







Alexa Avendaño Trujillo





Dr. Gerardo Cancino Gordillo




Hierbas medicinales

Interculturalidad y salud II

2“A”

| Nombre | ¿Para que sirve? | Investigación científica | Efecto secundarios | Imagen |
|--------------------------|---|---|---|---|
| <i>Ajo</i> | Reduce los niveles de colesterol malo (LDL) y los triglicéridos del organismo, además de aumentar los niveles de colesterol bueno (HDL) en la sangre. | Un estudio financiado por el NCCAM no encontró que el ajo bajara los niveles de colesterol en sangre. En cuanto al resto de propiedades, los estudios son «preliminares» y no concluyentes. | Se desaconseja el ajo cuando las personas toman medicamentos anticoagulantes debido que el ajo puede reducir su efecto y favorecer las hemorragias en personas enfermas. |  |
| <i><u>Cimicifuga</u></i> | Combate los sofocos, la sudoración, las palpitaciones, la depresión y otras alteraciones asociadas a la menopausia | No tiene investigaciones científicas como tal. | Suspender la toma del medicamento y consultar a su médico si observan alguno de los siguientes síntomas: cansancio anormal, dolor de estómago con náuseas, orina de color coñac, piel y blanco de los ojos amarillentos |  |
| <i>Diente de león</i> | Mejorar el agotamiento, el dolor de cabeza, el cólico o la indigestión. | Contienen <u>asparagina</u> , saponina, alcaloides como la <u>taraxicina</u> y principios amargos como la <u>cumarina</u> , ambos últimos, responsables de su particular sabor amargo. | No se citan efectos adversos. |  |
| <i>Espino albar</i> | Usados para controlar la tensión arterial. | Las investigaciones modernas ha demostrado la presencia de sustancias que explican los efectos del espino albar en las enfermedades cardíacas y circulatorias. El extracto estandarizado del espino es vasodilatador. | Dejar de tomar espino albar si aparecen «arritmias cardíacas». |  |

| | | | | |
|-----------------------------|---|--|--|---|
| <p><i>Ginkgo biloba</i></p> | <p>Refuerzo de la circulación en los capilares cerebrales porque se asegura que ello «mantiene y mejora la memoria».</p> | <p>No encuentra pruebas rigurosas que sustenten beneficios para la memoria gracias al Ginkgo</p> | <p>Su exceso puede provocar problemas en la piel y dolor de cabeza.</p> |  |
| <p><i>Ginseng</i></p> | <p>Controla el estrés, favorece el funcionamiento del sistema inmunitario, mejora el rendimiento y la resistencia física.</p> | <p>Las investigaciones disponibles «no apoyan de manera concluyente las declaraciones de salud que se atribuyen a esta planta».</p> | <p>La mayoría son leves, como dolores de cabeza, sueño y problemas gastrointestinales, pero algunos pueden ser graves, como disminuciones de los niveles de azúcar en sangre en personas con diabetes.</p> |  |
| <p><i>Hipérico</i></p> | <p>Es un antidepresivo natural</p> | <p>La hierba de San Juan no es una terapia probada para tratar la depresión. Una depresión tratada de forma inadecuada puede convertirse en severa y, en algunos casos, asociarse a suicidios.</p> | <p>No debe combinarse el hipérico con medicamentos antidepresivos</p> |  |
| <p><i>Lavanda</i></p> | <p>Revierte el agotamiento y trata el dolor de cabeza, los cólicos y la indigestión.</p> | <p>Un estudio en animales no logró encontrar que el aceite de lavanda fomentara la curación de heridas. La lavanda también se usa en combinación con otros aceites esenciales.</p> | <p>La aplicación de aceite de lavanda en la piel puede causar irritación.</p> |  |

| | | | | |
|-------------------------------|---|--|---|---|
| <p><i>Menta</i></p> | <p>Mejora las molestias digestivas y la acidez.</p> | <p>Las pruebas científicas que sustentan posibles mejoras en las molestias digestivas son «preliminares». En cuanto a la acidez, esta entidad desaconseja encarecidamente dejar de tomar antiácidos recetados por un médico para pasar a tomar aceite de menta porque los síntomas empeorarán de forma considerable.</p> | <p>Desaconseja encarecidamente dejar de tomar antiácidos recetados por un médico para pasar a tomar aceite de menta porque los síntomas empeorarán de forma considerable.</p> |  |
| <p><i>Sol de oro</i></p> | <p>Le atribuyen propiedades antihistamínicas y se detalla cuánta cantidad hay que tomar para el asma o la rinitis.</p> | <p>No existe ningún estudio riguroso (ensayo controlado y aleatorizado en humanos) sobre esta planta</p> | <p>Sin esta clase de datos, no podemos saber su eficacia ni su seguridad. Lo mejor, por precaución, es no consumirla.</p> |  |
| <p><i>Hoja de guayaba</i></p> | <p>La decocción de las hojas se usa especialmente en gastroenteritis, así como en enfermedades pulmonares, tos, resfriado y en dolores de muelas. El fruto también es muy utilizado en caso de diarrea.</p> | <p>Es una rica fuente de vitamina C, puede contener según la variedad entre 486 mg y 871 mg por 100 g de fruto fresco, es una fruta rica en carbohidratos y fibra, además que contiene vitamina A, hierro, calcio y fósforo.</p> | <p>Puede causar estreñimiento y no ha sido comprobado si tiene algún efecto sobre el embarazo o la lactancia.</p> |  |