



## **MANUAL DE PLANTAS MEDICINALES**

**NOMBRE DEL ALUMNO: Olivar Pérez Santizo**

**TEMA: Plantas medicinales**

**MATERIA: Practicas alternativas de salud**

**PARCIAL: IV**

**NOMBRE DEL PROFESOR: Lic. Ervin Silvestre Castillo**

**LICENCIATURA: En enfermería**

**CUATRIMESTRE: 8°**

**FRONTERA COMALAPA, CHIAPAS. A 02 DE ABRIL DEL 2023.**

---

---

## ARNICA

---



**Nombre científico y nombre común.** La literatura describe al menos dos especies de árnica: *Heteroteca inuloides* o árnica mexicana y *Árnica montana* L. de origen europeo. Ambas especies pertenecen a la familia Asteráceas. Al árnica mexicana también se le da el nombre de acáhutal o acahual; mientras que el árnica europea se conoce como estornudadera o tabaco de montaña.

**Uso tradicional.** Las dos especies de árnica han sido recomendadas para tratar cuadros inflamatorios o como antimicrobianas (*Stafilococcus aureus*, *Escherichia coli*) y antioxidantes, así como para el tratamiento de contusiones, esguinces y problemas reumáticos), heridas, hematomas, dolor y angina.

**Composición química.** Los compuestos bioactivos identificados en ambas especies de árnica con propiedades anti-inflamatorias pertenecen a la familia de las lactonas sesquiterpenas como la chamissonolida, helenalina e hidrohelenalina. Mientras que la actividad antimicrobiana y antioxidante del árnica mexicana se debe a la presencia de compuestos fenólicos y flavonoides (quercetina y kamferol) que actúan en forma sinérgica con la chamissonolida, helenalina y hidrohelenalina. La presencia de ácidos grasos en el aceite del árnica favorece la penetración a través de la piel de los compuestos bio-activos y antiinflamatorios.

---

## EPAZOTE

---



**Nombre científico y nombre común.** La palabra epazote proviene del Nahuatl *epatl*, hierbafétida, y *tzotl*, dulce, lo cual se refiere al olor tan fuerte que tiene esta hierba y que para muchos es desagradable. El epazote pertenece a la familia Chenopodiace. El nombre científico de esta especie es *Chenopodium ambrosioides* L. En México se le conoce como epazote o yerba del zorrillo, paico, bitia o *caa-ne*. En Argentina y Perú se le llama hierba de Santa María, mastruz y en Estados Unidos como worm grass. Mexican tea Ofit weed. Esta planta también es conocida en el Japón donde lleva el nombre de simé kontwá. Es una planta aromática, perenne, más o menos pubescente, con el tallo usualmente postrado, olor fuerte y de aproximadamente 40 cm de altura.

**Uso tradicional.** Los tes de las hojas, raíces e inflorescencias del epazote han sido utilizado por siglos, de manera tradicional por diferentes poblaciones de América Latina y el Caribe como condimento y en la medicina tradicional. En los primeros años del siglo XX, el aceite esencial del epazote se utilizó como antihelmínticos (contra las lombrices) en humanos, perros, gatos, caballos y cerdos. Su uso pasó de moda cuando se descubrieron antihelmínticos más eficaces. También se ha recomendado como emenagogo (estimula el flujo sanguíneo y puede fomentar la menstruación) y abortificante (abortivo).

La manera tradicional de preparar el epazote es a partir de las hojas secas en infusiones. Por otro lado, el aceite esencial del epazote es un líquido ligeramente amarillo, de olor penetrante parecido al alcanfor y levemente.

**Composición química.** Se ha reportado que el aceite del epazote contiene cuatro monoterpenos hidroperoxidados además del ascaridol. Se sabe que el escardiol tiene un efecto analgésico con dosis de 100 mg/Kg y que a dosis de 300 mg/Kg produce convulsiones y toxicidad letal en ratones. Además, el epazote contiene limoneno (importante antioxidante) y alcanfor, entre otros compuestos.

---

## HIERBABUENA

---



**Nombre científico y nombre común.** El género *Mentha*, uno de los miembros más importantes de la familia Lamiaceae, está representado por 19 especies y 13 híbridos naturales. La especie más común y popular es *M. spicata* de origen europeo. Su nombre común es hierbabuena, en inglés es “spearmint.” Por sus características de aroma, esta planta es utilizada en diversos alimentos y para dar sabor a productos industriales incluyendo refrescantes para el aliento, antisépticos, enjuagues bucales y pasta de dientes. A finales del siglo XVII, fue aceptada e introducida al mercado por sus propiedades medicinales, una nueva especie de hierbabuena conocida como “peppermint” en inglés. Esta nueva especie fue el resultado de la cruce de *Mentha x Peperita*.

**Uso tradicional.** La hierbabuena es utilizada ampliamente en el tratamiento de diversos padecimientos como náuseas, vómito y trastornos gastrointestinales. En el pasado, la hoja seca en polvo se llegó a utilizar para blanquear los dientes. La planta y el aceite de hierbabuena también se han utilizado como repelente de hormigas, mosquitos y avispas.

**Composición química.** Los principales componentes químicos de la hierbabuena y su aceite son compuestos fenólicos como el carvonene y el limonene. También se ha reportado que la hierbabuena contiene diversos ácidos cinámicos, agliconas y flavonoides y al ácido rosmarínico como el compuesto fenólico más abundante. El aceite exhibe actividad anti-bacteriana contra microorganismos como bacterias Gram-positivas (*Bacillus*, *Clostridium*, *Corynebacterium*, *Lactobacillus*, *Listeria*, *Staphylococcus*) en un nivel mucho más alto que contra bacterias Gram-negativas (*Neisseria gonorrhoeae*, *N. meningitidis*, *Moraxella catarrhalis*). Basado en estos resultados, se sugiere que tanto la hoja como el aceite de la hierbabuena pueden servir como agentes antibacterianos. Por otro lado, la hierbabuena se considera una planta con excelentes propiedades antioxidantes.

---

## INSULINA

---



**Nombre científico y nombre común.** La especie *Costus igneus* Nak con sinónimos: *C. pictus* D. Don, *C. mexicanus* Liebm ex Petersen y *C. congenitus* Rowle son formas distintas de la familia. Esta planta es conocida comúnmente como planta de la insulnacostus ardiente, escalera y byera en espiral. Es originaria de Centro y Sudamérica y tradicionalmente se utiliza como planta ornamental. A la insulina *C. pictus* se le acostumbra llamar caña brava.

**Uso tradicional.** Las hojas de la insulina se utilizan como suplemento en el tratamiento de la diabetes; se sabe que las personas diabéticas se comen una hoja diaria para mantener bajos los niveles de glucosa en la sangre. En años recientes se le ha recomendado como diurético, antioxidante, anti-microbiano y anti-cancerígeno. En la medicina tradicional de nuestro país, la parte aérea de la insulina (*C. pictus* D. Don) es utilizada como infusión para tratar desórdenes renales.

**Composición química.** La hoja de la insulina (*C. igneus*) es rica en proteína, hierro y compuestos antioxidantes como el ácido ascórbico,  $\alpha$ -tocoferol (vitamina C),  $\beta$ -caroteno (vitamina A), esteroides y flavonoides. En un extracto metanólico se detectaron además triterpenoides, alcaloides, taninos, saponinas y flavonoides.

---

## LAVANDA

---



**Nombre científico y nombre común.** El género lavándula agrupa plantas de la familia Lamiaceas la cual incluye un gran número de especies diferentes que pueden crear confusión al tratar de identificar una planta de lavya en particular. Por ejemplo, hay mucha confusión con respecto al nombre científico; para darse una idea, de los 132 nombres y especies que se han identificado en este género, se acepta el nombre del 35.6% (47 nombres), el 56.1% (74 nombres) se consideran sinónimos y el 8.3% (11 nombres no están bien definidos. A este género se le conoce comúnmente como lavya, alhucema, espliego o cantueso.

**Uso tradicional.** Históricamente las plantas de lavya son utilizadas como plantas de ornato y para la obtención de concentrados aromatizantes o con fines de condimentación. La especie más utilizada es *L. angustifolia* conocida como espliego (sinónimos: *L. officinales* Chaix, *L. spica* y *L. vera* DC). También se utilizan los lavyienes de origen híbrido (abrial, super, grosso) y, en menor medida, *L. dentata*, *L. stoechas*, y *L. pedunculata*.

La esencia se utiliza en la industria de la cosmetológica y muy ocasionalmente en pomadas y otros productos para enmascarar olores desagradables. El aceite inhalado ha sido recomendado para disminuir la ansiedad y mejorar la memoria. Las infusiones, decocciones, pomadas y lociones de flor de lavya también han sido recomendados como diuréticos, cicatrizante y analgésico. Los tés de flores y tallos también son recomendados para tratar dolores reumáticos, tortícolis, dolor de cabeza, heridas, quemaduras, picaduras de insectos, hematomas, caída del pelo, anginas y resfriados.

---

## MANZANILLA

---



**Nombre científico y nombre común.** La manzanilla es una de las plantas medicinales más antiguas conocidas por el género humano. Es miembro de la familia Asteraceae y representada por dos variedades, la manzanilla alemana (*Chamomilla recutita*) y la manzanilla romana (*Chamaemelum nobile*).

**Uso tradicional.** Las preparaciones de la manzanilla se utilizan para tratar muchos padecimientos incluidos la fiebre, inflamación, espasmos musculares, desordenes menstruales, insomnio, ulcera, herida, desordenes gastrointestinales, dolor reumático y hemorroides. El aceite de la manzanilla es usado en cosméticos y aromaterapia. Se calcula que a nivel mundial se consumen más de un millón de tazas de té herbal de manzanilla al día. La flor se consume en polvo, pero también se hacen preparaciones con agua, etanol y metanol. Una tintura de manzanilla comúnmente se prepara con una parte de flor de manzanilla en cuatro partes de agua con 12% de alcohol grado alimenticio y se utiliza para combatir la diarrea o para prevenir calambres. Las vaporizaciones del aceite se usan contra la ansiedad y la depresión.

**Composición química.** Las flores secas de la manzanilla contienen muchos terpenoides y flavonoides que contribuyen a sus propiedades medicinales. La planta contiene entre 0.24 y 1.9% de aceite con un color que va de azul brillante a un gris oscuro y que se torna en un amarillo oscuro al almacenarse. La manzanilla contiene aproximadamente 120 compuestos ya identificados, incluyendo 28 terpenoides y 36 flavonoides.

---

## STEVIA

---



**Nombre científico y nombre común.** La estevia es una planta nativa del valle del río Monday en las llanuras del Paraguay. Los indios guaraníes la utilizaban desde tiempos precolombinos para endulzar sus comidas y bebidas y la llamaban “*ka’ahée*”, que significa “hierba dulce”. La estevia fue introducida a Europa en 1887, descrita y clasificada en 1889 por el botánico suizo Moisés Santiago Bertoni. El doctor Bertoni le asignó el nombre científico de *Stevia rebaudiana* Bertoni. Existen más de 154 miembros del género *Stevia* en la selva Paraguayo-Brasileira, pero *S. rebaudiana* es la única especie con propiedades endulzantes gracias a los compuestos que coloquialmente se les llama “esteviósidos”.

**Uso tradicional.** Las hojas de estevia se utilizan como agente edulcorante en general. En años recientes, la hoja de la estevia es consumida como tal o preparada en té para pacientes diabéticos con el fin de reducir los niveles de glucosa en la sangre.

**Composición química.** Las hojas de estevia contienen varios compuestos que son conocidos como glucósidos de esteviol, los cuales no son calóricos y presentan un alto poder edulcorante. Se conocen al menos quince glucósidos de esteviol de los cuales el esteviósido y el rebaudiósido A, son los más importantes. El esteviosido es 143 veces más dulce que el azúcar, mientras que el rebaudiósido A es 242 veces más dulce. Además de estos compuestos, la estevia contiene otros que presentan actividad biológica incluyendo los flavonoides, ácido quínico y caféico y sus derivados, sesquiterpénoides, oligosacáridos y retinoides.



---

## SÁBILA

---



**Nombre científico y nombre común.** La sábila es una de las plantas medicinales más antiguas registradas debido a sus propiedades biológicas y efectos benéficos. Su nombre científico es *Aloe vera*, también se le conoce como *Aloe barbadensis* Miller y pertenece a la familia *Liliaceae*. El nombre de *aloe vera* deriva de la palabra árabe “alloeh” que significa “sustancia brillante amarga” y vera del latín que significa “verdadera”.

**Uso tradicional.** Los registros históricos muestran que los antiguos chinos y egipcios utilizaban la sábila para tratar quemaduras, heridas y para bajar la fiebre. Hoy en día, aparte de usarse para tratar diversos malestares, también se utiliza en cosmetología.

**Composición química.** La sábila contiene al menos 75 compuestos identificados con actividad biológica, incluidos varios polisacáridos, vitaminas, enzimas aminoácidos y minerales que actúan en asociación con otros compuestos del cuerpo humano que generan numerosos beneficios para la salud. La sábila tiene en menor cantidad (1%) polifenoles que presentan capacidad antioxidante.

**Evaluación científica.** La sábila presenta efectos anti-fúngicos, antisépticos, antivirales, antibacterianos, anti-inflamatorios, antioxidantes y para curar heridas.

---

## RUDA

---



**Nombre científico y nombre común.** Ruda graveolens, comúnmente llamada ruda, es una especie de la familia Rutaceae, nativa del sur de Europa. 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.

**Uso tradicional.** 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.

**Contraindicación:** debido a sus propiedades emenagogas la ingesta de ruda está contraindicada durante el embarazo. No usar en pacientes con daño renal o cardíaco.

**Composición química.** En la composición del aceite esencial de ruda predominaron las cetonas alifáticas; las de mayor abundancia relativa fueron 2-undecanona (34,88 %) y 2-nonanona (25,23 %).

---

## HINOJO

---



**Nombre común y científico:** foeniculum vulgare mill o comúnmente llamado hinojo es una hierba siempreverde de hasta 2 m de altura, lisa, erecta, muy olorosa como el anís<sup>1</sup>. Hojas de hasta 30 cm de largo. Flores amarillo-intenso, de 2 mm de longitud, cuya inflorescencia crece adoptando una forma que recuerda un paraguas. Fruto seco, oblongo, acanalado, de 3,5 - 5 mm de longitud, en un principio azulado y posteriormente pardo-grisáceo.

**Uso tradicional.** trastornos digestivos (diarrea, cólicos, flatulencia, padecimientos hepáticos); afecciones de las vías urinarias; favorece la producción de leche materna. La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces al día.

Efectos: analgésico, antiespasmódico, carminativo, galactógeno

**Precauciones:** no tomar la infusión demasiado concentrada, especialmente embarazadas. No administrar junto al antibiótico Ciprofloxacino. Puede provocar reacciones alérgicas en algunas personas. Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos y no reemplazan lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal. Otros antecedentes: su efecto antiespasmódico y galactógeno tienen alguna evidencia científica. 1. Disminuye el dolor. 2. Calma los retortijones estomacales. 3. Previene y favorece la expulsión de gases. 4. Aumenta la producción de leche materna.