



RECURSOS HERBOLARIOS DEL ESTADO DE CHIAPAS.

Enfermería y prácticas alternativas de salud.
8vo cuatrimestre

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Ensayo

Lic. En Enfermería.

Docente: Edna Paola López

Alumna: Daniela Alejandra Rovelo
Molina

Introducción

El objetivo principal de este ensayo es dar a conocer un poco más sobre las tradiciones de nuestro estado de Chiapas enfocándonos con las plantas medicinales, dentro de las cuales mencionaremos las propiedades que tienen cada una de ellas, dándonos un aporte para nuestra salud, al ser un tema muy extenso, solo se hablarán de 20 plantas se podrían considerar las más comunes aunque no sería así ya que existe una gran diversidad de plantas medicinales en nuestro estado, pues bien las plantas medicinales siguen siendo de mucha utilidad en nuestro estado ya que en nuestros pueblos indígenas se siguen utilizando y la verdad es que muchas de estas plantas nos han mostrado una buena efectividad. Un punto muy importante a mencionar es que la mayoría de estas plantas son originarias de otras partes del mundo pero se han podido cultivar y cosechar en nuestro estado gracias a nuestros campesinos y también a nuestras zonas y el clima; para poder introducirnos directamente a conocer nuestras plantas de las que se hablarán en este ensayo es importante mencionar que la información obtenida para este ensayo fue de una bibliografía de la Universidad Intercultural de Chiapas y de otras fuentes para complementar.

Recursos herbolarios del estado de Chiapas.

La multiplicidad de plantas existentes en los montes de la comunidad Tseltal y tzozil, muestran una gran variedad de hierbas medicinales con fines curativas, de las cuales gracias a ellas se pueden hacer frente a muchas enfermedades. Sin duda en la vida de los indígenas juega un papel muy importante ya que es otra alternativa para el bienestar de su salud. Algunas las encuentran en veredas, orillas de los arroyos, siempre y cuando los reconozcan, pues siempre hay plantas semejantes pero muy distintas en sus propiedades, cabe mencionar que todas estas no son sembradas por ellas sino que crecen por si solos.



Maguey morado: sirve para aliviar los síntomas de una gastritis, es antiséptica y desinflamatoria, se hierve el maguey, pasando los quince minutos de haberlo dejado enfriar, se toma medio vaso. Esto es para las personas con gastritis. Es nativa de México y Centroamérica; Además, para poder aprovechar esta importante propiedad. Puedes lograrlo a través del consumo directo

de la planta (*infusión*) o colocándola de manera directa en la zona que desees tratar.



Epazote: Dentro de sus propiedades medicinales destacan el disminuir los dolores menstruales (cólicos), estomacales e intestinales; asimismo, elimina los parásitos, calma el nerviosismo excesivo, descongiona las vías respiratorias y aumenta la producción de leche materna, ayuda a limpiar el organismo, evita los gases

intestinales, efectivo contra la diarrea, para este tratamiento se toma veinte gotas en medio vaso de agua, en caso del problema contra el parasito, en dolores estomacales y diarrea, se toma crudo, medio vaso dos veces al día. La planta y semilla con leche sirve para alejar pulgas y otros insectos dañinos. Para eliminar estos insectos se necesita hervir tres manojos para luego rociarlo en el lugar. El epazote es una de las plantas indígenas de México más apreciadas, Sus usos y propiedades eran conocidos por aztecas y mayas quienes lo utilizaban

ampliamente como condimento, actualmente su cultivo se ha extendido a muchos países de Latinoamérica



Hierbabuena: Recomendada para la indigestión lenta, inflamación del hígado y las vesículas, mareo, y gases intestinales. Se hierva un manojo de la cual se toma un vaso después de cada alimento durante tres días. Dentro de otras propiedades curativas están las propiedades carminativas, debido a que, ayuda a remover grasas saturadas de nuestro organismo, especialmente las alojadas en el sistema digestivo, posee virtudes antisépticas, por lo que se usa para esterilizar heridas superficiales en la piel, es analgésica, también es antidismenorreica, funciona como relajante emocional y es un buen expectorante.



Hinojo: Ayuda a reducir el colesterol en la sangre, facilita la eliminación de líquidos, ayuda a superar anemias, estimula también la producción de leche en los lactantes; ayuda también en el desorden o control en la menstruación. Se prepara como un té tomando un vaso cada cuatro horas. En el caso de la menstruación se toma la misma dosis pero dos días antes de empezar el periodo menstrual. Es una planta silvestre que se cultiva en la costa del mar mediterráneo, aunque crece en zonas templadas de todo el mundo.



Romero: Ayuda en el trastorno de enfermedades respiratorias, del aparato digestivo como desinfectante, protector del hígado. En la preparación se hierve y se toma en forma de té cada cuatro horas. También tiene propiedades antiinflamatorias por lo que es un poderoso calmante ante dolores articulares y musculares, tiene propiedades cicatrizantes, alivia afecciones dérmicas. Proviene de las costas rocosas del Mediterráneo y del Cáucaso, dentro de su distribución se encuentra en Chiapas, Ciudad de México, Estado de México,

Guanajuato, Guerrero.



Ruda: Ayuda a controlar los nervios, presión nerviosa del corazón y cólicos. Se hierve un manojo en un litro de agua y se toma un vaso cada seis horas. Se utilizan las ramas con sus hojas, sobre todo, para calmar los cólicos abdominales y eliminar parásitos intestinales; como estimulante del

flujo menstrual en casos de reglas dolorosas, irregulares y débiles. En forma externa se emplea para calmar dolores reumáticos, curar sarna, psoriasis, eccemas, conjuntivitis y como tratamiento natural de la pediculosis. En muchas culturas, esta planta tiene además usos mágico-religiosos; se cree que protege contra los malos espíritus por lo que se emplea en sahumeros, ramos de "limpia", baños, o simplemente se coloca una maceta de ruda a la entrada de la casa; Lugar donde se encuentra: nativo de la región mediterránea, se introdujo en América como planta de cultivo. En México se encuentra asilvestrado en zonas secas, sobre todo en el norte del país.



Manzanilla: Cuando los niños sufren de empacho, se hierve un manojo de manzanilla, se baña al niño y se deja un vaso para dárselo a tomar en un cucharadita cada seis horas. También sirve para atender el mal de ojo. Es bueno para la digestión, ayuda en la prevención de úlceras, también alivia

calambres durante la menstruación. Se toma en forma de té durante tres veces al día. Además de ayudar a la inmunidad general del cuerpo, la infusión de manzanilla ayuda a proteger las células de daños externos. Se evita así que la piel se pueda infectar o dañar con procesos inflamatorios; Es muy común en México, Europa y América del Norte. Crece alrededor de prados y lugares con mucha hierba. Habita en terrenos secos elevados y se adapta bien a lugares secos y arenosos como las montañas.



Jengibre: La raíz sirve como estimulante de la circulación correcta de la sangre, es muy bueno en calambres musculares y el cólico, en su preparación se licua, se cuele y se hierve. Se toma de 2 a 3 tazas diarias. Uno de los mayores beneficios en su capacidad para reducir las náuseas y los vómitos. También parece mejorar los síntomas en caso de

padecer gastritis, contribuyen a mejorar el apetito, la digestión de los alimentos y contribuye a reducir algunos problemas digestivos como cólicos, diarreas, espasmos intestinales, gases e indigestión. Crece en regiones tropicales y la parte que se aprovecha es el tallo subterráneo que puede medir hasta un metro.



Sitit o huelle de noche: Sirve para detener el flujo de la sangre en caso de una herida, se machaca lo necesario y se le unta a la herida. También disminuye cefaleas, presión alta y taquicardia. Se menciona también que dentro de su efecto medicinal contrarresta los espasmos, erupciones cutáneas y la epilepsia. Se distribuye en México y Guatemala hasta Panamá, así como el norte de Sudamérica.



Verbena: Esta planta sirve para curar la diarrea, también para controlar la bilis y dolor de estómago. Se hierve y se toma una taza ya sea frío o caliente, ayuda a recuperarnos en estados de cansancio físico y mental, protege y cuida de nuestro hígado, siendo la Verbena una planta muy beneficiosa para los casos de hígado graso, ictericia o la inflamación, también puede ser un remedio natural para el dolor de cabeza como las jaquecas y las personas con reuma se puede beneficiar de los efectos de la Verbena y mejorar los síntomas. Esta especie se encuentra en Aguascalientes, Guerrero, Jalisco, Michoacán, Oaxaca, Zacatecas y Puebla,

entre otros estados del país.



Zacate de limón: Es estimulante digestivo, promueve la transpiración y expulsa gases, lombrices intestinales, e infección gripales y febriles. Se toma en forma de té. Fomenta la relajación. Funciona como un desintoxicante que ayuda a eliminar lo que tu cuerpo no requiere. De origen indio, es ideal para climas cálidos o templados,

es decir, crece alegremente a nivel del mar o en distintos bosques (tropicales, mesófilos de montaña o de encino y pino, entre otros).



Chante: Sirve para la diarrea y la disentería, es un remedio para las inflamaciones, bronquitis, tos, quemaduras, úlceras y para el paperón. Este mayormente se toma hervido y por otra parte machacado en caso de quemaduras y el paperón. Se toma 2 tazas diarias. Contiene sustancias viscosas que protegen las membranas internas al igual que las mucosas de nuestro cuerpo. Es por ello que tiene la capacidad de reducir las molestias que generan las úlceras gástricas, es antibacteriano, por lo cual se lo puede emplear para desinfectar cortes y heridas. Además, ayuda a frenar las hemorragias y acelerar la cicatrización, ya que promueve la regeneración de las células. Es una especie de planta herbácea perenne natural de toda Europa, América y Asia occidental donde crece en terrenos secos, taludes, bordes de caminos y lugares incultos.



Reina de la noche: Sirve para la inflamación de paperas e inflamación de cualquier parte de la piel. Se machaca la flor y la hoja, se unta la parte infectada. Usan esta planta como un remedio o tópico para aplicarlo en casos de reumatismo y erupciones cutáneas con picazón. Este es un remedio herbal interno para tratar gusanos, cistitis y fiebre. Considerada un cactus originario de las Antillas, México y América Central.



Cilantro: Sirve como buen tónico gastrointestinal y antirreumático, así como también se utiliza para el condimento de comida. Se hierve un manojo con una taza de agua se toma 2 a 3 cucharadas diarias. Una de sus propiedades más conocidas es su ayuda a disminuir y controlar el

colesterol malo en la sangre mientras que ayuda a eliminar la grasa excedente de las paredes internas de las venas y arterias, ayudando así a prevenir problemas del corazón y la tensión. También tiene la posibilidad de reducir las inflamaciones que son consecuencia de padecimientos como la artritis o el reuma. El cilantro también funciona como un excelente diurético, para aliviar problemas renales y molestias del riñón. Originaria de la región del mediterráneo a la Nueva España llegó gracias a los españoles



Albahaca: Es efectivo en la indigestión ya que sus hojas y flores nos sirve para calmar enfermedades del estómago, riñones, y ardor en las vías urinarias y para el dolor de cabeza. Su preparación es hervir un manojo, se toma tibio. Es útil para estimular el apetito y favorecer la digestión de los alimentos. Es un potente antiinflamatorio,

analgésico y cicatrizante. La albahaca es una planta de origen presumiblemente asiático, que se cultiva actualmente en muchas regiones cálidas y templadas del mundo.



registrada principalmente del centro del país.

Árnica: Sirve para la gastritis y para controlar la bilis. Se prepara 6 flores, 3 hojas de árnica y se toma 3 a 4 tazas diarios por 2 semanas. También se utiliza como crema o gel para aliviar dolores musculares e inflamaciones y curar heridas. Cuando se aplica sobre la piel, puede mejorar la sanación al reducir la hinchazón y el dolor y acelerar la reabsorción de la sangre. Está



plantas más antiguas de la Tierra.

Cola de caballo: Sirve para reducir la hemorragia en caso de heridas. Se pone a hervir, tomándose entre 2 a 3 tazas diarios. Se le atribuye la capacidad para tratar varias afecciones, tales como: cálculos renales, infecciones del tracto urinario, tuberculosis, hepatitis, enfermedades articulares, osteoporosis y hemorragias nasales, entre otras. La cola de caballo es una de las



Hoja de aire: Cura el dolor de estómago y despide el aire que hay en el mismo, se hierve y se toma un vaso por tres días. También es conocida como siempre viva y tiene propiedades curativas, sobre todo antiinflamatorias y antioxidantes.



Achiote: El achiote es útil inclusive las hojas frescas, cuando el cabello sufre fricción, elimina la caspa, estimula el crecimiento del cabello, la diarrea, ayuda a regular la fiebre. Para preparar primero se junta 30 hojas de achiote, se licua, se cuele y se pone a hervir por 15 minutos en caso de fiebre y diarrea. Para la eliminación de la caspa y el crecimiento del cabello se machaca 4 manojos de hoja y el fruto se deja serenar y al día

siguiente se le pone por media hora repitiéndolo por tres días. El cultivo de achiote se da en zonas cálidas de México, el principal estado que lo produce es Yucatán, debido a su tipo de clima, suelo y altitud. Crece en terrenos de altura baja, soporta temperaturas cálidas y precipitaciones abundantes.



Dormilona (raíz): La raíz de la dormilona sirve para el asma e inducir el vómito y alivia el dolor de muelas cariadas. Éste se aplica machacado. Para curar estos males se toma 2 tazas diarios y en los niños media dosis. También sirve como antídoto contra la mordedura de víbora, y para ese efecto se coce la planta completa junto con otras. También se le emplea

como antiabortivo; se administra el té de Dormilona para controlar la hemorragia. Además, en algunos casos es utilizada para tratar inflamación en la matriz y como anticonceptivo. Es originaria de América tropical.

Conclusión

Gracias a toda la información anterior podemos dar por hecho que las plantas tienen muchas propiedades curativas y a las cuales se les debe dar más importancia y realizar más estudios que puedan comprobar estos atributos científicamente, pues bien es un tema relevante de mucha importancia que a nosotros como personal de enfermería nos puede servir y por ende tenemos que saber diferenciar a las plantas y saber sus propiedades y aportes para nuestro beneficio, ya que en nuestra población siguen siendo de mucha relevancia y un elevado consumo; al igual que en muchos pueblos indígenas les tiene más valor e importancia a las plantas medicinales por sus usos y costumbres que a los medicamentos elaborados en laboratorios, por lo tanto es indispensable saber también cómo se utilizan y se preparan ya que a grandes cantidades de consumo pueden ser peligrosas para nuestra salud, con esta poca información del ensayo debemos estar motivados a continuar pensando sobre el tema.

Bibliografía.

<https://www.gob.mx/bienestar/sembrando-vida/articulos/plantas-medicinales-nuestro-patrimonio>

<https://www.gob.mx/agricultura/es/articulos/hierba-olorosa-y-sabrosa-es-el-epazote>

<https://nutricionyfarmacia.es/blog/salud/fitoterapia/hierbabuena/>

<https://nutricionyfarmacia.es/blog/salud/fitoterapia/romero-beneficios-propiedades-y-usos/>

<https://www.minsal.cl/portal/url/item/7d9a8480e07f1613e04001011e01021b.pdf>

<https://psicologiaymente.com/vida/manzanilla>

<https://news.propatiens.com/propiedades-curativas-jengibre/#:~:text=El%20jengibre%20tiene%20propiedades%20antivirales,es%20perfecto%20contra%20la%20artritis.>

<https://www.ecoagricultor.com/propiedades-medicinales-de-la-verbena/>

https://www.bioguia.com/salud/el-llanten-una-hierba-con-excelentes-propiedades-curativas_29273744.html#:~:text=Por%20lo%20general%2C%20se%20lo,con%20llagas%20ocasionadas%20por%20infecciones.

<https://www.viverosshangai.es/La-Reina-de-la-Noche-una-enredadera-con-olor-a-vainilla>

<http://www.cisc.org.mx/liderazgosjuveniles/documentos/TrabajosTerminalesUNICH/Tesis/tesis40.pdf>

<https://ecoinventos.com/beneficios-propiedades-medicinales-cilantro/>

<https://www.minsal.cl/portal/url/item/7d983cf52cad8bd6e04001011e011da0.pdf>

<https://www.prensalibre.com/vida/salud-y-familia/planta-kalanchoe-propiedades-y-riesgos-de-consumo/>

<https://www.excelsior.com.mx/nacional/2013/08/15/913808>