



Mi Universidad

SUPER NOTA

- *Nombre del Alumno:*

José Andrés Mondragón Aguilar.

- *Nombre del tema:*

Plantas medicinales.

- *Parcial*
- *Nombre de la Materia:*

Enfermería y prácticas alternativas de salud.

- *Nombre del profesor:*

Sandra Yazmin Ruiz.

- *Nombre de la Licenciatura:*

Enfermería

- *Cuatrimestre*

Albahaca.

Ocimum basilicum L.



Descripción: planta herbácea, anual, hasta de 50 cm de altura, muy aromática. Tallo anguloso, muy ramificado. Hojas opuestas, pecioladas, aovadas, puntiagudas, anchas, de un color verde intenso, con glándulas de aceite. Flores blancas o rosadas. Semillas café oscuro o negras, oblongas, oleosas. Florece en verano, época en que se colectan las partes útiles de esta planta.

Farmacodinamia: la actividad biológica de esta planta se atribuye especialmente a su aceite esencial que le confiere propiedades digestivas, carminativas, espasmolíticas, además de antisépticas (contra bacterias y parásitos), insecticidas y sedantes. En medicina popular se emplean las hojas frescas o secas (en infusión) para tratar malestares del aparato digestivo (inapetencia, dispepsia, estreñimiento, cólicos, dolor de estómago, vómitos, meteorismo); como emenagogo en menstruaciones difíciles; en forma externa para lavar heridas; macerada en alcohol se usa en friegas para calmar dolores reumáticos y articulares. También se puede utilizar el jugo fresco de las hojas de albahaca para uso interno y para aplicar directamente sobre la piel en casos de acné.

Propiedad/Usos tradicionales:

- Uso interno: inapetencia, dispepsia, cólicos, dolor de estómago, meteorismo, estreñimiento; dolores menstruales. La infusión se prepara con 1 cucharada

del vegetal para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces en el día. Como laxante, usar en ayunas y antes del almuerzo;

- Uso externo: lavado de heridas, acné, reumatismo. La misma infusión sirve para lavar heridas; el jugo fresco de hojas para el acné; para reumatismo hacer friegas: dejar macerar hojas frescas en alcohol o aguardiente por 10-15 días, poner al sol un rato cada día, luego filtrar y usar en frotaciones locales 2 o 3 veces en el día.

Áloe Vera.

Áloe vera.



¿Qué es? El aloe vera es una de las 250 especies de aloe conocidas en el mundo que habita principalmente en zonas desérticas o semidesérticas, donde se da el clima más adecuado para su crecimiento. Está formada por un grupo de hojas que parten de un tronco y del que salen ocasionalmente, dos o tres veces por año, un tallo con flores amarillas. Además, de las hojas del aloe vera se extrae un zumo usado con fines terapéuticos.

Beneficios: El aloe vera regula el pH del aparato digestivo evitando afecciones como úlceras, digestiones lentas o pesadez estomacal. También, en algunos casos, aplicando un gel sobre el punto de dolor desaparecen las molestias de la cabeza. Por otro lado, los expertos subrayan que inhalar los vapores de hojas de aloe vera hirviendo mejora la respiración de las personas que padecen asma, bronquitis, resfriados o catarros y también se emplea para el alivio de los síntomas de enfermedades como la artrosis o la artritis. Igualmente, el aloe aporta numerosos beneficios a nuestra piel, ya que su alto contenido en aminoácidos, es



capaz de proporcionar una limpieza en las tres capas de la piel. Asimismo, previene las estrías que se producen durante el embarazo o en las variaciones de peso.

- Heridas y cicatrices

El aloe vera es uno de los mejores regeneradores celulares debido a la alantoína que posee. Por ello, su uso ayuda a curar una herida más rápido y a reducir las cicatrices.

- Acné

El uso más popular del aloe es para el tratamiento del acné, ya que permite regenerar los tejidos desde el interior hacia el exterior, absorbiendo el exceso de grasa. Los expertos aconsejan que cuando hay presencia de acné se debe lavar bien la cara con jabón de aloe vera por la mañana y noche.

- Celulitis y estrías

El aloe vera es ideal para combatir la celulitis porque limpia y elimina las toxinas que la causan. Aunque, los especialistas recuerdan que hay que combinarlo con ejercicio, agua y una dieta equilibrada. Además, el aloe ayuda a reparar los tejidos de la piel y a restaurar el colágeno que ha roto al aparecer las estrías.



Árnica.

Arnica montana L.

Descripción: hierba aromática siempre verde de hasta 60 cm de altura. Tallo erguido, vellosa, con pocas ramas y en cuya base se ubica una roseta de hojas lanceoladas extendidas sobre el suelo. Flores de

color amarillo, a veces anaranjado. El fruto es un aquenio.

Farmacodinamia: se usa tradicionalmente en homeopatía como anti-inflamatorio. Este efecto, además de la actividad antiagregante plaquetaria, ha sido probado experimentalmente para algunos de los componentes de árnica. Sin embargo, numerosas publicaciones siembran dudas acerca de la objetividad de tales propiedades.

Propiedades/Usos tradicionales/efecto: sólo se usa en forma externa en moretones (hematomas) producidos por golpes, en hinchazón local (edema) asociado a fractura y en inflamación de mucosas (bucal, genital, anal). La infusión se prepara con 1 cucharada de flores para 1 litro de agua hirviendo. Se usa en forma de lavado. Efecto, analgésico, anti-inflamatorio.

Canela.

Cinnamomum verum.



La canela procede de la corteza del canelo, un árbol tropical de hoja perenne originario de Sri Lanka que desprende una aromática resina rica en hierro.

Propiedades: La canela se consume en poca cantidad, por tanto no aporta nutrientes en dosis significativas. Lo más interesante de la canela son los compuestos aromáticos. El aceite esencial aromático constituye hasta un 2,5% de su composición. Los compuestos mayoritarios son el aldehído cinámico (65-70%), el eugenol y el alcohol cinámico.

En una proporción menor se encuentran el ácido trans-cinámico, el aldehído hidroxicinámico, el aldehído o-metoxicinámico, el acetato cinámico y los terpenos linalol y diterpeno, además de taninos, betacarotenos, mucílago y proantocianidinas, cumarinas, minerales y vitaminas A, C y del grupo B. La acción

sinérgica de estos componentes aporta un efecto vigorizante, estimulante del apetito, carminativo, cicatrizante, antiespasmódico, antiséptico y antiviral.

Beneficios: La canela no solo es una especia muy apreciada en todo el mundo sino que cuenta con una larga tradición en la medicina ayurvédica de la India y se ha utilizado durante siglos en China para aliviar resfriados y problemas digestivos, así como molestias ginecológicas. En la actualidad se usa sobre todo como antiinflamatorio, para mejorar la función cognitiva y como regulador del metabolismo.

- El sistema digestivo.

En pequeñas dosis, la canela estimula la secreción salivar y la actividad glandular.



Resulta excelente por tanto en alteraciones gastrointestinales. Es eficaz contra la dispepsia, la insuficiencia de jugos gástricos, los gases y las náuseas. Además mitiga la diarrea gracias a su efecto astringente y regulador de la flora intestinal.

- Diabetes y pérdida de peso.

La canela ha mostrado en estudios científicos que mejora la sensibilidad de las células a la insulina y actúa significativamente sobre los niveles de glucosa en la sangre, incluso en personas con diabetes tipo 2. Además, la canela reduce las consecuencias negativas de comer alimentos ricos en grasa y con ello, junto con la acción sobre el azúcar, puede favorecer la pérdida de peso.

- Reduce el riesgo de enfermedad cardiaca.

También actúa sobre los niveles de colesterol malo LDL y sobre los triglicéridos. Un estudio concluyó que con solo 120 mg diarios se pueden conseguir efectos positivos.

Diente de león.

Taraxacum officinale Weber.



¿Qué es el diente de león? El diente de león es una planta herbácea, perteneciente a la familia de las compuestas, que no suele crecer más allá de los 35 cm de alto. Presenta un rizoma cónico, corto y bastante ramificado, de sabor agridulce.

Sus hojas (de sabor amargo cuando son crecidas) son profundamente dentadas y forman una roseta en la base desde donde crecen los tallos floríferos que son huecos y erguidos y acaban en un capítulo floral de color amarillo. Estas flores comestibles fructifican en forma de aquenio formando una esfera de vilanos (conjunto de pelos plumosos) blancos y sedosos que vuelan con el aire ayudando así a que se disemine su semilla; en algunas regiones los niños del campo acostumbran a soplar sobre los aquenios para hacer volar los vilanos a los que llaman angelitos.

¿Para qué sirve? Como se ha mencionado, Avicena ya deja constancia en sus escritos del uso del diente de león para estimular la producción de bilis y de orina. En el siglo XVI se consolida su utilización y se describen sus propiedades diuréticas resultantes de aumentar la producción de orina, y su doble acción sobre el hígado: por un lado estimula la producción de bilis (efecto colerético) y, por el otro, su vaciado desde la vesícula biliar hacia el duodeno, facilitando la digestión de las grasas. Este doble efecto a nivel hepático y renal y su acción suavemente laxante hacen que el diente de león se considere una buena planta depurativa y digestiva. Ya en el siglo XX, en la década de los cuarenta, el Dr. Henri Leclerc (1870-1954) señaló la mejoría que se obtenía utilizando infusiones de diente de león en ciertos problemas de la piel como eccemas, erupciones y picores, en aquellos pacientes en que los problemas dermatológicos coincidían con problemas de función insuficiente

del hígado, debido a la relación que existe entre el buen funcionamiento hepático y la salud de la piel. El diente de león se indica en la monografía de la Agencia Europea del Medicamento (EMA) como medicamento de uso tradicional (MTP) para trastornos digestivos leves (tales como sensación de plenitud abdominal, flatulencia y digestión lenta) y para aumentar la cantidad de orina y limpiar las vías urinarias y los riñones. Por su sabor amargo tiene también un efecto aperitivo y puede utilizarse para abrir el apetito.

Indicaciones/Usos terapéuticos: La medicina tradicional ha utilizado el diente de león como tratamiento para diversas condiciones físicas, afecciones y enfermedades. No obstante, no todas ellas han podido ser respaldadas por la



evidencia científica.

Actualmente, los estudios en laboratorios intentan determinar cómo utilizar sus diferentes propiedades para tratar varias patologías de una forma más natural. Entre las principales

propiedades del diente de león encontramos:

- **Nutritiva:** las hojas de diente de león se pueden comer crudas o cocidas, presentan un rico contenido nutritivo en vitamina A, C, E y K también despierta en vitaminas del grupo B y minerales como hierro, calcio, magnesio, potasio y silicio. Finalmente es rica en inulina, un tipo de fibra que refuerza la microbiota intestinal.
- **Digestiva:** es un tónico amargo que favorece la estimulación de jugos gástricos implicados en la digestión. Por su contenido en inulina ayuda a mejorar estados de estreñimiento y en síndrome de colon irritable por su contenido en fibra y efecto prebiótico.
- **Colerética y protectora hepática:** ejerce acción sobre el hígado y la vesícula biliar favoreciendo la formación y secreción de bilis, lo que facilita la digestión

de las grasas y previene la formación de cálculos biliares. Asimismo también tiene la capacidad de regenerar el hígado y protegerlo de sustancias tóxicas.

- Diurética: favorece la producción de orina y ayuda a eliminar el exceso de agua de nuestro organismo, por lo que se recomienda como tratamiento de cálculo de riñón y depurativo en general en curas estacionales.

Eucalipto.

Eucalyptus globulus.



El eucalipto es nativo de Australia y a su árbol también se le conoce como resina azul. Se trata de un árbol que se cultiva en todo el mundo. Es una hierba medicinal que destaca por sus acciones antisépticas, descongestivo, antibióticas y estimulantes, Hay más

de 700 especies de eucalipto diferentes. Los médicos orientales conocían sus propiedades sanadoras y curativas, por lo que era muy común utilizarlo en el tratamiento de diversas enfermedades. En la actualidad, es uno de los componentes más utilizados en medicina natural, gracias a sus múltiples propiedades antiinflamatorias y antisépticas. Y se han descubierto nuevos beneficios para la salud debido a su uso.

Ventajas:

- Es antiséptico.

Las propiedades antimicrobianas y antifúngicas del eucalipto son muy beneficiosas. Gracias a muchas de las sustancias fitoquímicas que contiene esta planta es posible combatir gran cantidad de infecciones. Posteriormente se destacan algunas de las más importantes, las cuales se basan en la inhibición del crecimiento de las bacterias y los hongos.

- Expectorante: Descongestiona las vías respiratorias y elimina la tos.

El eucalipto gracias a sus aceites aromáticos y mentolados, ayuda a



descongestionar las fosas nasales, provocando la fluidez respiratoria. De las hojas del eucalipto y de su aceite, se realizan baños de vapor para inhalar los aromas beneficiosos. Así, se facilita la expulsión de mucosidad que impide la fácil y cómoda respiración y se alivia y elimina la tos.

- Tiene propiedades antiinflamatorias.

Las propiedades antiinflamatorias del eucalipto son una gran ayuda contra diferentes tipos de afecciones. En particular se aprovechan para combatir diferentes problemas de las vías respiratorias, y es que menos inflamación garantiza una mejor respiración. Esta ventaja se atribuye principalmente a sus componentes flavonoides y a algunos ácidos orgánicos.

- Estimula el sistema inmunológico.

Muchas de las sustancias fitoquímicas del eucalipto permiten mejorar las defensas del cuerpo. El sistema inmunológico combate los diferentes microorganismos oportunistas que intentan atacar el cuerpo. Además, combaten diferentes problemas que pueden aparecer en el organismo, como la aparición de células cancerosas o la presencia de radicales libres.

- Elimina el dolor de cabeza.

Uno de los beneficios que muy pocos conocen de las hojas del eucalipto, es su acción eliminadora de dolores de cabeza. Asimismo, elimina la fiebre. Para ello se

utilizan vahos o tomar trapitos mojados y ubicarlos en la zona de la cabeza, produciendo así un efecto de tranquilidad, frescura y relajación inmediata.

- Combate el mal aliento.

El eucalipto también es útil para mejorar la halitosis. El mal aliento no es solamente algo que puede resultar desagradable para las personas con las que se habla, sino que puede comportar problemas de salud. Normalmente se produce por el hecho de tener placa bacteriana o sarro en los dientes, pero también por comer cierto tipo de alimentos.

- Cuida de la piel.

Diferentes afecciones de la piel pueden mejorar gracias al eucalipto. Gracias a sus propiedades astringentes puede combatir heridas como rasguños o cortes. Además, es capaz de mejorar la condición de la piel en problemas dermatológicos tales como los generados por el acné o el virus del herpes.

- Mejora la higiene bucal.

Hay diferentes problemas relacionados con la higiene bucal en los que el eucalipto puede ayudar. Se trata de afecciones como las llagas en la boca o la gingivitis. Una manera de tratar estos problemas es con un emplasto, el cual se puede conseguir sencillamente machacando unas hojas. Este emplasto se pone en la zona afectada y sus aceites esenciales pueden ayudar a regenerar la zona afectada

- Repelente.

Gracias al fuerte aroma del eucalipto, esta planta se puede utilizar como repelente de insectos y ácaros. El usar su aceite en un humidificador o a través de tabletas o aguas, se pueden eliminar o evitar ciertos bichos que causan picaduras o enfermedades.

- Se recomienda a personas diabéticas.

El eucalipto posee propiedades para regular el azúcar en sangre. Esto es una magnífica noticia para personas con diabetes, pues hay que evitar que la glucemia

en sangre sea elevada. Estas propiedades se deben a sustancias como la quercitina, el ácido ursólico o el daucosterol.

Espinaca.

Espinaca.



La espinaca es un superalimento. Está cargada de nutrientes y es baja en calorías. Las verduras de hoja verde oscura como la espinaca son importantes para la salud de la piel, el cabello y los huesos. También son una fuente de proteínas,

hierro, vitaminas y minerales. Los posibles beneficios para la salud de consumir espinacas incluyen mejorar el control del azúcar en la sangre en personas con diabetes, reducir el riesgo de desarrollar cáncer y mejorar la salud ósea, así como aportar una variedad de minerales y vitaminas.

La espinaca ha sido utilizada por varias culturas a lo largo de la historia, especialmente en las cocinas del Mediterráneo, Medio Oriente y Sudeste Asiático. Se puede incorporar fácilmente en cualquier dieta, ya que es económica y de fácil preparación. En este artículo exploramos la nutrición que aporta la espinaca, cómo puede beneficiar al cuerpo y una variedad de sabrosas formas de incluirla en la dieta.

Nutrición: La espinaca es un vegetal de hoja verde rica en nutrientes y baja en calorías. Una taza de espinaca cruda contiene:

- 7 calorías
- 0.86 gramos (g) de proteína

- 30 miligramos (mg) de calcio
- 0.81 g de hierro
- 24 mg de magnesio
- 167 mg de potasio
- 2,813 unidades internacionales (UI) de vitamina A
- 58 microgramos de ácido fólico



La espinaca también contiene vitamina K, fibra, fósforo y tiamina. La mayor parte de las calorías de las espinacas provienen de las proteínas y los carbohidratos.

- Hierro

La falta de hierro en la dieta puede afectar la eficiencia con la que el cuerpo usa energía. La espinaca es una gran fuente de hierro. Asegúrate de combinar alimentos ricos en vitamina C, como frutas cítricas, con hierro de origen vegetal como la espinaca para mejorar la absorción.

- Calcio

La espinaca contiene aproximadamente 250 mg de calcio por taza. Sin embargo, se absorbe menos fácilmente que el calcio de fuentes lácteas. La espinaca tiene un alto contenido de oxalato, que se adhiere al calcio. Por eso es más difícil que nuestros cuerpos lo utilicen.

- Magnesio

La espinaca también es una de las mejores fuentes de magnesio dietético, que es necesario para el metabolismo de energía, el mantenimiento de la función de los músculos y nervios, el ritmo cardíaco regular, un sistema inmunitario saludable y el mantenimiento de la presión arterial. El magnesio también juega un papel en cientos de reacciones bioquímicas que ocurren en el cuerpo.

Hierbabuena.

Yerbabuena.



Una de las plantas medicinales por excelencia es la hierbabuena (también le puedes llamar yerbabuena, es correcto) y es tan común que la puedes hallar en un mercado, en un local y en casa; no obstante, más allá de la facilidad de encontrarla, es realmente benéfica en muchas

formas. La hierbabuena es buena para la salud, pues una hierba medicinal que usaban nuestros antepasados y que hasta la fecha se usa. De igual manera, la hierbabuena hace que insectos como moscos u hormigas huyan de casa y, claro, por su agradable aroma perfuma el hogar y casi cualquier espacio.

¿Para qué sirve? La hierbabuena pertenece al grupo familiar de las labiadas y es fanerógama, lo que significa que florece y lo hace con brotes rojos. Éstas suelen morir rápido, pero sus tallos son muy resistentes alcanzando hasta 50 cm de altura.

La hierbabuena posee diversas propiedades y varios usos:

- Planta medicinal

Las propiedades de la hierbabuena abarcan varios puntos que van desde la salud bucal hasta dolores fuertes. Al tomarse en té o bien, masticarla, ayuda a prevenir el mal aliento por gérmenes y bacterias, así que no sólo brinda un buen aroma en la boca, sino que es antibacteriana. Combate problemas respiratorios y los previene, así que es buena al beberse en una infusión en épocas invernales pues las alergias, gripes y resfriados ligeros podrían ser cosa del pasado.

De igual manera, la hierbabuena alivia dolores estomacales y cólicos menstruales, así que una infusión es realmente favorable pues es un analgésico natural.

Asimismo, es una especie de digestivo por lo que masticar un poco después de comer, permite que el estómago haga su función correctamente.

¿Cuáles son las propiedades de la hierbabuena? Entre las diferentes propiedades de la hierbabuena se encuentran las medicinales, aromáticas y culinarias, entre otras:

- Previene diabetes
- Es antioxidante
- Quita dolores y espasmos
- Es antibacterial
- Favorece la digestión
- Ayuda a la relajación
- Es vigorizante
- Ahuyenta insectos
- Aromatiza el hogar

Jengibre.

Zingiber officinale.



El jengibre, considerado un superalimento, se ha convertido en una de las especias más saludables del planeta, por su cantidad de nutrientes y componentes bioactivos altamente beneficiosos para el cuerpo y la mente. Su largo historial en la medicina tradicional y alternativa le ha ganado una gran reputación. Se ha usado para tratar problemas gripales y digestivos con mucho éxito, con todo, esto es solo

la punta de iceberg. En este post tendrás la oportunidad de saber las ventajas para la salud de esta raíz.

Propiedades:

- Es un virtuoso antiinflamatorio
- Cuenta con atributos antioxidantes
- Es carminativo
- Goza de propiedades antidiabéticas
- Tiene fama de ser antibacteriano
- Sus características termogénicas mejoran el metabolismo
- Se considera un antiemético natural



Beneficios: Su contenido rico en nutrientes, proteínas, fibras, potasio, vitamina C e hidratos de carbono lo han transformado en un baluarte para la salud. Por tal motivo, te animamos a evaluar sus múltiples beneficios.

- Provechoso para mejorar enfermedades gastrointestinales. Se le atribuye dones carminativos, lo que facilita la expulsión de gases del sistema digestivo, mejora el tracto gastrointestinal y coadyuva en el tratamiento de cólicos y dispepsia.
- Ayudante en enfermedades inflamatorias. Su principio de gingerol lo convierte en un eficiente antiinflamatorio que muchas personas usan para aliviar la osteoartritis y artritis reumatoide, con el fin de reducir los dolores y mejorar la movilidad.
- Para tratar náuseas. Las náuseas matutinas, mareos y vómitos producidos por intervenciones quirúrgicas, quimioterapia o por el embarazo reciben un alivio significativo gracias a su acción.
- Mitiga las molestias menstruales. El jengibre en polvo puede minimizar la dismenorrea, que es tan característica del ciclo menstrual.

- Mejora la función cerebral. El estrés oxidativo y la inflamación crónica son factores claves para el desarrollo del mal de Alzheimer. Pues bien, aún está por verificarse científicamente como los componentes antioxidantes del jengibre inhiben las respuestas inflamatorias del cerebro.

Lavanda.

Lavandula angustifolia Mill.



Descripción: arbusto de aroma característico, de 50 - 80 cm de altura. Tallos leñosos, muy ramificados, de los que nacen ramas herbáceas profusamente cubiertas de hojas opuestas, angostas y alargadas, de 2 - 5 cm de longitud. Flores pequeñas, de

color azul-grisáceo o violáceo, reunidas en espigas cuyos pedúnculos pueden alcanzar entre 10 - 20 cm, que florecen desde mediados de verano hasta principios de otoño. Su fruto es un aquenio.

Farmacodinamia: en medicina popular se emplean los tallos con hojas y flores, por vía oral, para combatir trastornos nerviosos (insomnio, palpitaciones) y estomacales, y también como emenagogo; en compresas y baños para mitigar dolores reumáticos; por su acción balsámica se utiliza en inhalaciones y vahos en casos de laringitis, bronquitis, catarros y resfríos.

Propiedades/usos tradicionales/efectos: uso interno, trastornos nerviosos (ansiedad, dificultad para dormir y palpitaciones); malestares estomacales; trastornos menstruales; catarros, resfríos y bronquitis. La infusión se prepara con 1 cucharada de vegetal para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces al día. Para vahos (inhalaciones) preparar una decocción o cocimiento con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua, calentar hasta ebullición y luego inhalar varias veces mientras el vapor se desprende. Uso externo, dolores reumáticos. Efectos, antiespasmódico, carminativo, sedante, balsámico, anti-inflamatorio.

Manzanilla.

Matricaria recutita L.



Descripción: planta herbácea anual. Raíz delgada. Tallo ramificado de hasta medio metro de altura, con hojas aisladas, pequeñas, de pecíolo corto. Cabezuelas florales compuestas por numerosas flores amarillas pequeñas tubulosas centrales, cuyo

conjunto conforma un receptáculo central sobresaliente cónico y hueco, rodeadas de lígulas o pétalos blancos. Frutos son aquenios obovoides, convexos en la cara dorsal, oblicuamente truncados en su parte superior.

Farmacodinamia: se ha determinado las propiedades antiespasmódicas de manzanilla. Con respecto a los usos populares, la manzanilla es una de las plantas más utilizadas por la población en general. Se emplean las flores y hojas para tratar un gran número de afecciones: trastornos digestivos (dolor de estómago, indigestión, dispepsia, cólicos, diarreas), afecciones renales y de la vejiga, dolores menstruales. En forma externa se usa para lavar heridas, descongestionar los ojos, y para aplicar en calidad de fomentos en casos de cólicos intestinales.

Propiedades/usos tradicionales/efectos: uso interno, trastornos digestivos (dolor de estómago, indigestión, digestiones difíciles de tipo crónico (dispepsia), cólicos, flatulencia, diarreas); afecciones de las vías urinarias (cistitis o inflamación de la vejiga); dolores menstruales; insomnio. La infusión se prepara con una cucharada de flores para 1 litro agua recién hervida; dejar reposar y filtrar: beber 1 taza 3 veces al día. Uso externo, heridas superficiales, contusiones, picaduras de insectos; irritaciones e infecciones en la boca; ojos irritados; cólicos abdominales;

hemorroides. Usar la misma infusión como gargarismos y para lavar y descongestionar los ojos. Usar como compresas calientes sobre pared abdominal en caso de cólicos. En hemorroides usar primero como vahos de asiento (cuando la infusión está caliente) y luego en baños de asiento (cuando la temperatura es tolerable sin quemarse). Efectos, antibacteriano, antiespasmódico, diurético suave, carminativo, anti-inflamatorio, cicatrizante.

Menta.

Menta.



Las propiedades de la menta no se limitan a su aroma fresco. En realidad, se le atribuyen propiedades descongestionantes, estimulantes y antisépticas. Por lo tanto, es ampliamente usado en la medicina natural. Sus deliciosas hojas contienen nutrientes, de tal forma que algunos la

utilizan como aderezo para sus obras culinarias. En este artículo, te explicaremos las propiedades y beneficios de la menta.

Es una planta que pertenece a la familia Lamiaceae, de los cuales hay aproximadamente 18 especies. Sus hojas tienen un color verde y disponen de un aroma penetrante y fácil de distinguir. Su aroma es habitualmente extraído de la planta a fin de incorporarlos a una gran variedad de productos comestibles tales como licores, chicles, caramelos, etc. Es muy beneficioso para el aparato respiratorio, digestivo, entre otras utilidades.

Propiedades: La hierbabuena cuenta con propiedades beneficiosas para la salud.

- Es antiinflamatorio
- Expectorante
- Tiene propiedades analgésicas

- Es antibacteriano o antitusivos
- Posee fibra con 0,03 gramos de grasa y 0,48 gramos de carbohidratos.
- Dispone de minerales tales como potasio, cobre, calcio, magnesio.
- Cuenta con vitaminas A, B, C y D.

Alivia trastornos digestivos

Las infusiones de esta planta se han utilizado desde tiempos remotos para aliviar la hinchazón abdominal y los cólicos. Por tanto, alivia los gases y permite digerir las comidas pesadas. Un aspecto destacado es que de acuerdo a algunos estudios al proporcionar una mejor digestión combate el estreñimiento.

Contribuye al cuidado íntimo femenino

El mentol puede usarse de forma tópica para aliviar la zona externa íntima. En caso de irritación en la entrepierna o depilación que genere molestias como hinchazón o picor se recomienda aplicar un poco de menta para refrescar la zona afectada.

Romero.

Rosmarinus officinalis.



El romero es una planta perenne que pertenece a la familia de las labiadas (Labiatae). Este arbusto puede llegar a alcanzar un metro y medio de altura. Posee muchas hojas finas y unas flores que pueden ser azuladas, blanquecinas o rosáceas. Tiene un sabor fuerte con aromas de alcanfor, pino, nuez moscada y lavanda. En el ámbito gastronómico, suele combinar bien con otras plantas aromáticas como el tomillo o el laurel. Es un condimento que potencia el sabor de los alimentos, por lo que es utilizado en guisos tradicionales de carnes, pescado pocos grasos y

algunas verduras, también en adobos o en la preparación de encurtidos. Los principios activos se concentran en las hojas y, a veces, en la sumidad florida (flores).

Propiedades: La actividad principal del romero está íntimamente vinculada al sistema digestivo por estimular y favorecer las secreciones y la producción de jugos gastrointestinales. También sorprende en otros efectos no tan vinculados. A continuación, los destacamos:

- Efecto carminativo: favorece la disminución de la generación de gases en el tubo digestivo y con ello disminuyen las flatulencias y cólicos.
- Facilita la expulsión de la bilis retenida en la vesícula biliar.
- Efecto diurético como la cola de caballo, antiinflamatorio, antiulcerogénico y antioxidante.
- Efecto antibactericida, antiséptico, fungicida y balsámico.
- Efecto rubefaciente y cicatrizante aumenta el flujo de sangre en la zona localizada aliviando dolores de afectaciones osteomusculares.

Uso interno del romero: Destinados a facilitar la digestión, flatulencias y mejora de la función biliar.

- Infusión es la forma más tradicional. Mezclar de 2-4 g de hojas secas en 150 ml de agua hirviendo. Infusar de 10-15 minutos y filtrar. Tomar de dos a tres (tazas) al día, preferiblemente después de las comidas principales.
- Cápsulas son de hojas pulverizadas concentradas en diferentes dosis.
- Extracto fluido: 30 gotas, tres veces al día.
- Esencia 3-4 gotas, tres veces al día diluido en líquido.

Uso externo del romero: Destinados para cicatrizar heridas, antisépticos y analgésicos en dolores osteoarticulares y musculares.

- Aceite esencial se puede aplicar mediante un suave masaje sobre la zona afectada directamente o bien a través de un vehículo como aceite de oliva.

- Baños de romero usados como antisépticos y antiinflamatorios. Hervir 50 g de hoja de romero en 1 litro de agua, dejar reposar 30 minutos, colando y añadiéndolo a la bañera.
- Alcohol mezclar 5 g de esencia de romero con 95 g de etanol 96°.
- Cocción se prepara con 30-40 g de hojas secas por litro de agua, dejar hervir durante 10 minutos y filtrar. Se puede aplicar en forma de compresas o fomentos sobre heridas o zonas doloridas por reumatismo o en fricciones sobre el cuero cabelludo.

Ruda.

Ruta graveolens.



Se suele cultivar como planta ornamental de jardín, en especial por sus hojas azuladas y por su tolerancia a suelos secos y al calor. También se cultiva como hierba medicinal y condimento además de ser una hierba importante para

prácticas de la brujería.

Tiene usos culinarios y medicinales. En cualquier caso se debe emplear de esta planta las hojas frescas (recién cortadas); las secas son un pobre sustituto. La ruda es una planta con gran contenido de vitamina C y por esta razón se considera antiescorbútica, si bien no es tan apropiada como la del limón.

Descripción: arbusto siempreverde, ramoso, de 30 - 60 cm de altura, liso, fuertemente oloroso, leñoso con el tiempo. Hojas de 2 - 15 cm de largo, alternas, compuestas, de lóbulos oblongocuneados. Flores color amarillo vivo, conforman ramilletes. Fruto es una especie de cápsula con cinco lóbulos. La planta entera tiene un aroma característico difícil de confundir con otros.

Propiedades/Uso tradicionales/efectos: uso interno, cólicos abdominales y parásitos intestinales; trastornos menstruales; hemorragias. La infusión se prepara con una 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces al día. Uso externo, malestares reumáticos (en compresa) y en casos de sarna, eccemas, conjuntivitis o eliminación de piojos (lavados). Efectos, antiespasmódico, emenagogo, vermífugo, hemostático, anti-inflamatorio.

Tomillo.

Tomillo.



El tomillo es una planta aromática que se usa como condimento en el norte de África y el Mediterráneo. Pero más allá de su función culinaria, esta hierba también tiene propiedades medicinales que combaten cólicos, dolores de estómago o gases, entre otras cosas. De

hecho, a lo largo de los siglos ha tenido diferentes usos. Desde ser usada por los egipcios para embalsamar hasta formar parte de los baños griegos.

La hierba del tomillo proviene de un arbusto perenne y leñoso que suele crecer silvestre en condiciones de sol, sin mayores cuidados. Así, sus hojas se usan para dar sabor a verduras, hacer más digestivos embutidos y quesos, o aromatizar carnes.

Propiedades y beneficios:

- Rico en nutrientes. Además del sabor agradable que aporta a las comidas, el tomillo es una hierba rica en nutrientes. Contiene un alto aporte en fibra, que ayuda a combatir el estreñimiento y regula el tránsito intestinal.

- Alto contenido en calcio y fósforo. Aunque el calcio de los vegetales no se absorbe igual de bien que otros como el de la leche, el tomillo cuenta con un alto contenido en calcio y fósforo, necesarios para el mantenimiento de huesos y dientes.
- Combate problemas varios. El tomillo también se puede tomar como infusión para combatir problemas como dolores de estómago, diarreas, o como diurético, eliminando toxinas a través de la orina. También es aconsejable en casos de asma, dolor de garganta y tos.
- Bactericida. Finalmente, su jugo se emplea como bactericida para enjuagues bucales.

Referencia bibliográfica.

Valles, P. (2019). Ocimum basilicum L. <https://www.minsal.cl/portal/url/item/7d983cf52ca38bd6e04001011e011da0.pdf>.

López, M. (2004). Aloe vera. <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-aloe-vera-13067351>.

Franco, H. (2018). Arnica montana L. <https://www.minsal.cl/portal/url/item/7d983cf52cad8bd6e04001011e011da0.pdf>.

INECOL. (2023). Cinnamomum verum. <https://www.inecol.mx/inecol/index.php/es/ct-menu-item-25/planta-del-mes/37-planta-del-mes/658-canela>.

Ortiz, H. (2019). Taraxacum officinale Weber. <https://www.salud.mapfre.es/cuerpo-y-mente/naturopatia/diente-de-leon-un-aliado-del-higado-y-el-rinon/>.

Guzmán, L. (2022). Eucalyptus globulus. <https://www.farma13.com/blog/que-es-el-eucalipto-ventajas-y-desventajas>.

Torres, B. (2019). Beneficios para la salud y valor nutricional de la espinaca. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/espinaca>.

Garrido, D. (2022). Hierbabuena. <https://www.admagazine.com/articulos/hierbabuena-todo-lo-que-debes-saber>.

Carpintero, A. (2022). Jengibre: Beneficios, Propiedades y Contraindicaciones. <https://nutricionfarmacia.com/blog/salud/fitoterapia/jengibre-propiedades-ventajas-desventajas/>.

Hurtado, J. (2022). Lavandula angustifolia Mill. <https://www.minsal.cl/portal/url/item/7d98ad06d33c83d5e04001011f016dbb.pdf>.

Prado, F. (2019). Matricaria recutita L. <https://www.minsal.cl/portal/url/item/7d98ad06d34283d5e04001011f016dbb.pdf>.

Carpintero, A. (2022). Menta: Propiedades, Beneficios y para qué sirve esta planta. <https://nutricionyfarmacia.com/blog/salud/bienestar/menta-propiedades-beneficios/>.

Alfaro, G. (2020). Rosmarinus officinalis. <https://www.salud.mapfre.es/cuerpo-y-mente/naturopatia/romero-propiedades-beneficios/>.

Hernández, D. (2020). Ruda. <https://www.inecol.mx/inecol/index.php/es/ct-menu-item-25/planta-del-mes/37-planta-del-mes/1323-ruda>.