



Nombre del alumno: Luz Angeles Jiménez
Chamec

Nombre del profesor: Dr. Sergio Jiménez Ruiz

Nombre del trabajo: Plantas Medicinales

Materia: Interculturalidad y salud II

Grado y grupo: 2° B

Plantas Medicinales

En México el uso de plantas medicinales a través de la medicina tradicional es ancestral. Se utilizan las diferentes partes de la planta, según sea la afectación o la receta en cuestión. Lo más común es usar las hojas y las flores y esporádicamente, el tallo o la raíz. Las plantas medicinales se consumen directamente o pueden prepararse como infusiones o en presentación homeopática.

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 las más extremadamente bajas.

Arnica

La literatura describe al menos dos especies de arnica: *Heteroteca inuloides* o arnica mexicana y *Arnica montana* L. de origen europeo. Ambas especies pertenecen a la familia Asteráceas. Al arnica mexicana también se le da el nombre de acahutal o acahual, mientras que la arnica europea se conoce como estornudadera o tabaco de montaña.

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

Epazote

La palabra 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 muchos es desagradable. El epazote pertenece a la familia Chenopodiace. El nombre científico de esta especie es *Chenopodium ambrosioides* L. En México se le conoce como epazote o yerba del zorrillo, paico, betia o caa-ne.

Los tres 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 y en la medicina tradicional.

Hierbabuena

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.

La hierbabuena es utilizada ampliamente en el tratamiento de diversos padecimientos como náuseas, vómito y desórdenes gastrointestinales. En el pasado, la hoja seca en polvo se llegó a utilizar para emblandecer los dientes. La planta y el aceite de hierbabuena también se han utilizado como repelente de hormigas, mosquitos y avispas.

Los principales componentes químicos son compuestos fenólicos como el carvonene y el limonene.

Insulina

Esta planta es conocida comúnmente como planta de la insulina, costus ardiente, escalera y byera en espiral. Es originaria de Centro y Sudamérica y tradicionalmente se utiliza como planta ornamental.

Las hojas de la insulina se utilizan como suplemento en el tratamiento de la diabetes; se sabe que las personas diabéticas se comen una hoja diaria para mantener bajos los niveles de glucosa en la sangre.

Lavanda

Historicamente las plantas de lavanda son utilizadas como plantas de ornato y para la obtención de concentrados aromatizantes o con fines de condimentación.

La esencia se utiliza en la industria de la cosmetológica y muy ocasionalmente en pomadas y en otros productos para enmascarar olores desagradables.

Manzanilla

La manzanilla es una de las plantas medicinales más antiguas conocidas por el género humano.

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

Referencia bibliográfica:

- PLANTAS MEDICINALES LA REALIDAD DE UNA TRADICIÓN ANCESTRAL S. Horacio Guzmán Maldonado Rocío S. Díaz Huacuz Mario M. González Chavira. Recuperado el 14 de mayo de 2021 de https://vun.inifap.gob.mx/VUN_MEDIA/BibliotecaWeb/_media/_folletoinformativo/1044_4729_Plantas_medicinales_la_realidad_de_una_tradici%C3%B3n_ancestral.pdf