



**NOMBRE: OLIVER FAUSTINO PAREDES MORATAYA**

**ASESOR: DRA. ITZEL CITLAHI TREJO MUÑOZ**

**HERBOLARIO.**

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**LICENTURA EN MEDICINA HUMANA**

INDICE

INTRODUCCION ..... 3

OBJETIVO ..... 3

DESARROLLO ..... 3

CONCLUSION ..... 12

Bibliografía ..... 12

## INTRODUCCION

En este trabajo vamos a ver la importancia de las plantas desde su nombre científico hasta propiedades terapéuticas todas estas plantas de la medicina herbolaria son complementarios ya que no se deben usar como medicamento o sustituir un fármaco.

## OBJETIVO

La finalidad del herbario es tener la representación sistematizada de la biodiversidad vegetal con el fin de estudiar con precisión su presencia en determinada región geográfica en tiempo y espacio

El herbario es la colección científica de plantas secas o herborizadas

La identificación de los ejemplares

## DESARROLLO

### Verbena ( *Verbena officinalis* )

Como hierba medicinal se utiliza la planta entera desecada, sobre todo la flor y en menor importancia la raíz, el principio activo de la verbena es un heterósido llamado verbenalósido que tiene carácter estimulante del sistema nervioso parasimpático y por hidrólisis produce verbenalol, verbenalina, verbenanina y hastatósido.

Como hierba medicinal se utiliza la planta entera desecada, sobre todo la flor y en menor importancia la raíz. El principio activo de la verbena es un heterósido llamado verbenalósido que tiene carácter estimulante del sistema nervioso parasimpático y por hidrólisis produce verbenalol, verbenalina, verbenanina y hastatósido.

### Usos medicinales

- 1- Sedante
- 2- estimula el sistema parasimpaticomimético debido al heterósido irioide, verbenalol reduciendo la fuerza y frecuencia del latido cardíaco y estimulando el peristaltismo intestinal. Por su actividad sedante es utilizada para combatir el insomnio provocado por estados de nerviosismo que no permiten conciliar el sueño. Acaba con las migrañas por su actividad antineurálgica y sedante.
- 3- Neuroprotector: el extracto acuoso de *Verbena officinalis* ha mostrado efectos neuro protectores frente a la enfermedad de Alzheimer.
- 4- Astringente: los taninos frenan las diarreas y son hemostáticos locales favoreciendo la coagulación de las heridas.
- 5- Antiinflamatoria: los mucílagos disminuyen las inflamaciones además de unir una capacidad demulcente que relaja, suaviza y protege la piel y las mucosas.
- 6- Antiespasmódica: el verbenalol es un glucósido con efectos parasimpaticomiméticos, antitérmico, uterotónico y vasodilatador renal.

- 7- Enfermedades infecciosas: la verbena se ha recomendado para la convalecencia de enfermedades agudas.
- 8- Ginecología: las infusiones de verbena se recomiendan para aumentar el volumen de leche. Para evitar menstruaciones dolorosas y reumatismo.

### preparación medicinal

Uno de los métodos más comunes de tomar verbena es a modo de infusión o té, así pues, para preparar una infusión de verbena, tendrás que añadir una cucharada de postre de hierba seca por cada taza de agua, y debe dejarse reposar durante 10 minutos. La dosis diaria más adecuada para adultos son tres tazas al día.

## Eucalipto (*Eucalyptus* spp.)

### Beneficios

- 1- Combatir la tos con catarro
- 2- Aliviar la inflamación
- 3- Mejorar la respiración
- 4- Estimular la inmunidad
- 5- combatir infecciones
- 6- Combatir el mal aliento

### Cómo preparar el té de eucalipto

Agregar las hojas picadas de eucalipto en el agua hirviendo durante 1 minuto. Apagar el fuego, tapar y dejar reposar por alrededor de 5 minutos. A continuación, colar y beber 1 taza de té 2 a 3 veces al día.

Este té también puede ser usado en forma de inhalación, preparado con hojas frescas de eucalipto, o utilizado como enjuague bucal

## Manzanilla (*Matricaria chamomilla*)

### Beneficios

trastornos digestivos (dolor de estómago, indigestión, dispepsia, cólicos, diarreas), afecciones renales y de la vejiga, dolores menstruales.

### Preparación

Para hacer el té de manzanilla, basta con adicionar 0,5 gr a 4 gr de flores de manzanilla deshidratadas en una taza con 150 ml de agua hirviendo. Luego, tapar y dejar reposar por 4 a 5 minutos. Por último, colar y beber hasta 4 tazas de té de manzanilla por día.

## Canela *Cinnamomum verum*

### Beneficios

- 1- Ayuda a controlar la diabetes.
- 2- Favorece la pérdida de peso.
- 3- Mejora la capacidad cognitiva.
- 4- Protege la salud del corazón.
- 5- Ayuda a combatir las infecciones.
- 6- Posee propiedad antioxidante.
- 7- Mejora el funcionamiento sexual.
- 8- Mejora el estado de ánimo.

### Preparación

Coloque un palo de canela en una olla con agua y deje hervir durante 5 minutos. A continuación, dejar reposar hasta que esté tibio, retirar el palo de canela y beber en seguida. Si lo desea puede endulzarlo al gusto.

## Arroz *Oryza sativa*

### Beneficios

- 1- Protege el sistema cardiovascular
- 2- Previene enfermedades: cáncer y Alzheimer
- 3- Es un alimento bajo en grasa
- 4- Rico en fibra

### Preparación

Por norma general, para el arroz cocido tradicional, utilizaremos el doble de agua (o de caldo, según la receta). Es decir, la cantidad de agua para cocinar arroz serán 2 tazas de agua por 1 taza de arroz crudo.

## El cuajilote Parmentiera aculeata

### Beneficios

se emplea para los cálculos en las vías urinarias, como diurético, para aliviar la tos, la gripe, el dolor de cabeza y la diarrea.

### preparación

Agarra un Cuajilote o Chote y hazlo en trozos, pon a hervir 1Lt. de agua, añade el Cuajilote o Chote y déjalo así por 15 minutos, cuela y bebelo durante el día como agua de tiempo, así hazlo por 21 días, y descansa 7 días. Verás los resultados.

## Hoja de Limón Citrus aurantifolia (Christm.)

### Beneficios

propiedades anti-bacterianas y anti-inflamatorias que luchan contra los problemas de estreñimiento, flatulencia y diarrea, así como de exterminación de parásitos. Por si fuera poco, su potente acción también desintoxica el hígado, los riñones y la vejiga.

### Preparación

Calienta 1 litro de agua.

Cuando comience a hervir añade 7 u 8 hojas de limón limpias.

Deja hervir por 5 minutos y retira del fuego.

Cuela, sirve y endulza con un poco de miel.

## Hierbabuena *Mentha spicata*

### Beneficios

1. Prevención de diabetes.
2. Actividad antioxidante.
3. Efectos antiespasmódicos y analgésicos.
4. Propiedad antimaterial.
5. Favorece la digestión.
6. Aliviar síntomas del intestino irritable.
7. Propiedades relajantes.
8. Alivio de quemaduras.

### Preparación

Deja hervir el agua y, cuando alcance el punto de ebullición, añade las 3 hojas de hierbabuena fresca. Deja hervir durante 2 minutos y apaga el fuego. Tapa el recipiente y deja reposar durante 3 minutos, luego cuela y bebe.

## Epazote (*Dysphania ambrosioides*)

### Beneficios

Digestiva, Carminativa, Calmante, Analgésica, Antiinflamatoria, Vermífuga, Parasitosis. Dolores estomacales, Diarreas, Vómitos, Retención de la menstruación o escasez, Cólicos menstruales.

### Preparación

1. Hierve el agua y añade las hojas cuando rompa el punto de ebullición.
2. Baja el fuego y cocina por unos tres minutos.
3. Retira de la estufa y deja reposar el té por unos tres minutos más.
4. Cuela la bebida y sírvela.

## Jícama (*Pachyrhizus erosus*)

Propiedades de la jícama Analgésica, Calmante, Antiinflamatoria, Febrífuga, Dolor de riñones. Gota, Fiebre, Inflamación muscular, Aliviar los síntomas de la sarna.

### Preparación

Generalmente se consume crudo, con sal, limón y chile o en ensaladas. También se come cocinado, en sopas, asada o frita. Es común la preparación de jugo de jícama. En contraste con el tubérculo, el resto de la planta se considera tóxico.

## Ajo *Allium sativum*

### Beneficio

combatir infecciones respiratorias, dilata los bronquios, fluidifica las mucosas, estimula el sistema inmunológico, beneficioso para contrarrestar la pandemia del coronavirus, además, un excelente desintoxicante para el organismo

### preparación

Para este método se deben coger unos tres o cuatro dientes de ajo y ponerlos a hervir en un litro de agua. Esta manera de consumirlo es preferible para aquellos a los que no les guste el sabor fuerte. Puesto que mediante el hervor se pierde una gran parte de su fuerte sabor y, por supuesto, su olor desagradable.

## Tomillo *Thymus*

### Beneficios

antiespasmódica, expectorante y antiséptica, el tomillo está especialmente indicado en el tratamiento de ciertas afecciones de las vías respiratorias altas, particularmente las que cursan con tos irritativa, laringitis, bronquitis, asma, enfisema y gripe.

### Preparación

1. Pon a calentar la taza de agua, cuando comience a hervir agrega el **tomillo**.
2. Deja a fuego lento por 15 minutos.
3. Retira de fuego y deja reposar por 10 minutos más. Sirve.

## Diente de León Taraxacum officinale

### beneficios

Así el diente de león actúa como fármaco amargo de suave acción colerética, diurética y estimuladora del apetito; y como coadyuvante en las patologías hepáticas, las colecistopatías y los trastornos de la digestión, especialmente cuando existe una mala digestión de las grasas

### Preparación

Para preparar el té, vierta el agua hirviendo sobre la raíz triturada y dejar reposar durante 10 minutos. Colar y beber tibio hasta 3 veces al día. En caso de problemas gastrointestinales se debe tomar este té antes de las comidas.

## Menta poleo Mentha pulegium

### beneficios

el tratamiento de trastornos del aparato digestivo tales como flatulencia, dispepsia y cólicos intestinales debido a sus propiedades estomacales, carminativas y antiespasmódicas; también se usa como emenagogo y en trastornos del ciclo menstrual.

### Preparacion

Echa una cucharada de poleo menta por cada taza de agua que tengas que hacer. Pon el agua a hervir durante unos cinco minutos aproximadamente. 4 Retira del fuego y deja reposar. Pasado ese tiempo retira del fuego o saca del microondas y deja reposar durante unos diez minutos.

## Chipilín *Crotalaria longirostrata*

### Beneficios

tratamiento de blenorragia, insomnio y reumatismo. Por vía tópica, el cocimiento de tallos y frutos se usa para lavados.

### Preparación

Las hojas se hierven en agua (decocción) para preparar un té que se toma para inducir el sueño. El té también se toma por su acción relajante para el tratamiento de los nervios, endulzado con miel de abeja.

## CONCLUSION

Como vimos en este trabajo vemos plantas como ejemplos son plantas usadas como medicamento. Las personas las usan para ayudar a prevenir o curar una enfermedad. Las usan para aliviar síntomas, incrementar la energía, relajarse o perder peso. Las hierbas no son reguladas ni probadas como los medicamentos.

## Bibliografía

Universidad de Extremadura. Lecciones hipertextuales de Botánica. Consultado 1 de marzo de 2008. URL disponible a: <http://www.unex.es/polen/LHB/asteridae/verbenac.htm>

Gausachs i Calvet R. Les herbes remeieres. De la cultura popular al fàrmac. Una aproximació etnobotànica. Vol. 1. Barcelona, Rafael Dalmau, editor, 2007, pp. 326, 327.

Lavnert E. Guía de las plantas medicinales y comestibles de España y Europa. Barcelona, Ediciones Omega S.A., 1982, p. 154.

Polunin O. Guía de campo de las flores de Europa. Barcelona: Ediciones Omega S.A., 1991.p. 396, 397

Polunin O, Smythies B.E. Guía de campo de las flores de España. Barcelona: Ediciones Omega S.A., 1981.p. 326, 327.

Consejo general de colegios oficiales de farmacéuticos. Plantas medicinales y fitoterapia II. 2001.p. 204, 205.