



**Mi Universidad**

**CARACTERISTICAS DE PLANTAS  
MEDICINALES**

**NOMBRE DEL ALUMNO: ANGEL DE JESUS REYES RAMIREZ**

**PARCIAL: 4TO**

**MATERIA: PRACTICAS ALTERNATIVAS DE SALUD**

**NOMBRE DEL PROFESOR: ERVIN SILVESTRE CASTILLO**

**LICENCIATURA: ENFERMERIA**

**CUATRIMESTRE: 8VO**

# BUGAMBILIA



Esta pequeña y hermosa flor blanca a la que dan vistosisidad y colorido sus hojas modificadas o brácteas de variados colores, crece en racimos de una planta trepadora.

Es utilizada, principalmente la de color fucsia, magenta y roja, como antitusígeno, antipirético y expectorante, es decir, que combate la tos seca, reduce la fiebre y ayuda a eliminar la mucosidad de las vías respiratorias altas. Mejora el sistema respiratorio pues propicia el correcto funcionamiento de los pulmones y la oxigenación del cuerpo.

Su uso medicinal tradicional es muy extendido en los estados del centro y sur del territorio mexicano, en casos de infecciones respiratorias como tos, asma, bronquitis y gripa.

Las hojas de esta planta causan estreñimiento y sus raíces poseen propiedades laxantes. Pero también son antisépticas y aplicadas en la piel ayudan a combatir el acné, las infecciones y la descamación, además de acelerar la cicatrización de las heridas si se aplican en infusión fría.

# MOMO, ACUYO, TLANEPA O YERBA SANTA



*Piper auritum* es una planta aromática de uso comestible, que también ayuda a disminuir la fiebre, es relajante, ayuda al buen funcionamiento intestinal y reducir el dolor estomacal.

Desde la época prehispánica se conocían sus usos medicinales y, durante la Colonia, los sacerdotes españoles le llamaron Santa al maravillarse con sus propiedades curativas. Sus virtudes antiinflamatorias ayudan a reducir la inflamación vaginal y estomacal.

En té alivia la tos y la congestión respiratoria. Además, mantiene los niveles adecuados de glucosa en la sangre, aporta vitamina C y previene enfermedades respiratorias como asma, así como el reumatismo y la irritación ocular.

# MUITLE, MUICLE O HIERBA DE LA VIRGEN.



Este arbusto es un potente regenerador de la sangre. Preparado en infusión libera un color rojizo al que se atribuyen sus magníficas cualidades. Se le adiciona fruta para elaborar un tónico que elimina la anemia.

Se usa para combatir la diabetes y las diarreas de diferentes orígenes, y es desintoxicante, digestivo, antipirético y antibiótico. En tratamientos contra la depresión y la ansiedad disminuye los síntomas de abatimiento y desesperanza si se usa de manera regular, según un estudio del Centro Universitario de los Lagos.

Se atienden también con muicle síntomas emocionales asociados con la menopausia, como malhumor, tristeza e irritabilidad. Sus extractos tienen eficacia en los enjuagues bucales; favorece la desinfección de heridas y estimula el funcionamiento del sistema inmunológico.

Sus hojas poseen propiedades fluidificantes que favorecen la secreción de mucosidad producida en el sistema respiratorio por bacterias o virus, y es sumamente efectivo para despejar las vías respiratorias mediante vaporizaciones.

# TOMILLO.



© Zerber - Fotolia.com



#20330643



Yerba aromática de uso alimenticio, es también excelente antibiótico, antibacteriana, antivírica, antiinflamatoria, expectorante, digestiva, mucolítica, hipotensiva, antioxidante, carminativa, analgésica, antiséptica, antifúngica, demulcente (protector de las mucosas digestivas), antitusiva y diurética. De sus pequeñas hojas se obtiene un aceite esencial útil para fortalecer las vías respiratorias aplicado en pecho, garganta, sienes, nuca y planta de los pies, principalmente.

# CEBOLLA.



Este bulbo de color blanco o morado, además de utilizarse ampliamente en la cocina, es un excelente antibiótico. Atrae a los microbios, por lo que si alguien enferma en casa se recomienda purificar el ambiente colocando en cada esquina de la habitación del o la paciente una cebolla partida en cuatro para que atraiga los microorganismos nocivos; se debe tirar cada día y colocar una nueva. Es común su uso en los velorios para evitar alguna contaminación.

# VAPORUB.



En la medicina popular se emplea contra vómito, náusea, infecciones del oído, dolor de muelas o garganta, quemaduras, dermatitis y como antiséptico. Descongestionante de las vías respiratorias, combate la tos seca y disminuye síntomas de resfriado. Se puede cultivar fácilmente en macetas o jardines al aire libre, donde crece rápidamente. Posee propiedades antiinflamatorias, antidiabéticas, descongestionantes y antiansiedad. Se recomienda tomarla caliente o como agua de tiempo en cuadros de enfermedades respiratorias.

## GUAYABA.



Las hojas del guayabo son ampliamente curativas. Son antisépticas ya que se utilizan para combatir la diarrea, el acné y las espinillas; impide los daños ocasionados en la piel por los radicales libres y la protege del fotoenvejecimiento; por sus propiedades diuréticas y su alto contenido de potasio, la hoja de guayaba es ideal para evitar la retención de líquidos que provoca inflamación. Sus hojas masticadas ayudan a eliminar dolor de muelas y úlceras bucales.

Además, ayuda a eliminar la sensación de hambre por lo que colabora en mantener el peso ideal. Ayuda asimismo a evitar enfermedades respiratorias por su alto contenido de vitamina C que previene gripes, resfriados, tos y dolor de garganta.



## EPAZOTE O PAICO.



Científicamente es conocida con más nombres además de *Dysphania ambrosioides*, por ejemplo como *Teloxys ambrosioides*. Sus nombres más comunes son, aparte de epazote y paico, hierba olorosa, epazote de zorrillo, epazote blanco, epazote morado, epazote verde, chimi, yepazotli, kuatsitasi, alskini y tijson, entre muchos otros.

Se usa para condimentar gran variedad de platillos mexicanos como frijoles de olla, caldos de gallina, caldo tlalpeño, mole verde y mole de olla, tortillas, también se toma en té. De hecho, para usar el epazote como planta medicinal mexicana suele tomarse en infusión, té o decocción de sus ramas y raíz, pero no se debe tomar en caso de embarazo ni lactancia.

Sus Propiedades medicinales consisten en Digestiva, Carminativa, Calmante, Antiinflamatoria. Que específicamente curan: Parasitosis, Dolores estomacales, Diarreas, Vómitos, Retención de la menstruación o escasez, Cólicos menstruales

# ESTAFIATE



Para seguir explicando aspectos de las plantas medicinales de México y su uso pasamos a hablar del estafiate. El estafiate es una planta silvestre medicinal mexicana de color gris que recibe muchos más nombres comunes como ajeno del país, artemisa, cola de zorrillo, altamiza, azumate de Puebla, estomiate, espazote de Castilla, hierba maestra, incienso verde, esencia de mata verde e istafiate, mientras que su nombre científico es *Artemisia ludoviciana*. Contiene principios activos como aceite esencial con alcanfor, tuyona y cineol y flavonoides como lactinas y quercetósido. Se toma la cocción o la infusión de las ramas del estafiate y también la tintura, el extracto, el aceite esencial y en jarabe. En caso de estar embarazada no se debe tomar.

Entre las propiedades del estafiate y sus usos medicinales actuales destacan: Digestiva, Aperitiva, Carminativa, Colerética, Protectora hepática, Vermífuga, Antimicrobiana, Estrogénica. Específicamente son para Dolor de estómago, Náuseas, Retortijones, Cólicos, Diarreas, Falta de apetito o inapetencia, Problemas vesiculares y hepáticos, Parásitos intestinales, Eliminar toxinas, Regular la menstruación y Dolores menstruales.

# ALBAHACA



Algunas de las más usadas en este país, queremos hablar de la albahaca. Esta es una de las plantas introducidas en México por el Viejo Mundo, ya que es originaria de la India pero actualmente se puede encontrar en casi todo el mundo y en México se usa mucho.

Esta planta, también llamada alhábega, tiene principios activos en su composición que resultan muy beneficiosos. Algunos de estos componentes son aceite esenciales como linalol, cienol, eugenol y estragol, también contiene flavonoides como esculósido, quercetosido y kenferol, así como ácido cafeico, saponosidos, acetato de linalilo y también vitamina A, del grupo B, C, E y K.

De esta planta medicinal se usan principalmente las hojas, pero también el tallo, las raíces, las flores y las semillas. Se consume en infusión, decocción o té, así como en bebidas y platos fríos y calientes, tanto cocinada como fresca.

Entre las principales propiedades de la albahaca y sus usos medicinales destacan: Antioxidantes, Antivirales, Antibacterianas, Antifúngicas, Digestivas, Antieméticas, Analgésicas, Relajantes, Antihistamínicas, Hipotensoras, Reguladoras de la glucosa, Hepatoprotectoras, Hipolipidémicas, Estimulantes del sistema respiratorio y expectorantes. Específicamente: Digestiones difíciles, Acidez estomacal, Falta de apetito, Mareos, Náuseas, Vómitos, Fatiga, Ansiedad, Asma, Mucosidad en el respiratorio, Infecciones por hongos, bacterias y virus, Alergias, Diabetes leve, Hipertensión, Colesterol malo alto.

## FUENTES BIBLIOGRAFICAS:

- Cebrián, J., (2012), *Diccionario de plantas medicinales*, Barcelona, España, Integral RBA Libros.
- <https://www.gob.mx/semarnat/articulos/plantas-medicinales-de-mexico?idiom=es>

