños como adultos. Algunos síntomas pueden ser náusea, vómitos, e intenso dolor abdominal y de cabeza hasta trastornos neurológicos con crisis convulsivas, parálisis y, en casos extremos, caer en un cuadro de coma.

### - HIERBA BUENA

El género *Mentha*, uno de los miembros más importantes de la familia *Lamiaceae*.

Por sus características de aroma, esta planta es utilizada en diversos alimentos y para dar sabor a productos industriales incluyendo refrescantes para el aliento, antisépticos, enjuagues bucales y pasta de dientes.

- Uso tradicional: Es utilizada ampliamente en el tratamiento de diversos padecimientos como náuseas, vómitos y trastornos gastrointestinales.

Al inhibir a los receptores del dolor, el aceite puede ser

utilizado para tratar pacientes con osteoartritis.

### - INSULINA

La especie *Costus igneus* Nak con sinónimos: *C. pictus* D. Don, *C. mexicanus* Liebm. ex Petersen y *C. congenitus* Rowle son formas distintas de la familia Costaceae.

- Uso tradicional: las hojas de la insulina se utiliza como suplemento en el tratamiento de la diabetes; en años recientes se le ha recomendado con diurético, antioxidante, antimicrobiano y anti-cancerígeno.
- Composición química: la hoja de insulina es rica en proteína, hierro y compuestos antioxidantes como el ácido ascórbico,  $\alpha$ -tocoferol (Vitamina-C),  $\beta$ -caroteno (vitamina A), esteroides y flavonoides.

### - LAVANDA

Las plantas de lavanda son utilizadas como plantas de ornato y para la obtención de concentrados aromatizantes o con fines de condimentación. El aceite inhalado ha sido para disminuir la ansiedad y mejorar la memoria. Las infusiones, decocciones, pomadas y lociones de flor de lavanda también han sido recomendadas como diuréticas, cicatrizante y analgésico.

### - MANZANILLA

Las preparaciones de la manzanilla se utilizan para tratar muchos padecimientos incluidos; la fiebre, inflamación, espasmos musculares, desórdenes menstruales, insomnio; úlcera, heridas, desórdenes gastrointestinales, dolor reumático y hemorroides.

- Composición química: las flores secas de la manzanilla contiene muchas terpenoides y flavonoides que contribuyen a

sus propiedades medicinales.

## - STEVIA

Se utilizan como agente edulcorante en general. La hoja de estevia es consumida como tal o preparada en té para pacientes diabéticos con el fin de reducir los niveles de glucosa en la sangre.

- Composición química: las hojas de stevia contiene varios compuestos que son conocidos como glucosidos de steviol, los cuales no son calóricos y presentan un alto poder edulcorante. Se conoce al menos quince glucosidos de steviol de los cuales el esteviosido y el rebaudiósido A, son los más importantes.

## - SABILA

Los antiguos chinos y egipcios utilizaban la sabila para tratar quemaduras, heridas y para bajar la fiebre.

- Composición química: la sabila contiene al menos 75 compuestos identificados con actividad biológica, incluidas varias polisacáridos, vitaminas, enzimas aminoácidos y minerales que actúan en asociación con otras compuestos del cuerpo humano que genera muchos beneficios. La sabila contiene en menor cantidad (1%) polifenoles que presenta capacidad de antioxidante.

(Maldonado, 2017)

### **Bibliografía**

Maldonado, S. H. (2017). *Plantas medicinales, la realidad de una tradición ancestral*.

Celaya, Guanajuato, Mexico.