



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

ALUMNA: ALEXA PAOLA VILLARREAL CERDIO

CARRERA: LICENCIATURA EN ENFERMERÍA

**MATERIA: ENFERMERÍA Y PRÁCTICAS ALTERNATIVAS DE
SALUD**

CATEDRÁTICO(A): ITZEL CITLALHÝ TREJO MUÑOZ

TEMA: HERBOLARIO DE PLANTAS MEDICINALES

10 DE FEBRERO DE 2022

INTRODUCCIÓN

La herbolaria es uno de los saberes milenarios para cuidar la salud, ya que se trata del conocimiento y uso de plantas medicinales y extractos de estas para tratamientos terapéuticos, curativos o de prevención. Es botánica aplicada en curar malestares, con fines medicinales.

En México, la herbolaria surgió en la época prehispánica, a raíz de la religión que se practicaba en esa época, pues los pueblos concebían las enfermedades como productos de las acciones de sus dioses. Así, al tratar de encontrar cura en la naturaleza, se hicieron importantes descubrimientos acerca de la utilidad de muchas plantas para mejorar la salud del ser humano.

En el presente trabajo encontraremos 20 recetas de la herbolaria mexicana, entre hierbas, árboles y hortalizas medicinales, mismas que se encuentran en la región de Chiapas. Se describe el nombre científico, su uso y preparación de cada una de ellas.

CANA DE CRISTO O CAÑA AGRIA



Nombre científico de la caña de cristo o caña agria: *Costus pictus* [Syn. *Costus mexicanus*]

Usos y preparación:

Es utilizado para tratar la diabetes, problemas urinarios, enfermedades venéreas (gonorrea), como diurético y contra cáncer del riñón. Los tallos tiernos son comestibles.

Para su consumo se hierven en agua los tubérculos y se toman como té.

SEMILLA DE CALABAZA



Nombre científico de la semilla de calabaza: Cucurbita máxima

Usos y preparación:

- las pepitas son ricas en magnesio y ácidos grasos comúnmente conocidos como omega 3, además de tener fibra, que benefician la salud cardiovascular, disminuyendo la presión alta, entre otras funciones.
- También es buena fuente de zinc siempre y cuando los suelos donde se cultive la calabaza conserven este mineral, que dentro de sus múltiples funciones está fortalecer el sistema inmunológico y el control de la glucosa en sangre.
- La mejor manera de aprovechar todos los nutrientes mencionados es consumir las pepitas se tuestan o crudas en porciones pequeñas, sin agregar sal.

ROMERO



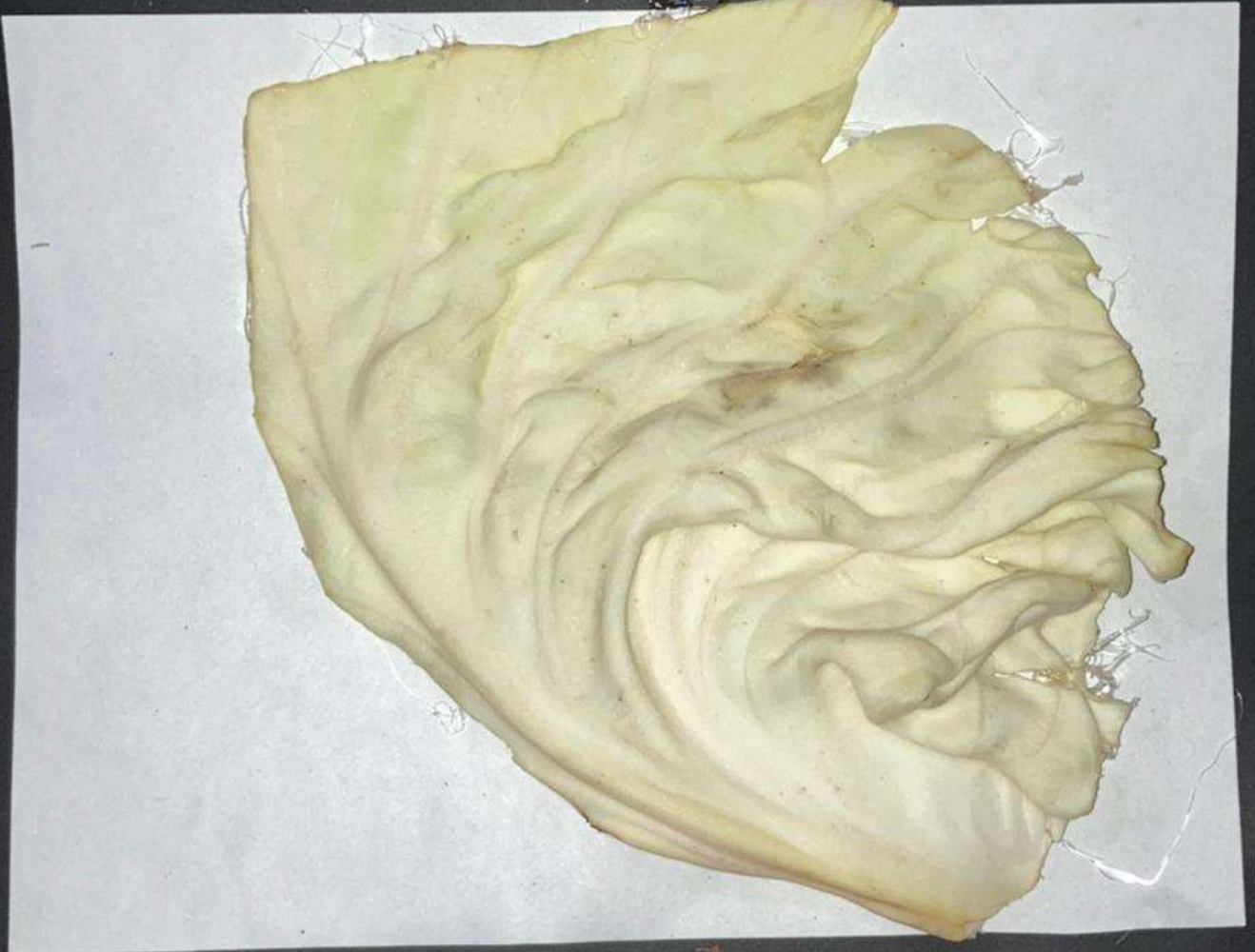
Nombre científico del romero: *Rosmarinus officinalis* L.

Usos y preparación:

- Malestares digestivos: dolor de estómago, indigestión, bilis, úlcera, diarrea, coraje, gastritis, colitis, gases y apéndices, inflamación de estómago, mareos, ataques epilépticos, dolor de cabeza. Enfermedades respiratorias: como catarro, anginas, resfriado, calentura, bronquitis, tos ferina y tos: Se hierva y se toma como te
- Baño postparto: para hacer expulsar la placenta. Se hierva y se revuelve con agua para bañarse tibiamente.

Contra la caída del cabello y la caspa, golpes, reumas, inflamación de articulación y artritis, cicatrizar heridas, sarampión, hemorroides, varices: se muelen hojas y tallos y se emplean como cataplasmas

COL O REPOLLO



Nombre científico de la col o repollo; *Brassica oleracea* var. *Capitata*

Usos y Preparación:

- Se considera un antibiótico natural ya que contiene sustancias capaces de reducir gérmenes infecciosos; Destaca por sus propiedades antirreumáticas, anticatarrales, digestivas, energéticas, cicatrizantes, cardíacas, y anticancerígenas.
- Su uso para obtener sus propiedades debe de consumirse crudo.

APIO



Nombre científico del apio: *Apium graveolens* L.

Usos y preparación:

- Trastornos digestivos: para aliviar la diarrea, el vómito, el empacho; Afecciones renales y lombrices, se puede comer crudo las hojas y las ramas de la planta, o bien, licuarlo con agua.
- Lactancia y menstruación: ayuda a que baje la regla y disminuye la producción de leche.
- Ayuda como regulador diabético, por su características saciantes y diuréticas: para su uso se licua con agua y se toma un vaso antes de desayunar.

CEBOLLA



Nombre científico de la cebolla: *Allium cepa*

Usos y preparación:

- La cebolla posee las propiedades: antiviral, antidiabética, antiprotozoaria, antioxidante, anticancerígena, antiasmática, antiinflamatoria, hepatoprotectora, neuroprotectora, hipotensora, hipoglucemiante y prebiótica. Además de contener vitamina C y fibra.
- Puede consumirse cruda, para combatir la gripa y el asma se hierve y se inhala el vapor de la infusión. Mezclándola con eucalipto y jengibre. O también en forma de Té, en la mañana y en la noche.

CILANTRO

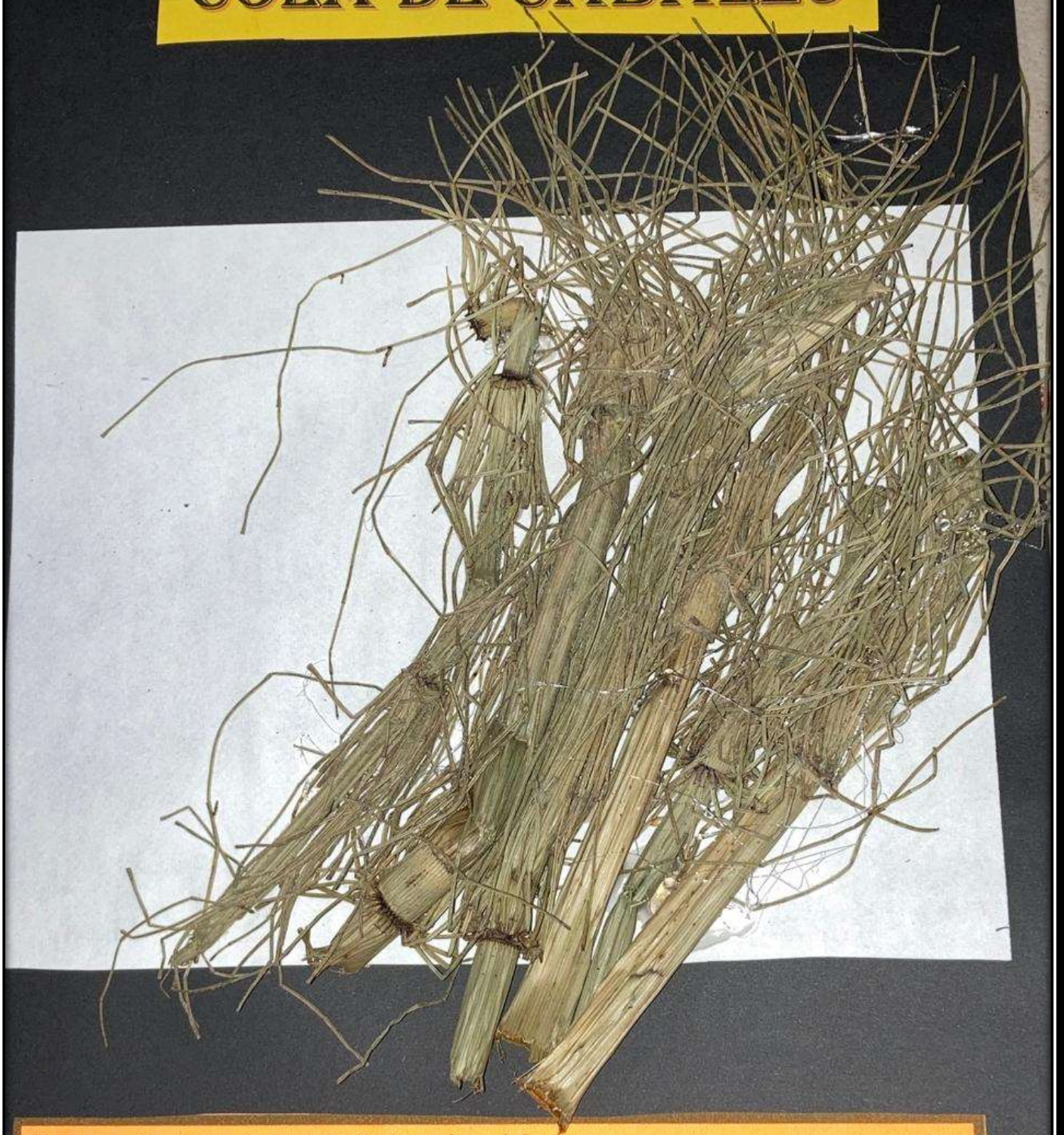


Nombre científico del cilantro: *Coriandrum sativum*

Usos y preparación:

- El cilantro sirve para equilibrar los cambios hormonales relacionados con la menstruación. Reduce las inflamaciones porque posee propiedades antirreumáticas y antiartríticas, ayuda a los diabéticos a segregar insulina y reducir los niveles de azúcar en la sangre, reduce los niveles de colesterol malo en la sangre y aumenta los niveles del colesterol bueno, sirve para tratar y curar las úlceras bucales. Las llamadas llagas en la boca, es un buen remedio para la anemia. Se debe de tomar en infusión, un ramito de cilantro se hierva y se toma tibio en ayunas.
- Elimina la conjuntivitis y otros problemas oculares como el enrojecimiento de ojos por su poder desinfectante. Se realiza una infusión de hojas de cilantro y empapa un algodón en ella, pasándolo por los ojos.

COLA DE CABALLO



Nombre científico de la cola de caballo: *Equisetum hyemale* L.

Usos y preparación:

- Se utiliza para las afecciones renales, inflamación del riñón, mal de orín: se cuece la planta y se bebe la infusión, como agua de tiempo.
- Gastritis, úlceras, vómito, dolor de estómago: se bebe la infusión de toda la planta.
- Esterilidad femenina: se hace un té junto con las plantas de árnica y damiana.

HIERBA BUENA



Nombre científico de la hierba buena: *Mentha piperita* L.

Uso y preparación:

- Es utilizada en enfermedades de la piel, mezquinos, sarampión, aljorra: se hierven varias plantas junto con sus raíces y se dan baños con ella, se puede dar de beber en infusión.
- También se usa para el estreñimiento: se machaca la planta y se aplica el emplasto en el abdomen y cadera.

ALPISTE



Nombre científico del alpiste: *Phalaris canariensis*

Usos y preparación:

- Ayuda a eliminar el exceso de líquido en nuestro cuerpo, es un combatiente activo de la hipertensión, elimina la cirrosis causada por hepatopatía crónica. Desinflama y recarga nuestros riñones de enzimas, y prevención de la arteriosclerosis, es un efectivo remedio natural en la lucha contra la obesidad y promover la tonicidad muscular, es el mejor aliado para eliminar piedras en los riñones, mal de orina y vejiga, combate efectivamente las úlceras estomacales y la gastritis, ayuda a desinflamar, relajar y ablandar las partes afectada en nuestro cuerpo, es uno de los mejores diurético.
- Para consumir esta semilla es necesario remojar cinco cucharadas de alpiste en una taza de agua durante toda la noche. Al día siguiente, se cuele y se reservan las semillas, que se licúan con un litro de agua y se beben a lo largo del día

HOJA DE GUAYABA

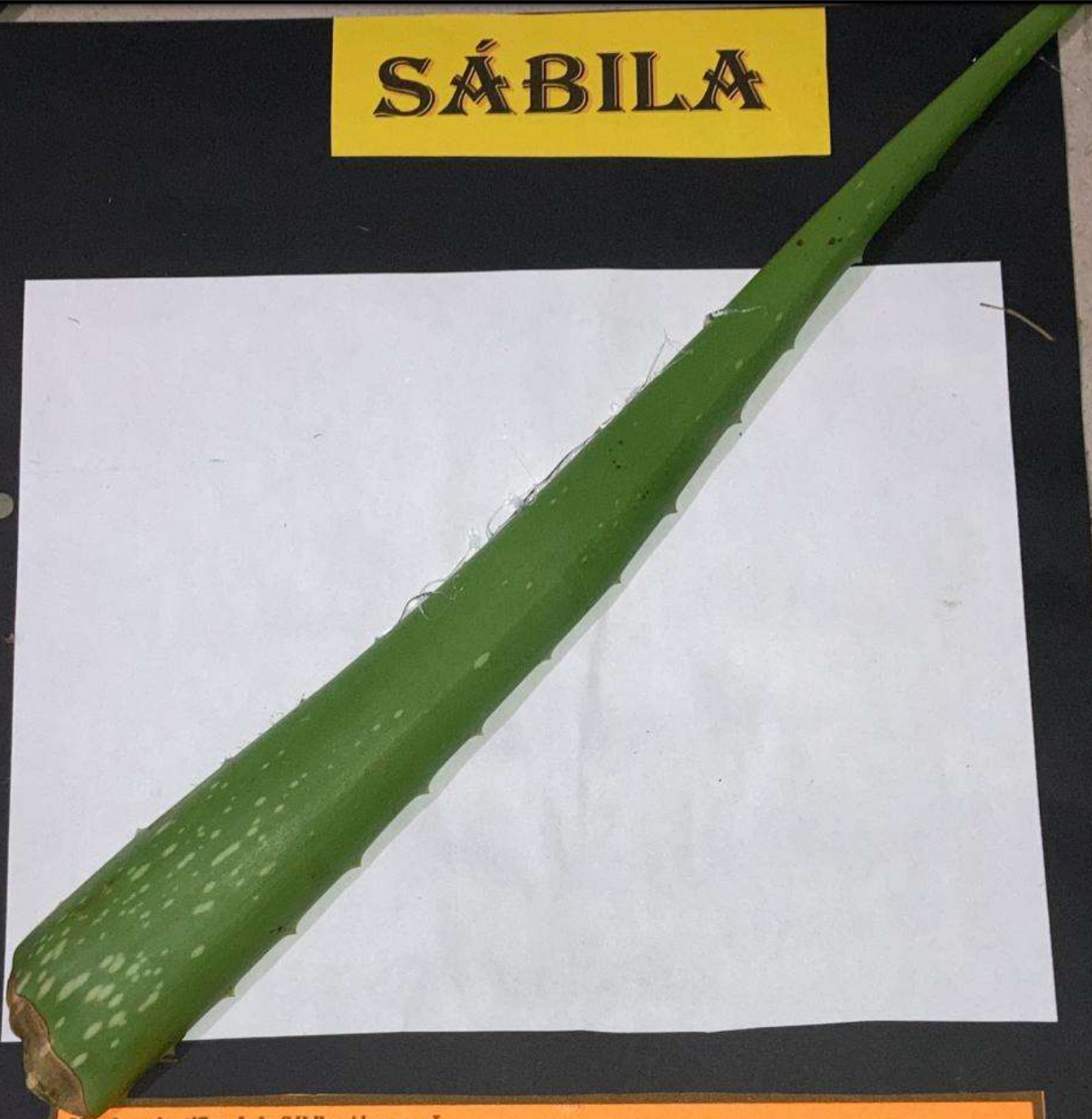


Nombre científico hoja de guayaba: *Psidium guajava* L.

Usos y preparación:

- Se utiliza en enfermedades gastrointestinales, diarrea, dolor de estómago, disentería: se cuecen las hojas y se bebe.
- Desparasitante: se bebe una infusión con los cogollos de la planta o con las hojas.
- Padecimientos de la piel: se cuecen las hojas y se aplican de manera local, ya sea en enjuagues o en cataplasmas.
- Fiebre, tos: se bebe el té de la guayaba (fruta).
- Susto: se dan baños y té con la infusión de la guayaba.

SÁBILA



Nombre científico de la Sábila: Aloe vera L.

Uso y Preparación:

- Se utiliza para la hinchazón general (de pies, aginas...), ronchas producidas por el calor, quemaduras, llagas, golpes, moretones, cicatrices, granos, manchas en la piel, erisipela (enrojecimiento, fiebre, escalofrío y dolor de cabeza, inflamación, dolores en general: se toma como té la carne de la hoja. Se aplica como cataplasma la hoja asada durante un tiempo, en el lugar afectado. Se pueden tomar baños de esta planta.
- Malestares estomacales: se cuece la raíz y se toma como té en ayunas con limón y sal.
- Diabetes: se toma o se come en ayunas junto con el nopal.
- Baños postparto, para quitar al niño la leche: se aplica en los pezones para que el bebé ya no quiera leche.
- Tos, resfrío, anginas, bronquitis, catarro crónico y acecido (cuando se presenta una respiración dificultosa y en el pecho del enfermo se escucha un silbido): se toma un cocimiento de las flores de la planta tres veces al día, endulzado con miel.

CANELA



Nombre científico de la canela: *Cinnamomum Zeylanicum*

Usos y preparación:

- Esta especia aporta múltiples beneficios al organismo, entre los que destacan: Es un potente anticoagulante y favorece la circulación, Tiene un efecto relajante que ayuda a conciliar el sueño, Ayuda a controlar el azúcar en sangre a las personas diabéticas, Contribuye a la reducción del colesterol, Refuerza el sistema inmunitario y Posee un poder adelgazante que favorece la pérdida de peso.
- La canela se puede consumir en forma de té, en polvo, en las bebidas, postres o fruta.

BERRO



Nombre científico berro: *Nasturtium officinale*

Usos y preparación:

- Sus principales beneficios para la salud son: Mejorar la salud de los ojos y de la piel, Favorecer la pérdida de peso, Fortalecer el sistema inmune, Tratar la tos, la gripe y enfermedades respiratorias, Prevenir enfermedades cardíacas como infarto y aterosclerosis, Fortalecer los huesos, Mejorar la digestión y ayudar a controlar el azúcar, por ser rico en fibras.
- Para obtener todos los beneficios del berro se debe consumir una porción de 1/2 taza a 1 taza por día. El berro puede consumirse crudo en ensaladas y cocido en las comidas.

HINOJO

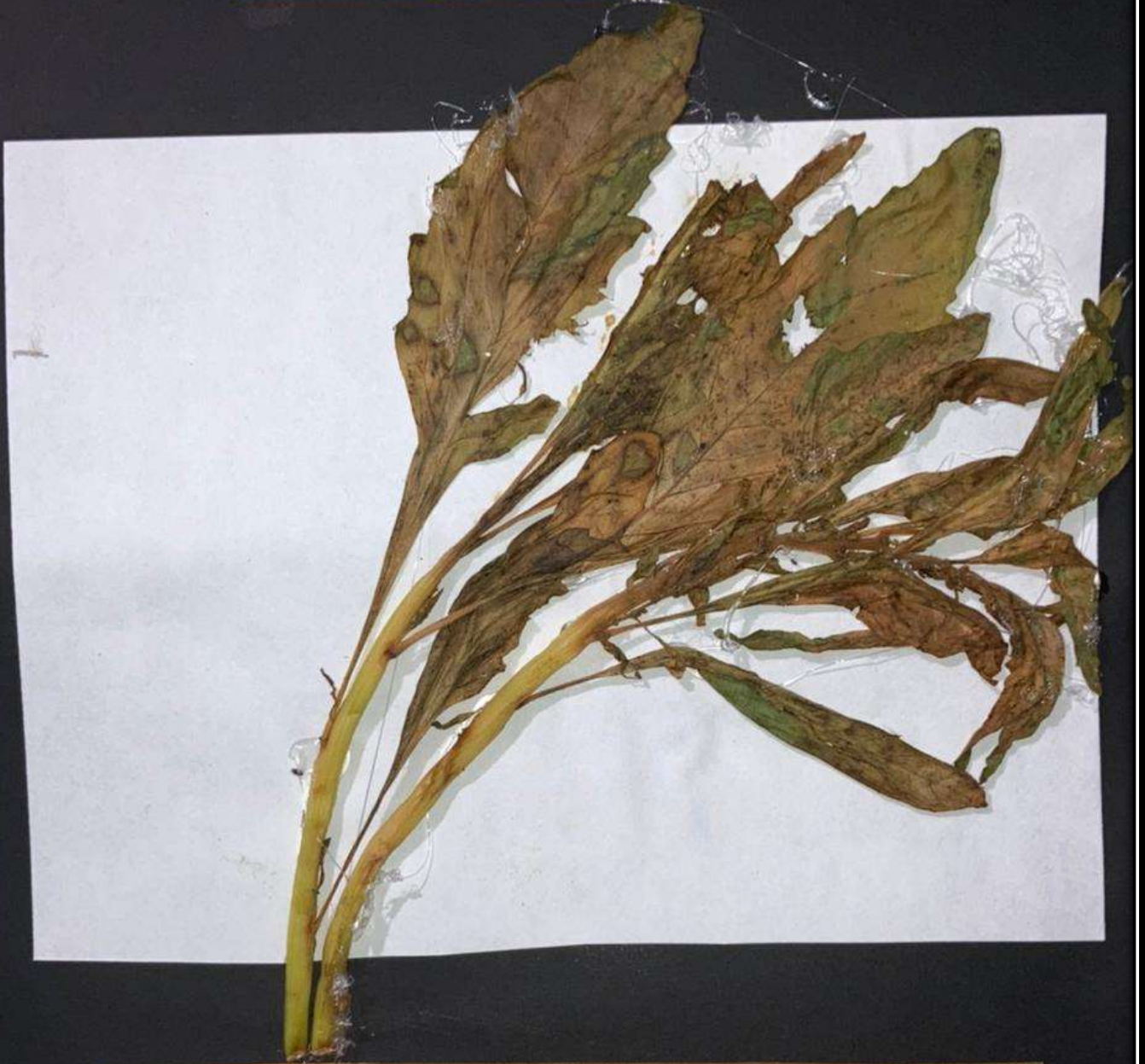


Nombre científico del hinojo: *Tagetes micrantha* (Cav.) DC.

Usos y preparación:

- Se emplea para los desordenes digestivos: se bebe el cocimiento de la planta para tratar los dolores estomacales, cólicos, entre otros y para tratar la diarrea.
- Dolores de cabeza, de corazón y de garganta: se usa el cocimiento de la planta completa.
- Susto: se dan baños con el cocimiento de la planta.

EPAZOTE

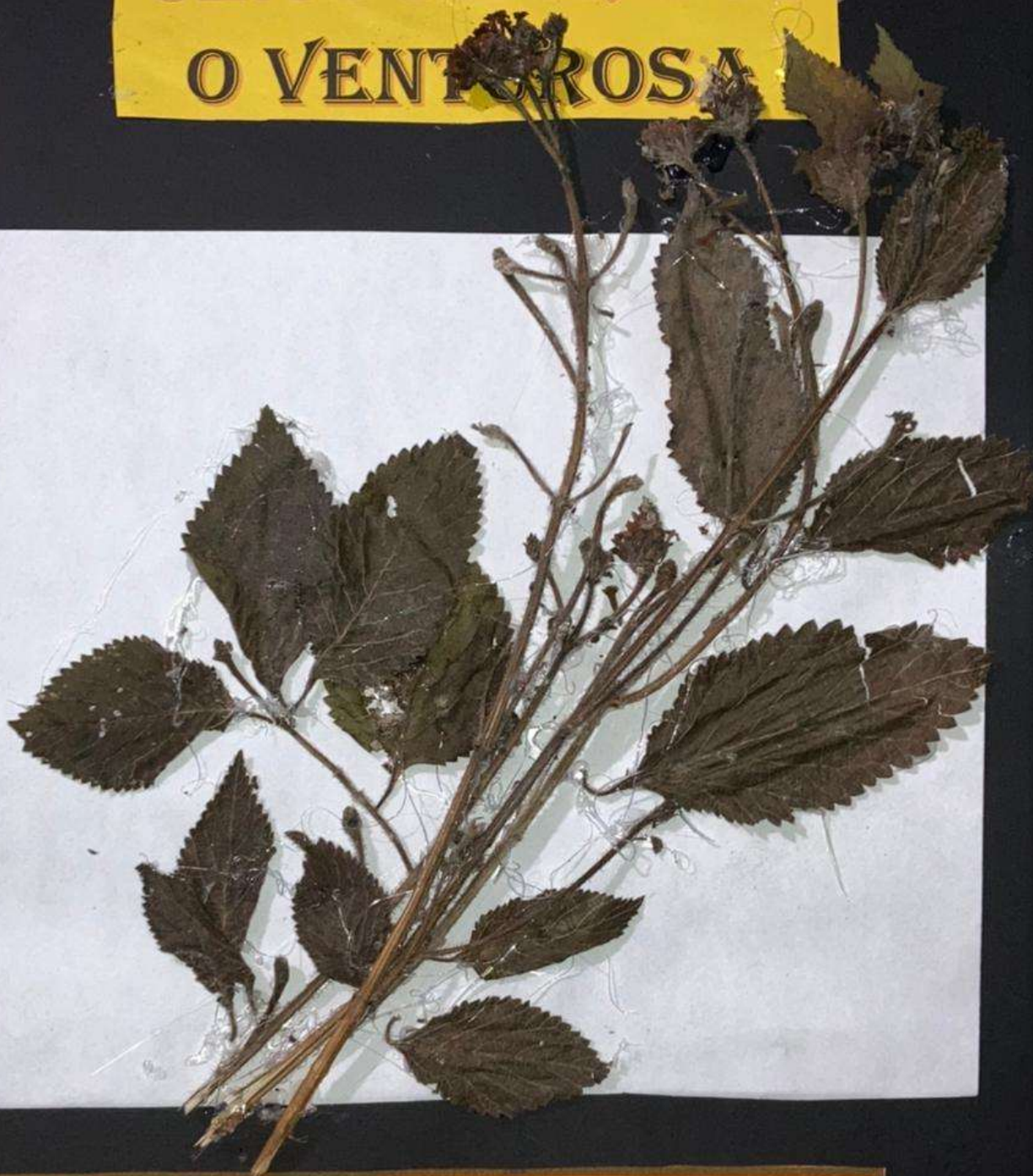


Nombre científico del epazote: *Dysphania ambrosioides*

Usos y preparación;

- Dentro de sus propiedades medicinales destacan el disminuir los dolores menstruales (cólicos), estomacales e intestinales; asimismo, elimina los parásitos, calma el nerviosismo excesivo, descongestiona las vías respiratorias y aumenta la producción de leche materna. La forma de usar el epazote es forma de té, hierve el agua y añade las hojas cuando rompa el punto de ebullición.
- Se utiliza también, para desinflamar golpes o hematomas en el cuerpo. Se emplea en infusión en agua tibia, se coloca la parte del cuerpo requerida o compresas de gasas.

CINCO NEGRITOS O VENTUROSAS

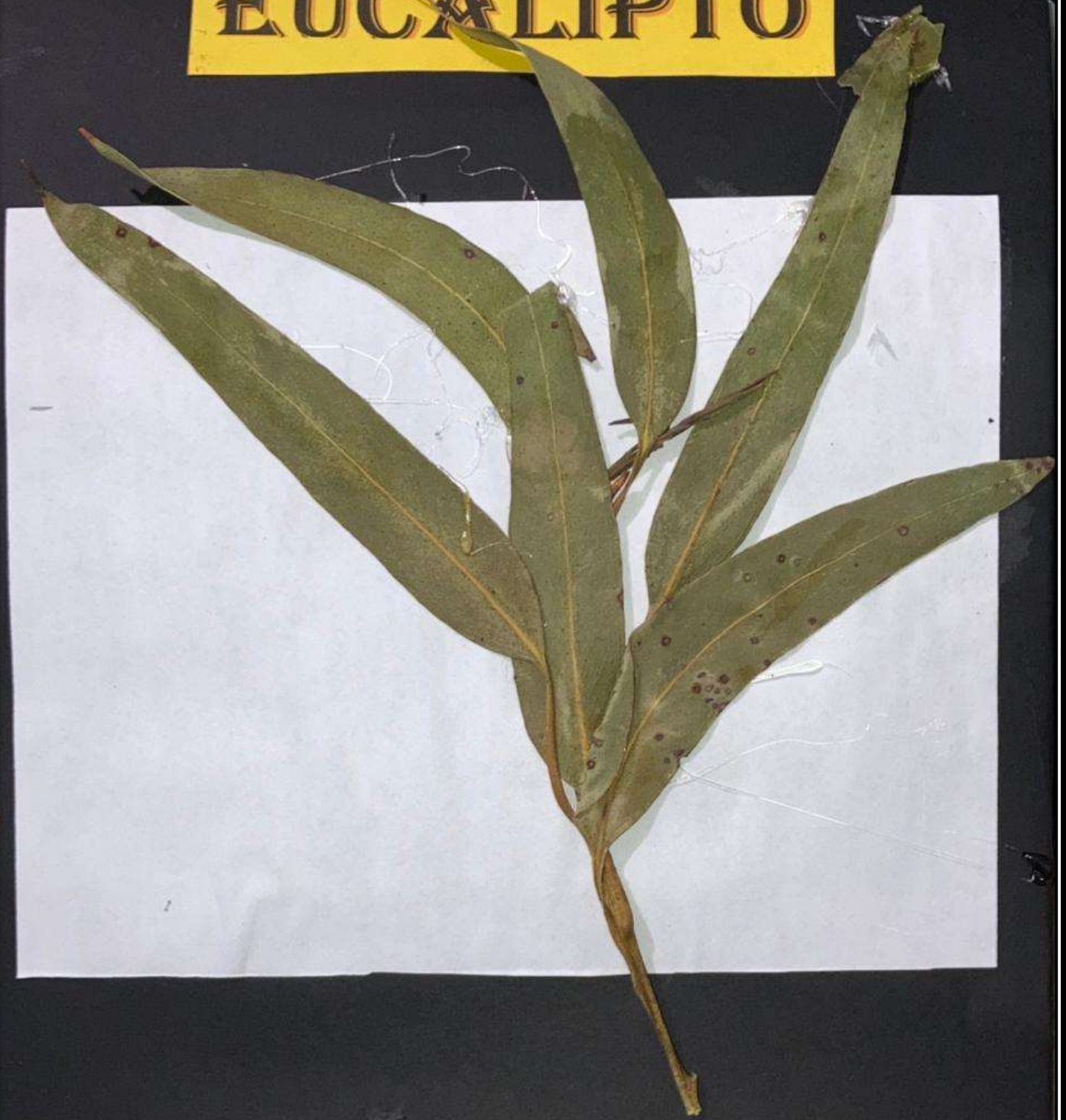


Nombre científico de cinco negritos o venturosa: *Lantana camara* L.

Usos y preparación:

- Es utilizada para dolores de muelas o dientes: se usan la raíz y el fruto el fruto molido aplicando donde hay dolor.
- Dolor de estómago: se bebe el cocimiento de las hojas una sola vez.
- Tos: las ramas hervidas junto con las de la planta trompetilla hacen un té que se bebe hasta aliviar la tos.
- Dolor de oídos: las hojas molidas junto con poco alcohol se ponen en los oídos hasta que desaparezca el dolor.
- Cicatrizante y para mezquinos: el jugo se aplica localmente para desaparecer verrugas y mezquinos y para cicatrizar heridas.

EUCALIPTO



Nombre científico del eucalipto: *Eucalyptus globulus* Labill.

Usos y preparación:

- Enfermedades respiratorias: para la tos, la bronquitis, el asma, la gripe, entre otras, se hacen tés con las hojas de la planta. Se puede mezclar con otras como la bugambilia morada o el gordolobo.
- Diarrea: se cuece junto con guayaba, limón y naranjo y se bebe con un poco de azúcar.
- Desinfectante: Se realiza infusión introduciendo la parte del cuerpo afecta o realizando compresas debidamente tibias.

CAOLOTE



Nombre científico del caulote: *Guazuma ulmifolia* Lam

Usos y preparación:

- Padecimientos gastrointestinales, diarrea, infección intestinal, empacho: se cuece la corteza y las hojas y se bebe como infusión, también puede ser usada la raíz.
- Mal de orín y diabetes: se cuece la corteza, las hojas, las ramas y las flores.
- Padecimientos de la piel: se hacen lavados con el cocimiento de la corteza, de las hojas, flores y ramas.
- Afecciones renales: se muele el fruto, se pone con agua y azúcar y se bebe.
- Calentura y tos, Enfermedades venéreas, sífilis: se bebe un cocimiento de la raíz, fruto o corteza.

CLAVO DE OLOR



Nombre científico del clavo de olor: *Syzygium aromaticum*

Usos y preparación:

• Gracias a sus propiedades antiinflamatorias, combate la indigestión y alivia la diarrea. Previene la coagulación sanguínea y estimula una buena circulación. Combate las náuseas y mareos. Funciona como un analgésico natural, reduce los dolores de muela. Ayudan a reducir los niveles de azúcar en la sangre. Es bueno para tratar enfermedades respiratorias, funciona como un expectorante que ayuda a expulsar flemas. Ayuda a tratar la irritación de la garganta.

• La forma de preparación es en forma de Té; una taza de agua, agregar 3 clavos de olor.

CONCLUSION

Hemos llegado a la conclusión que las plantas medicinales y aromáticas juegan un importante papel en el cuidado de la salud de las personas. Hasta la llegada de la medicina moderna, el hombre dependió de ellas para el tratamiento de sus enfermedades. Ya que en la actualidad se sigue utilizando la herbolaria para la curación de varias enfermedades, independientemente del uso de la medicina tradicional.

Algunas hojas se usan para aliviar la tos, soldar fracturas expuestas, cicatrices y heridas. En el caso de las hierbas se usa para controlar la diabetes, curar problemas estomacales y tos. Así mismo, los arbusto que se usa para curar pulmonía, bronquitis, sanar heridas, golpes y fortalecer dientes.

Existen personas ancianas o adultas que prefieren utilizar la herbolaria en vez de ingerir medicamentos, y en ocasiones han encontrado el alivia a sus enfermedades.

La erbolaria se sigue usando y se usara por decadas en las generaciones venideras. Ya que son la base ancestral de la cura de enfermedades de nuestros antepasados.

BIBLIOGRAFÍAS

- CHÁVEZ, FONSECA RAFAEL ENRIQUE.-GUÍA ILUSTRADA DE PLANTAS MEDICINALES EN EL VALLE DE MÉXICO. INSTITUTO NACIONAL DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS. MEXICA 2020.
[HTTPS://WWW.GOB.MX](https://www.gob.mx/inpi/articulos/guia-ilustrada-d) › INPI › ARTÍCULOS › GUÍA-ILUSTRADA-D.
- SUAREZ, CRUZ JORGE.-MÁS DE CIEN PLANTAS MEDICINALES. LAS PALMAS DE GRAN CANARIA 2007
[HTTPS://WWW.FITOTERAPIA.NET](https://www.fitoterapia.net/archivos) › ARCHIVOS