



**Nombre del alumno: Arguello Tovar
Avilene del Rocío**

**Nombre del profesor: Sergio Jiménez
Ruiz**

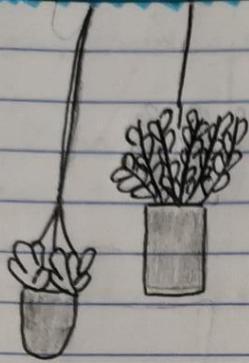
**Nombre del trabajo: “Plantas
Medicinales”**

Materia: Interculturalidad y Salud II

Grado: 2do “B”

Comitán de Domínguez Chiapas a 14 de mayo del 2021

Plantas Medicinales



“Plantas Medicinales:
la realidad de una tradición
ancestral”

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.

En la mayoría de los casos se desconoce el o los principios activos químicos relacionados con los efectos benéficos que se le atribuyen. En años recientes, diversos grupos de investigación realizan esfuerzos para identificar compuestos con actividad biológica en un intento de aportar mayor conocimiento a este campo. Sin embargo, la caracterización química exhaustiva de miles de especies utilizadas en la medicina tradicional está muy lejos de completarse. En México, existe un sinnúmero de plantas medicinales de uso tradicional, producto de la combinación de la herbolaria precolombina y la europea. En este documento se ofrece información de ocho de ellas, las cuales fueron seleccionadas por ser ampliamente conocidas por el público y ser de uso general. Además de ser recomendadas para tratar malestares o enfermedades muy comunes como la diabetes, quemaduras y problemas estomacales, etc.

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

El dicho popular señala que las plantas medicinales pueden "curar" cualquier enfermedad o malestar. Sin embargo, su uso es responsabilidad del consumidor por lo que esta publicación no tiene como objetivo ser un recetario. En este sentido, se debe tener presente que la mayoría de los grupos de investigación concuerda con una cosa: todavía no hay suficientes estudios clínicos en pacientes humanos para dar conclusiones finales. Antes de utilizar cualquier planta medicinal para tratar algún padecimiento, sobre todo aquellos que son de alto riesgo, se sugiere primero consulten con un facultativo ya que no se recomienda sustituir un tratamiento prescrito por un remedio casero que involucre cualquier planta medicinal.

Árnica, *Heterotelea inuloides* (árnica mexicana) y *Arnica montana* L. de origen europeo, son los dos tipos de especies; ambas pertenecen a la familia Asteráceas. Su uso tradicional ha sido la recomendación para tratar cuadros inflamatorios o como antimicrobianas (*Staphylococcus aureus*, *Escherichia coli*) y antioxidantes, así como para el tratamiento de contusiones, esguinces y problemas reumáticos, heridas, hematomas, dolor y angina.

Epazote, proveniente del náhuatl *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 Chenopodiaceae. El nombre científico de esta especie es *Chenopodium ambrosioides* L. En México se le conoce como epazote o yerba del zorrillo, paico, bitia. Su uso tradicional es basado en los tes de las hojas, raíces e inflorescencias del epazote que han sido utilizados por siglos de manera tradicional por diferentes poblaciones de América Latina y el Caribe como condimento y en la medicina tradicional. La manera tradicional de preparar el epazote es a partir de las hojas secas en infusiones.

Hierbabuena, el género *Mentha*, uno de los miembros más importantes de la familia *Lamiaceae*, está representado por 19 especies y 13 híbridos naturales. La especie más común y popular es *M. spicata* de origen europeo. Su nombre común es hierbabuena, en inglés es "spearmint".

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. El uso tradicional con la hierbabuena es utilizada ampliamente en el tratamiento de diversos padecimientos como náuseas, vómito y trastornos 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.

Insulina, la especie *Costus igneus* Nak con sinónimos: *C. pictus*, D. Don, *C. mexicanus* Lieberm ex Petersen y *C. congestus* Rowle son formas distintas de la familia *Costaceae*. Esta planta conocida comúnmente como planta de la insulina, costus ardiente, escalera y byera en espiral, es originada costus ardiente, Originaria de Centro y Sudamérica y tradicionalmente se utiliza como planta ornamental. A la insulina *C. pictus* se le acostumbra llamar caña brava. Su uso tradicional es en 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.

En años recientes se le ha recomendado como diurético, antioxidante, anti-microbiano y anti-cancerígeno. En la medicina tradicional de nuestro país, la parte aérea de la insulina es utilizada como infusión para tratar trastornos renales.

Otros de los ejemplos pueden ser la planta de manzanilla, la stevia y la sábila, que han sido utilizadas de igual manera.

Bibliografía

S. Horacio Guzmán Maldonado, R. S. (2017). PLANTAS MEDICINALES. SAGARPA, 36.