



ALBUM DE PLANTAS MEDICINALES

carlos enrique maldonado juarez

INTRODUCCION

Las plantas medicinales, también conocidas como hierbas medicinales, son aquellas que se utilizan con fines terapéuticos debido a sus propiedades curativas y medicinales. Estas plantas contienen una variedad de compuestos activos, como alcaloides, flavonoides, terpenoides y otros fitoquímicos, que pueden tener efectos beneficiosos en el cuerpo humano.

La historia de las plantas medicinales se remonta a miles de años atrás, cuando nuestros ancestros comenzaron a experimentar con diferentes plantas para aliviar el dolor, tratar enfermedades y promover la salud. Civilizaciones antiguas como los egipcios, los griegos, los romanos, los chinos y los indígenas de América, entre otros, desarrollaron sistemas complejos de medicina herbal basados en el conocimiento empírico y la observación de la naturaleza

JUSTIFICACION

En muchas partes del mundo, especialmente en áreas rurales o en países en desarrollo, el acceso a la atención médica moderna y a medicamentos sintéticos puede ser limitado. Las plantas medicinales ofrecen una alternativa más accesible y asequible para el tratamiento de diversas dolencias.

Muchas culturas han utilizado plantas medicinales durante siglos para tratar enfermedades y mantener la salud. Estudiar estas plantas y sus usos puede ayudar a preservar el conocimiento tradicional y a desarrollar nuevas terapias basadas en evidencia científica.

por ello es importante tener un conocimiento sobre las plantas que se hacen uso para tratar patologías no tan graves, teniendo en cuenta las propiedades que traen cada uno de ellas y así por medio de una supervisión de otra persona hacer un modo de preparación efectiva para no tener efectos fuera de lo normal.

OBJETIVOS

- **Determinar el uso y diferencias de las plantas medicinales**
 - **Describir las propiedades que contiene cada planta**
 - **Tener un conocimiento amplio sobre como es el uso de la plantas en la medicina tradicional**
-

PLANTAS MEDICINALES

Las plantas medicinales son aquellas que se utilizan con fines terapéuticos debido a sus propiedades medicinales. Han sido utilizadas por diversas culturas desde tiempos antiguos para tratar y prevenir enfermedades, y aún hoy en día desempeñan un papel importante en la medicina tradicional y complementaria. Algunas plantas medicinales comunes incluyen el aloe vera, la manzanilla, el jengibre, la menta, la equinácea, entre muchas otras.

Estas plantas contienen compuestos químicos naturales que pueden tener efectos beneficiosos para la salud, como propiedades antiinflamatorias, antioxidantes, analgésicas, sedantes, entre otras. Se pueden utilizar en diversas formas, como infusiones, tinturas, ungüentos, cápsulas, entre otros, dependiendo de la planta y la afección a tratar.

Es importante tener en cuenta que si bien las plantas medicinales pueden ofrecer beneficios para la salud, también pueden tener efectos secundarios y contraindicaciones, y su uso debe ser supervisado por un profesional de la salud calificado. Además, es crucial verificar la identificación y la pureza de las plantas antes de su uso, ya que algunas especies pueden ser tóxicas o estar contaminadas con pesticidas u otros contaminantes. Siempre es recomendable consultar a un médico o herbolario antes de comenzar cualquier tratamiento herbal.



Las propiedades de las plantas medicinales son atributos naturales que les confieren beneficios para la salud y propiedades terapéuticas. Estas propiedades pueden variar según la planta y se derivan de los compuestos químicos presentes en ellas. Algunas de las propiedades más comunes de las plantas medicinales incluyen:

1. **Antiinflamatorio:** Reduce la inflamación y alivia el dolor asociado con afecciones inflamatorias, como artritis o lesiones musculares.
 2. **Antioxidante:** Protege las células del cuerpo del daño causado por los radicales libres, lo que puede ayudar a prevenir enfermedades crónicas como el cáncer y las enfermedades cardíacas.
 3. **Analgésico:** Alivia el dolor al actuar sobre el sistema nervioso central o periférico, proporcionando alivio para diversas dolencias, desde dolores de cabeza hasta dolores musculares.
 4. **Antimicrobiano:** Mata o inhibe el crecimiento de microorganismos como bacterias, virus y hongos, lo que ayuda a combatir infecciones y promueve la salud del sistema inmunológico.
 5. **Sedante:** Tiene un efecto calmante sobre el sistema nervioso, lo que puede ayudar a aliviar el estrés, la ansiedad y promover el sueño.
 6. **Digestivo:** Favorece la digestión y alivia los problemas gastrointestinales, como la indigestión, la acidez estomacal y los espasmos intestinales.
 7. **Diurético:** Aumenta la producción de orina, lo que ayuda a eliminar toxinas del cuerpo y puede ser útil en el tratamiento de la retención de líquidos y la hipertensión.
 8. **Expectorante:** Ayuda a eliminar la mucosidad de los pulmones y las vías respiratorias, facilitando la tos y aliviando la congestión.
-

Manzanilla



Nombre científico: Matricaria recutita

Donde se produce y crece: Es muy común en México, Europa y América del Norte. Crece alrededor de prados y lugares con mucha hierba. Habita en terrenos secos elevados, entre mil doscientos y dos mil metros de altitud. Se adapta bien a lugares secos y arenosos como las montañas.

Propiedades → Conocida por sus propiedades antiinflamatorias, antioxidantes y sedantes, Diurética, Emenagoga, Febrífuga.

para que patologías se utiliza → Se usa para fortalecer el sistema digestivo con el fin de que trabaje de forma óptima y así mejorar nuestra salud, para tratar gastritis, dolores de barriga, úlceras digestivas o para la recuperación de operaciones como la apendicitis o la cirugía de la vesícula.

modo de preparacion → Preparar un té de manzanilla es realmente muy sencillo, basta con calentar agua hasta que hierva y colocar en una taza una cucharada de la hierba seca o también en saquitos. Luego, esperas tres minutos y ya está listo para colar. La infusión puede beberse tanto fría como caliente.

Echinacea



Nombre científico: Echinacea purpurea

Donde se produce y crece: Planta natural de Norteamérica donde se encuentra entre Illinois y Nebraska y hacia el sur hasta Misuri, Luisiana, Oklahoma, Kansas, Florida, Texas y México, donde crece en llanuras, praderas y colinas secas.

Propiedades → alcámidas, polisacáridos, glicoproteínas, posee acción antiinflamatoria y antibacteriana

para que patologías se utiliza →

- Para el tratamiento de infecciones víricas como catarros y gripe.
- Por vía externa para el tratamiento de úlceras, llagas y heridas.

modo de preparacion → En te: Colocar 1 cucharadita de la raíz u hojas de la Equinácea en una taza de agua hirviendo. Dejar reposar por 15 minutos, colar y beber 2 veces por día. Conozca otras opciones naturales para la gripe y el resfriado.

Ginseng



Nombre científico: Panax ginseng

Donde se produce y crece:

Es muy común en México, Europa y América del Norte. Crece alrededor de prados y lugares con mucha hierba. Habita en terrenos secos elevados, entre mil doscientos y dos mil metros de altitud. Se adapta bien a lugares secos y arenosos como las montañas.

Propiedades



Rico en compuestos bioactivos como ginsenósidos, polisacáridos y antioxidantes, el ginseng posee propiedades adaptogénicas, estimulantes y neuroprotectivas.

para que patologías se utiliza



Aliviar el estrés, mejorar la concentración y la memoria, aumentar la energía y la resistencia física, y promover un sistema inmunológico

modo de preparacion



Para hacerlo, se puede trocear una o dos raíces de ginseng, agregarlas en un cazo con un litro de agua y ponerlo a hervir. Cuando veas que empieza a hervir, coloca el fuego al mínimo y deja que se vaya cocinando durante 45 minutos. Luego, puedes colar el líquido resultante y tomar la infusión

Cúrcuma



Nombre científico: Curcuma longa

Donde se produce y crece: En México se cultiva en Veracruz y Puebla, aunque su producción no abastece el mercado nacional

Propiedades → tiene propiedades beneficiosas para la salud del corazón, ya que actúa como antioxidante y antiinflamatorio

para que patologías se utiliza → Dado que es un potente antiinflamatorio es útil para tratar el dolor y las enfermedades inflamatorias: artritis, artrosis, enfermedad periodontal, etc. Previene el parkinson y el alzhéimer. Es útil para tratar las enfermedades gastrointestinales, como la fibrosis hepática y la enfermedad inflamatoria intestinal.

modo de preparacioon → Para preparar esta infusión tan sólo necesitas un ingrediente: cúrcuma. Con una cucharadita de esta especia tendremos para un par de tazas. Así que, pon agua a hervir. Cuando llegue al punto de ebullición, baja el fuego y añade entonces la cúrcuma.

Aloe vera



Nombre científico: Aloe barbadensis miller

Donde se produce y crece:

México es uno de los principales productores de Aloe vera a nivel mundial. Se cultiva en varios estados, incluyendo Jalisco, Veracruz, Guerrero y Michoacán. crece principalmente en regiones tropicales y subtropicales alrededor del mundo. Se adapta bien a una variedad de condiciones climáticas, pero prefiere climas cálidos y secos.

Propiedades



Cicatrizante, Antiinflamatorio, Calmante, Antibacteriano y antifúngico, Antioxidante

para que patologias se utiliza



Quemaduras y heridas, Problemas de la piel, Inflamación, Problemas digestivos, Se utiliza para tratar afecciones bucales como gingivitis, llagas bucales y herpes labial.

modo de preparacion



Paso 1: Corta una hoja de Aloe vera fresca de la planta y lava cuidadosamente.

Paso 2: Retira los bordes espinosos de la hoja y córtala en trozos pequeños.

Paso 3: Coloca los trozos de hoja en una licuadora junto con un poco de agua o jugo de frutas.

Paso 4: Licúa hasta obtener una mezcla homogénea.

Paso 5: Cuela el jugo de Aloe vera para eliminar cualquier residuo sólido.

Paso 6: Bebe el jugo de Aloe vera recién hecho. Se recomienda empezar con pequeñas cantidades

Salvia



Nombre científico: *Salvia officinalis*

Donde se produce y crece:

Es nativa de la región mediterránea, pero también se cultiva en diversas partes del mundo, es una planta resistente que puede adaptarse a una variedad de condiciones climáticas, siempre que tenga acceso a pleno sol y a un suelo bien drenado

Propiedades



Antioxidante, Antimicrobiana, Digestiva, Antiinflamatoria

para que patologías se utiliza



La indigestión, el gas, la hinchazón y los calambres estomacales, Infecciones de garganta, Problemas respiratorios, Menopausia

modo de preparacion



Infusión de salvia:

- Hierve agua y luego retírala del fuego.
- Agrega 1-2 cucharaditas de hojas secas de salvia por cada taza de agua caliente.
- Deja reposar durante 5-10 minutos, luego cuele las hojas y bebe la infusión. Puedes endulzar con miel si lo deseas.
- Esta infusión puede ayudar a aliviar problemas digestivos y respiratorios, así como proporcionar otros beneficios para la salud.

Valeriana



Nombre científico: Valeriana officinalis

Donde se produce y crece:

La valeriana es una planta herbácea que crece de forma silvestre en muchas regiones del mundo, especialmente en áreas con climas templados y húmedos. Se encuentra comúnmente en Europa, Asia y América del Norte.

Propiedades → **Ansiolítico, Sedante, Relajante muscular**

para que patologías se utiliza → Síndrome premenstrual (SPM), Espasmos musculares, Estrés, Insomnio

modo de preparacion →

1. Hierve una taza de agua en una olla o en el microondas.
2. Coloca la raíz de valeriana seca en una taza o tetera.
3. Vierte el agua caliente sobre la raíz de valeriana.
4. Cubre la taza o tetera y deja reposar durante 5-10 minutos.
5. Cuela la infusión para retirar los trozos de raíz de valeriana.
6. Puedes endulzar la infusión con miel si lo deseas.
7. ¡Tu infusión de valeriana está lista para beber!

Menta



Nombre científico: Mentha spp

Donde se produce y crece:

La menta es una planta perenne que crece principalmente en áreas con climas templados y húmedos. Prefiere suelos húmedos y bien drenados, y prospera en lugares con luz solar parcial o completa. La menta se puede encontrar en muchas regiones del mundo donde se cumplen estas condiciones, incluyendo Europa, Asia, América del Norte y América del Sur.

Propiedades



Digestiva, Antiespasmódica, Analgésica, Antibacteriana y antimicrobiana, Descongestionante

para que patologías se utiliza



Náuseas, vómitos, gases, cólicos y síndrome del intestino irritable (SII), dolor de cabeza y migraña, Congestión nasal y problemas respiratorios

modo de preparación



Infusión de menta: Para preparar una infusión de menta, hierva agua y viértela sobre hojas de menta fresca o seca en una taza. Deja reposar durante unos 5-10 minutos, luego cuela y endulza si lo deseas con miel o azúcar. Esta infusión es excelente para aliviar problemas digestivos o para disfrutar como una bebida refrescante.

Romero



Nombre científico: Rosmarinus officinalis

Donde se produce y crece:

El romero se cultiva ampliamente en regiones de clima templado alrededor del mundo, incluyendo América del Norte, América del Sur, Australia y partes de Asia. Se adapta bien a suelos secos y arenosos y prefiere áreas soleadas con buena circulación de aire

Propiedades



Antioxidante, Antiinflamatorio, Antimicrobiano, Estimulante y tónico, Mejora la memoria y la concentración, Cuidado capilar

para que patologías se utiliza



Dolor articular y muscular, problemas circulatorios, fatiga mental y estrés, indigestión, flatulencia, cólicos y espasmos intestinales

modo de preparacion



Infusión de romero: Para preparar un té de romero, hierva agua y viértela sobre hojas frescas o secas de romero en una taza. Deja que las hojas se infundan durante unos 5-10 minutos, luego cuela y endulza si lo deseas con miel o azúcar. Esta infusión se puede disfrutar caliente o fría y es ideal para estimular la digestión y calmar los nervios.

Lavanda



Nombre científico: *Lavandula angustifolia*

Donde se produce y crece:

es una planta nativa de la región mediterránea, específicamente de las zonas montañosas del sur de Europa y el norte de África. Sin embargo, debido a su resistencia y belleza, se ha cultivado y naturalizado en muchas otras partes del mundo con climas similares al mediterráneo.

Propiedades

→ Antiséptico y cicatrizante, Antiespasmódico, Repelente de insectos, Antiinflamatorio

para que patologías se utiliza

→ Ansiedad y estrés, Dolor de cabeza y migrañas, Problemas digestivos, Dolor y inflamación

modo de preparacion

Para preparar una infusión de lavanda:

- Calienta el agua en el microondas durante 2-3 minutos en una jarra del infusor de té.
- Echa varias flores secas de lavanda en el agua y deja infusionar unos minutos.
- Gira tu Infusor de té y disfruta del efecto lluvia al dejar caer tu infusión de lavanda.
- Abre el infusor de té, echa la infusión en tu taza favorita y ¡lista para tomar!
- Puedes consumirla tanto fría como caliente.

Caléndula



Nombre científico: Calendula officinalis

Donde se produce y crece:

La caléndula (*Calendula officinalis*) es una planta herbácea que se encuentra comúnmente en muchas partes del mundo, especialmente en regiones de clima templado. Aunque es originaria del sur de Europa, la caléndula se ha naturalizado y se cultiva ampliamente en muchas otras áreas debido a su popularidad en jardinería y medicina herbal.

Propiedades



Antiséptico y cicatrizante, Antiespasmódico, Repelente de insectos, Antiinflamatorio

para que patologías se utiliza



Infecciones digestivas, Irritaciones cutáneas, quemaduras, Infecciones cutáneas, Úlceras, Problemas varicosos, Heridas y

modo de preparacion



La forma más común de tomar la caléndula es como infusión. Tan fácil como infusionar en agua caliente la flor seca o fresca (4 cucharadas por litro de agua) durante 10 minutos para conseguir que la caléndula desprenda todas sus propiedades.

Jengibre



Nombre científico: Zingiber officinale

Donde se produce y crece:

El jengibre es una planta originaria de Asia tropical, específicamente de las regiones costeras de la India y China. Sin embargo, hoy en día se cultiva en muchas otras partes del mundo con climas tropicales y subtropicales.

Propiedades



Mejora la función cognitiva, Propiedades antibacterianas y antivirales, Alivia el dolor muscular y articular, Antioxidante, Alivia las náuseas

para que patologías se utiliza



Inflamación y dolor, Malestar menstrual, Resfriados y gripes, Colesterol alto, Salud cardiovascular,

modo de preparación



- Corta o ralla una porción de raíz de jengibre fresca (aproximadamente 1 cucharadita por taza de agua).
- Hierve agua en una olla y agrega el jengibre rallado.
- Reduce el fuego y deja hervir a fuego lento durante unos 10-15 minutos.
- Cuela la infusión y sírvela caliente.

Hierba de San Juan



Nombre científico: *Hypericum perforatum*

Donde se produce y crece:

También conocida como hipérico o corazoncillo, es una planta perenne que se encuentra en muchas partes del mundo. Es nativa de Europa, pero se ha naturalizado en otras regiones, incluyendo América del Norte, América del Sur, Asia, África y Australia, prefiere crecer en áreas soleadas y bien drenadas, como praderas, pastizales, bordes de caminos y terrenos baldíos

Propiedades



Regulador del sistema nervioso, Antibacteriano, Antiviral, Antiinflamatorio, Ansiolítico, Antidepresivo, Regulador del sistema nervioso

para que patologías se utiliza



Neuralgia, Insomnio y trastornos del sueño, Trastornos del estado de ánimo, Ansiedad y trastornos relacionados con el estrés, Depresión leve a moderada

modo de preparacion



Infusión de Hierba de San Juan (té de Hierba de San Juan):

- Hierve agua en una olla.
- Agrega una cucharadita de Hierba de San Juan seca por cada taza de agua caliente.
- Retira la olla del fuego y deja reposar la mezcla durante unos 5 a 10 minutos.
- Cuela la infusión y sírvela caliente.

Orégano



Nombre científico: *Origanum vulgare*

Donde se produce y crece:

Es una planta aromática que crece de forma silvestre en muchas regiones del mundo, pero también se cultiva comercialmente en diversos países. Se puede encontrar en climas mediterráneos, templados y subtropicales, aunque prefiere áreas con suelos bien drenados y exposición al sol.

Propiedades



Con propiedades antiinflamatorias y antioxidantes

para que patologías se utiliza



Se utiliza para aliviar las náuseas, mejorar la digestión y reducir la inflamación

modo de preparacion



Infusión de orégano:

- Puedes preparar una infusión de orégano para beneficiarte de sus propiedades medicinales y aromáticas.
- Hierve agua y agrega unas cuantas ramitas de orégano fresco o una cucharadita de orégano seco.
- Deja que la infusión repose durante unos minutos, luego cuela y sirve caliente o fría.