

Plantas medicinales de chiapas

Universidad del sureste

Licenciatura en enfermería (LEN)

Enfermería y practicas alternativas de salud

8vo cuatrimestre A

Ensayo

Asesora: L.E Edna Paola Lopez Gomez

Elaborado por:

Aluma: Martha Alicia Garcia Gutierrez

**San cristobal de las casas, chiapas a 15 de enero del
2022**

INDICE

Introducción.....	3
Albahaca.....	4
Árnica.....	5
Buganvilia morada.....	6
Cedro	7
Cornezuelo	8
Cuajilote.....	9
Epazote	10
Estafiate	11
Hierva del zorrillo	12
Hinojo	13
Jengibre	14
Jicaro	15
Maguey morado	16
Manzanilla	17
Malva	18
Oregano	19
Piñon	20
Romero.....	21
Ruda.....	22
Sabila	23
Conclusión	24
Bibliografía	25

INTRODUCCION

En la actualidad la medicina tradicional es un recurso fundamental para la salud de los seres humanos . las plantas , los arboles, son muy usados como medicina tradicional , mas en zonas rurales ,comunidades donde la gente no cuenta con algún sitio de atención a la salud, debido a falta de atención por falta de gobierno o por recursos, las plantas son el único recurso del que disponen y aun mantienen viva la medicina tradicional, las especies de amplia distribución en Chiapas son empleados a gran medida , por lo que los beneficios son diversos y de gran importancia , ya que no solo sirven para combatir enfermedades si no que también sirven para consumo.

El presente enlistado muestran algunas de las plantas mas usadas por la población , esta información busca que los consumidores tengan mas conocimientos , sobre sus propiedades , en las distintas comunidades,a fin de que su uso se difundan aun mas, con el propósito de mantener las tradiciones y costumbres de nuestro querido Chiapas

ALBAHACA

Nombre científico: *ocimum basilicum*

Origen: África central

Propiedades: antioxidantes, diurética, antiespasmódica, analgésica, sedante, tranquilizante

Usos: para malestar estomacal, calmar los nervios,

Características: planta herbácea anual, hasta 50 cm de altura, muy aromática, muy ramificado, hojas opuestas, puntiagudas anchas, de color verde intenso, con glándulas de aceite.

Preparación: se prepara en te, o machado



ÁRNICA

Nombre científico: *Tithonia diversifolia*

Origen: Europa central

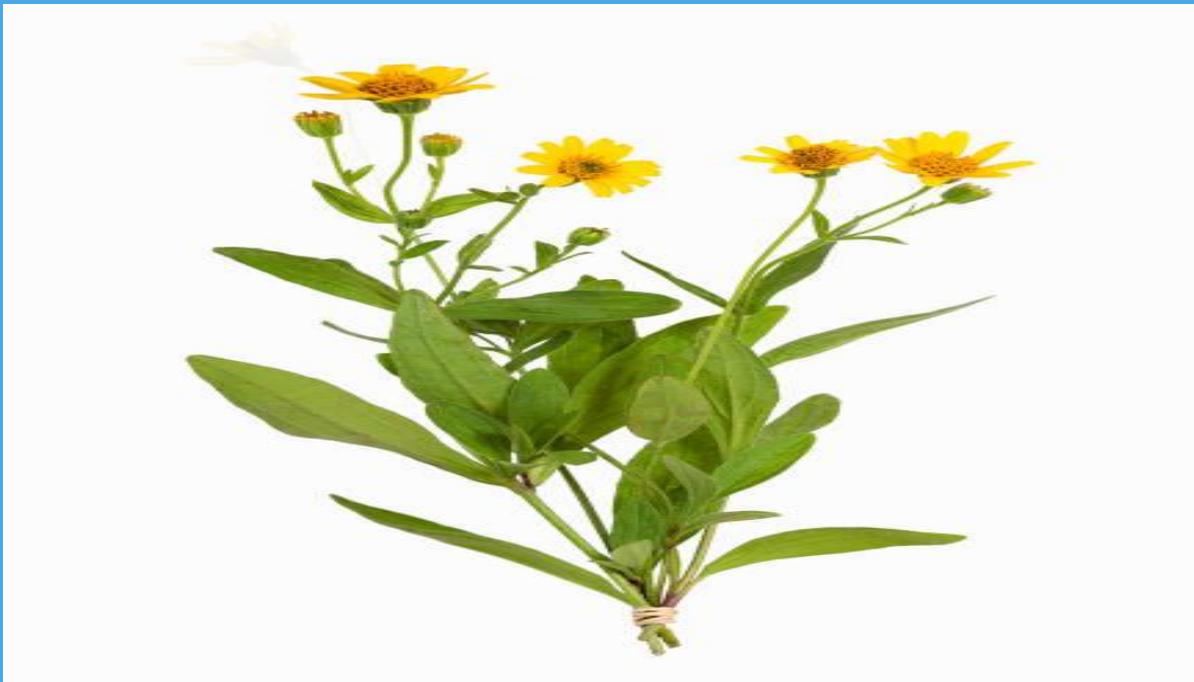
Parte empleada: rama y hojas

Propiedades: evita las estrías, el acné, y el envejecimiento de la piel, por que tiene propiedades antioxidantes, es un analgésico natural, antibacteriana , antiinflamatorio

Usos: se utiliza para curar heridas, y calmar dolores musculares, hinchazón

Características: es una planta herbácea o arbustiva, tiene hojas alargadas y ovaladas , las flores son grandes y amarillas , el tallo es erecto, las ramas tiernas cubiertas de pelillo ,que con la edad se pierde

Preparación: para herida se hierve unas ramas añadiendo ramas de hierva cacerina y golondrina y limpiar la herida con la preparación . para dolores machacar las hojas y untar en la zona del dolor.



BUGANVILIA MORADA

Nombre científico: bougainvillea glabra

Origen: bosques tropicales de América del sur, Perú, Brasil, Argentina

Propiedades: antibiótico natural, antisépticas, acelera la cicatrización

Usos: se usa para la tos seca, enfermedades respiratorias

Características : arbusto extendido o trepador , con ramas leñosas provistas de espinas fuertes , y generalmente rectas, con flores pequeñas moradas cubiertas de hojas , de color llamativo.

Preparación : cortar las flores y lavarlas , después hervirlas en agua, y tomar el te caliente cuando la tos se presenta.



CEDRO

Nombre científico: *cedrus atlántica*

Origen: América del norte

Propiedades: actúa como antiséptico, antidiurético , antiinflamatorio, elimina toxinas

Parte empleada: corteza

Usos: quita hernias, quistes, tonifica la piel, favorece la circulación.

Características: árbol, de 20 a 30 m de altura , de copa grande, rodeada, robusta, el tronco es recto, y robusto, y presenta corteza fisurada, de color pardo rojizo

Preparación : se frota un trocito rojizo en la hernia y dejar reposar



Cornezuelo

Nombre científico: acacia cornígera

Origen: bosques tropicales

Distribución: mexico y centro América

Propiedades: antiinflamatorio, elimina toxinas, analgésico

Parte empleada: raíz

Usos: para el dolor dental, desinteria, tuberculosis, inflamación de la piel, hemorragia, dolor abdominal,

Características: arbusto con espinas de cacho, de 3 m de altura , las hojas están compuestas por muchas hojitas pequeñas , tienen apariencia de plumas muy delgadas, las flores son amarillas, redondas, y pequeñas, los frutos son vainas rojas o café ,al madurar.

Preparación: lavar la raíz y hervirla, y enjuagar la boca, o masticar por un momento



CUAJILOTE

Nombre científico: parmentiera aculeata

Origen: silvestre, golfo de México, Tamaulipas

Distribución: Tamaulipas, México, Chiapas,

Propiedades: antidiurético, laxante

Usos: dolor de riñones, y tos con flemas, dolor de cabeza, diarrea

Características: árbol de 4 a 15 m de altura, con un tronco grueso, y leñoso, sus ramas tienen espinas, con hojas verdes, sus frutas son de 5 a 10 cm de largo color verde amarillo, que nacen directamente del árbol.

Preparación: comer directamente el fruto, o asar la fruta, o en licuado.



EPAZOTE

Nombre científico: *Chenopodium ambrosioides*

Origen: centros del sur

Distribución: México y centro América

Propiedades: antiinflamatorio, elimina toxinas,

Parte empleada: la hoja

Usos. Desparasitar, disminuye dolores menstruales, descongestiona las vías respiratorias

Características: es una planta erguida o ascendente, de 40 a 1 m de alto, el tallo es simple o ramificado, las hojas son aromáticas, y tienen forma de lanza, los frutos son pequeños .

Preparación: hervir unas hojas en agua, y tomar en ayunas cada mañana.



ESTAFIATE

Nombre Científico: Artemisia mexicana

Origen: Estados Unidos de América

Distribución: México, Guatemala,

Propiedades: antiinflamatorio, elimina toxinas

Parte de empleo: hojas

Usos: diabetes, y dolores estomacales, retorcijones,

Características: es una hierba erguida de hasta 1m de altura, tienen ramas, grisáceas, o blanquesinas, y sus hojas están divididas en tres, las flores son amarillentas,

Preparación: para dolores estomacales hervir unas hojas con hinojo, ruda, ajo y tomarlo de dos a tres veces al día.



HIERVA DEL ZORRILLO

Nombre: científico: *Petiveria alliacea*

Origen: florida, rio texas

Distribución: estados unidos, argentina,

Propiedades: antihelmínticas, desinflamatorio, anticancerígenas, inmunoestimulantes,

Usos: para la gripa, dolor estomacal, resfriados, puede causar aborto

Características: hierba de tallo recto, de 1 a 2 m de altura, las hojas tienen pequeños brotes, verde oscuro, sus flores son blancas, y se encuentran, a lo largo de las ramas, terminales, los frutos son de color verdoso, a café oscuro,

Preparación: machacar la raíz, en vaporub e inhalar



HINOJO

Nombre científico: foeniculum vulgar

Origen: costa del mar mediterráneo, europa

Propiedades: antioxidantes, antiinflamatorias,

Usos: para la tuberculosis, alivia resfriados, conjutivitis,

Características: es un tallo de color verde claro, sus hojas son plumosas, y sus flores amarillentas, muy aromático, la semilla es pequeña y alargada

Preparación: se puede ingerir en te, en licuados.



JENGIBRE

Nombre científico: zingiber officinale

Origen: peru

Propiedades: antiinflamatoria, antioxidante, atifugitivas

Usos: dolor de vientre, alivia inflamación, nauseas, dolor articulares, combate, infecciones

Características: es una planta vivaz sistente con un vigoroso rizoma, rastrero horizontal, que presenta, tallos y brotes con flores

Preparación: se puede ingerir crudo, rallandolo, o en te.



JICARO

Nombre científico: crecentia kujete

Origen: América

Propiedades: antiinflamatorio, ayuda a la aceleración de oxitocina

Usos: diarrea, susto, indigestión, úlceras, dolor de oído, insomnio, hernias, asma

Características: árbol que alcanza 10 m de altura, y tiene ramas torcidas, sus hojas son en forma de espátula, al tocarlas se parece al cuero, sus flores son de color blanco amarillento, o verdosas con rayas, morado oscuro,

Preparación: preparar en te con raíz de alacranillo, para la expulsión del bebe.



MAGUEY MORADO

Nombre científico: *Rhoeo discolor*

Origen: México

Propiedades: antiséptica y antiinflamatoria

Usos: dolores menstruales, enfermedades gastrointestinales

Características: planta de tallo corto, del que salen numerosas hojas, empalmadas, arrochetadas, de 30 o más cm de largo, tiene forma de espadas encima verde y al reverso violeta

Preparación: hervir, sus hojas, en agua, y emplear en baños de asiento.



MANZANILLA

Nombre científico:chamaeme

Origen: europa

Usos: asma, bronquitis, dolores articulares,

Propiedades: antioxidantes, antiinflamatorias, antiespasmodica

Características:es una planta, de porte herbáceo, anual y aromática, presenta un tallo erguido, ramoso, y puede alcanzar 50 cm de altura,

Preparación: se prepara en té, las ramas con agua y canela



MALVA

Nombre científico: *Sida rhombifolia*

Origen: climas tropicales, africa, asia

Propiedades: antiinflamatorias, laxantes, cicatrizantes, calmantes, digestivas, espectorantes

Usos: curar heridas, tratamientos digestivos,

Características: arbusto o hierba de 50 cm de altura, con tallos muy ramificados, las hojas a veces son más anchas en medio o un poco alargadas, y los bordes con dientes y flores amarillas

Preparación: preparar en té, las ramas o licuar



OREGANO

Nombre científico: *origanum vulgare*

Origen: sureste de eurasia

Propiedades: antiinflamatorio, antiespasmódico

Usos: dolor de oídos, tos, desintoxicar el hígado,

Características: pequeño arbusto, hojas muy simples, muy olorosas, brotan de dos en dos, en cada nudo, son enteras ovaladas, acabadas en punta

Preparación: para dolor de oído frotar la hoja y exprimir en oído el agua que sale de la hoja.

Para la tos, se soasan (calentar un poco a fuego) siete hojas pequeñas y se exprimen en una cuchara y se toma.



PIÑÓN

Nombre científico: *Jatropha curcas*

Origen: América central

Propiedades: cicatrizante, desinfectante de heridas

Uso: encías, herpes labial

Características: es un arbusto o árbol de 1 a 6 m de altura. Las hojas tienen forma de corazón, con ranuras, que hacen que las hojas parezcan divididas en tres o en cinco picos. Las flores son amarillas verdosas, los frutos son unas capsulas grandes.

Preparación: untar la sabia del Piñón, en el labio, o encías dos veces



ROMERO

Nombre científico: salvia rosmarinus

Origen: islas canarias

Propiedades: antiespasmódico, coleréticas, antioxidantes

Usos: ayuda a la digestión,

Características: arbusto aromático, de hojas perennes, muy ramificado, y ocasionalmente, achaparrado, las hojas pequeñas son abundantes, presenta forma lineal, son opuestas, enteras, olor muy aromático.

Preparación: se hierve las ramas y se toma en té, o machacado con agua tibia.



RUDA

Nombre científico: *Ruta graveolens*

Origen: región mediterráneo , Asia

Propiedades: sedante, relajante,

Usos: dolor de estómago, calor de ojo, gastritis, estrés ,ansiedad,

Características: arbusto de 50 a 90 cm de altura, con un tallo, muy ramificado, las hojas están, muy divididas, de color verdoso, y con aroma fuerte, las flores son amarillas, con el centro, verde,

Preparación: para dolor de estómago, se hierva, unas ramas, en leche, o agua, se deja enfriar, por unos minutos, posteriormente, batir el preparado, con huevo, y tomarlo mientras , se presenta, el dolor.



SABILA

Nombre científico: Aloe vera

Origen: Africa, medagascar.

Propiedades: depurativo, desintoxicante,

Usos: heridas de quemaduras, calmante, cicatrizante, humectante.

Características: es una planta parecido a un maguey, sus pencas son grandes, gruesas, con dientes doblados hacia arriba; las hojas tienen una gelatina llamada acibar, un jugo amarillo y amargo, en donde se encuentra la aloína,

Preparación: se corta una penca, se le saca la sustancia gelatinosa, para agregarle a la que madura,.



CONCLUSION

las plantas medicinales son uno de los principales usos para la población indígenas, y mestizos, son usados por sus propiedades curativas,son utilizados como analgésicos,antiinflamatorios,antidepresivos,antihistamínicos,además es un método eficaz y muy fáciles de encontrar, y sobre todo muy económico. los seres humanos son capaces de crear su propia medicina desde casa, no solo medicina también se utiliza para alimentación,la mayoría de la población prefieren las plantas medicinales, que los medicamentos farmacéuticos,.

Las plantas medicinales son muy importantes en nuestra vida, ya que nuestros ancestros nos enseñan a usarlas, y sobre todo para seguir conservando las costumbres y tradiciones, del estado de Chiapas.

BIBLIOGRAFIA

<https://www.mundodeportivo.com/uncomo/salud/articulo/como-tomar-aloe-vera-50588.html>

<https://www.gob.mx/semarnat/articulos/plantas-medicinales-de-mexico?idiom=es>

<https://www.unapiquitos.edu.pe/contenido/actualidades/Docente-de-la-UNAP-investiga-propiedades-del-pinon-blanco.html>

<https://www.dosfarma.com/blog/para-que-sirve-la-albahaca/#:~:text=La%20albahaca%20es%20una%20hierba,la%20fatiga%20f%C3%ADsica%20y%20mental.>