



USC

Mi Universidad

Nombre del Alumno: Abigail Villafranca Aguilar

Nombre del tema: Álbum de plantas medicinales

Parcial: 4

Nombre de la Materia: Enfermería y prácticas alternativas de salud.

Nombre del profesor: María Cecilia Zamorano Rodríguez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 8

INTRODUCCIÓN

En México, el uso de plantas medicinales a través de la medicina tradicional es ancestral. Se utilizan las diferentes partes de la planta, según sea la afectación o la receta en cuestión. Lo más común es usar las hojas y las flores y esporádicamente, el tallo o la raíz. Las plantas medicinales se consumen directamente o pueden prepararse como infusiones o en presentación homeopática.

El uso de terapias complementarias, que incluyen los remedios con plantas, es una práctica común y continúa extendiéndose a nivel mundial. Los remedios con plantas se usan tradicionalmente en una variedad de presentaciones y una gran variación de dosis que llegan hasta las más extremadamente bajas.

La medicina tradicional se ha propuesto, desde sus inicios, un abordaje integral a la problemática de la salud al estudiar al hombre como un todo, y en particular al hombre enfermo, reconociendo que el mismo debe ser analizado de conjunto con la enfermedad. De esta manera no solo se interesa por los síntomas físicos del trastorno sino también por el estilo de vida del sujeto, su forma de pensar, sus emociones o intereses, así como por sus reacciones ante el proceso morboso, lo cual es de importancia diagnóstica y terapéutica para la Medicina Tradicional. Por tal razón, para referirse a ella muchos autores utilizan un término más abarcador: Medicina Bioenergética, en el que incluyen, a partir de técnicas antiguas, un conjunto de métodos no convencionales encaminados a lograr el funcionamiento armónico del organismo humano. El hombre siempre ha buscado en la flora de su hábitat la manera de curarse de las enfermedades, por lo que el uso de las plantas medicinales se remonta a orígenes de la humanidad.

Se han encontrado documentos chinos que datan del año 3700 a.n.e en los cuales se expone que para cada enfermedad existía una planta como remedio natural, por lo que se puede afirmar que la botánica medicinal ha constituido desde siempre el principal arsenal terapéutico de muchos pueblos y civilizaciones antiguas.

JUSTIFICACIÓN

Existen numerosas razones para emplear plantas medicinales en nuestra actividad diaria, sobre todo en el alivio del dolor, siempre que se realice con la seriedad, profundidad científica y el respeto que esta milenaria técnica merece.

Desde el punto de vista investigativo, las plantas son una importante fuente de productos biológicamente activos, muchos de los cuales han servido como modelo para la síntesis de un gran grupo de fármacos; por lo tanto, la investigación de las plantas medicinales ha propiciado importantes avances en la terapéutica de varias enfermedades. Se estima que mundialmente cerca del 25% de todos los medicamentos modernos son derivados de plantas medicinales.

OBJETIVOS GENERALES

- Identificar los efectos terapéuticos del uso de las plantas medicinales.
- Identificar la importancia del uso de plantas medicinales.
- Conocer la forma correcta de la preparación de las plantas medicinales.

DESARROLLO

1. Árnica

Nombre comun: Heteroteca inuloides.

Nombre científico: Arnica

Lugar donde se produce: Esta registrada principalmente en el centro del país Colima, Michoacán, Morelos, Nuevo León, Oaxaca, Puebla, Querétaro, San Luis Potosí, Tlaxcala y Veracruz.

Propiedades curativas: Propiedades anti-inflamatorias, antimicrobianas y antioxidante.

Para que patología se utiliza: Ha sido recomendada para tratar cuadros inflamatorios o como antimicrobiana, como antioxidante, así como para el tratamiento de contusiones, esguinces y problemas reumáticos, heridas, hematomas, dolor y anginas.

Modo de preparación: Se usa como crema o gel.



2.- Epazote

Nombre comun: Epazote, paico macho, ipazote, apazote, acahualillo o té de milpa.

Nombre científico: Dysphania ambrosioides

Lugar donde se produce: En México la producción anual de epazote es de más de dos mil toneladas, los estados productores son Puebla, Tlaxcala y Estado de México.

Propiedades curativas: Analgesico.

Para que patologia se utiliza: Disminuir los dolores menstruales (cólicos), estomacales e intestinales, así mismo, elimina los parásitos, calma el nerviosismo excesivo, descongiona las vías respiratorias y aumenta la producción de leche materna.

Modo de preparación: La manera tradicional de preparar el epazote es a partir de las hojas secas en infusiones, por otro lado, se extrae el aceite esencial del epazote.



3.- Hierbabuena

Nombre comun: Hierbabuena

Nombre científico: *Mentha spicata*

Lugar donde se produce: Casi el total de la producción de la hierbabuena se concentra en 3 estados, Puebla, San Luis Potosi y Tlaxcala.

Propiedades curativas: Antiespasmódica, carminativa, antiséptica, analgésica, antiinflamatoria y estimulante.

Para que patología se utiliza: Es utilizada ampliamente en el tratamiento de diversos padecimientos como náuseas, vómito y trastornos gastrointestinales. La planta y el aceite también se ha utilizado como repelente de hormigas, mosquitos y avispas.

Modo de preparación: Para las infusiones se vierte en una olla 1L de agua y se pone a hervir. Justo antes de que rompa el hervor, incorpora las hojas frescas de hierbabuena y déjalas durante 2 minutos, apaga el fuego pasado ese tiempo, tapa la infusión y déjala en reposo 5 o 10 minutos. Para el té de hierbabuena basta colocar 3 cucharadas de hojas secas de hierbabuena de 250 ml de agua hirviendo y tapar durante 5 minutos, colar y tomarlo entre 2 a 4 veces durante el día.



4.- Insulina

Nombre comun: Insulina

Nombre científico: Cissus verticillata

Lugar donde se produce: En los Estados de Sinaloa Nayarit.

Propiedades curativas: Diuretico, antioxidante, antimicrobiano y anticancerígeno.

Para que patologia se utiliza: Sirve para mantener bajo control los niveles de la glucosa en la sangre, y los desórdenes renales como eliminar la orina retenida.

Modo de preparación: Para preparar el té coloque las hojas en una olla y hierva por 5 minutos. Retire del fuego, cubra la olla y deje que se enfríe durante al menos 10 minutos.



5.- Lavanda

Nombre comun: Lavanda

Nombre científico: Lavandula angustifolia

Lugar donde se produce: En los límites de Puebla y Estado de México, con vistas al volcán iztaccíhuatl, Rancho San Martín y Puebla.

Propiedades curativas: Sedante, antiinflamatorias, curativas, antibacterianas, cicatrizantes, antivirica y antisépticas.

Para que patología se utiliza: Para la digestión, ansiedad, insomnio, nervios de estómago que causen ,alas digestiones, hipertensión, enfermedades respiratorias como bronquitis, gripes o resfriados y antiinflamatorio.

Modo de preparación:

- Planta seca para tomarla en infusión al 5% (50 g por litro).
- Extracto líquido y tintura para disolverla en algún liquido y tomarla vía oral.
- Aceite esencial diluido en agua para hacer baños o bien en aceites neutros para uso tópico o masajes corporales.
- Oleato: se trata de un baño maría de lavanda en aceite de oliva para aplicar de forma local u oral.



6.- Manzanilla

Nombre comun: Manzanilla

Nombre científico: Chamaemelum nobile

Lugar donde se produce: Los mayores proveedores de planta por su cercanía son el Estado de México, Hidalgo, Puebla y Guerrero.

Propiedades curativas: Propiedades protectoras, relajantes, sedantes, antiinflamatorias, antioxidantes, antialérgicas, antibióticas y antidiarreicas.

Para que patología se utiliza: Está relacionada al cuidado del estómago y al tratamiento de padecimientos como úlceras gástricas, la fiebre, inflamación, espasmos musculares, desordenes menstruales, insomnio, desordenes gastrointestinales, dolor reumático u hemorroides.

Modo de preparación: Hervir una taza de agua a fuego medio por unos cuatro minutos; bajar del fuego. Poner el agua en una taza y añadir las flores de manzanilla al agua hirviendo, después tapar la infusión y dejar reposar durante 3 o 4 minutos. Colar y beber.



7.- Stevia

Nombre comun: Stevia

Nombre científico: Stevia rebaudiana

Lugar donde se produce: Paraguay y regiones tropicales de Sudamérica.

Propiedades curativas: Antibacteriana, vasodilatadora, diurética e inmunomoduladora

Para que patología se utiliza: Contra la diabetes, la hipertensión arterial, antiinflamatorio, anti-cáncer, como diurético, así como moduladores del sistema inmunológico.

Modo de preparación: Colocar en una tetera con filtro la estevia molida "hojas", añadir Agua hirviendo y escalar. Dejar reposar 10 minutos. Mientras exprimir el zumo de 3 limones y colocar su jugo en una botella de cristal. Pasado el tiempo añadir la infusión de estevia a la botella y terminar de rellenar con agua.



8.- Sábila

Nombre comun: Sábila

Nombre científico: Aloe vera L.

Lugar donde se produce: En los estados de San Luis Potosi y Guanajuato.

Propiedades curativas: Antiséptico, antibacteriano, hidratante, depurativo, laxante, calmante y cicatrizante.

Para que patología se utiliza: Quemaduras y heridas, acné, psoriasis, virus del herpes simple, liquen plano oral y estreñimiento.

Modo de preparación: las personas utilizan el gel transparente de la sábila de forma tópica en cremas y ungüentos para tratar quemaduras, la psoriasis e incluso el acné. Algunas personas también toman el gel por vía oral para tratar ciertas afecciones. El látex de sábila, que es un laxante, se toma por vía oral para tratar el estreñimiento.



9.- Ginseng siberiano

Nombre comun: Giseng siberiano

Nombre científico: Eleutherococcus senticosus

Lugar donde se produce: En zonas montañosas desde Nepal a Manchuria y desde Siberia oriental a Corea.

Propiedades curativas: Estimula el sistema inmunologico, aumenta la energía y reduce la fatiga.

Para que patologia se utiliza: Para estimular la secreción gástrica y para acelerar la recuperación en enfermedades crónicas.

Modo de preparación: Infusiones de su raíz. puedes 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. Se pueden consumir de una a dos infusiones de ginseng al día.



10.- Ortiga

Nombre comun: Ortiga

Nombre científico: Urtica dioica

Lugar donde se produce: En sitios humedos y perturbados de las partes altas de México.

Propiedades curativas: Astringesntes, limpiadoras y depurativas

Para que patología se utiliza: Dolores reumáticos, artritis, gota, neiralgias, hemorroides, afecciones de la piel y del cuero cabelludo como caspa y caída del cabello.

Modo de preparación: El té de ortiga se puede hacer con hojas tanto secas como frescas. Colocamos una cucharaditas de estas hojas en una proporción de una taza de agua, más o menos unos 200 ml, que no haya llegado a hervir y dejamos infusionar de 5 a 10 minutos. Se suele recomendar una dosis de dos tazas al día antes de la comida.



11.- Hierba de san juan

Nombre comun: Hierba de san juan

Nombre científico: Hypericum perforatum

Lugar donde se produce: Se encuentra prácticamente en toda Europa, hasta el este de Rusia, y se ha aclimatado en numerosas partes del mundo: China, Australia, Norte de África y América.

Propiedades curativas: Antibacterianas

Para que patología se utiliza: Depresión, síntomas de la menopausia y trastorno de síntomas somáticos.

Modo de preparación: Agregar la hierba de san Juan en el agua hirviendo y dejar reposar durante 5 minutos. Luego, colar y beber dos veces al día, después de las comidas.



12.- Tila

Nombre comun: Tila

Nombre científico: Tilia spp

Lugar donde se produce: En los estados de Puebla, México, Michoacan y el Distrito Federal.

Propiedades curativas: Sedantes y espasmódicas

Para que patología se utiliza: Ayuda a la obtención de un estado de relajación, ayuda a dormir y al descanso nocturno fisiológico.

Modo de preparación: En una olla o tetera llevar el agua a ebullición, apagar el fuego, añadir las flores y hojas de tila, tapar y dejar reposar por 5 minutos. Luego, colar y beber de 2 a 4 tazas por día. Para niños entre los 4 y 12 años de edad, se debe utilizar solo 1 g de tila por cada 150 ml de agua hirviendo.



13.- Toronjil

Nombre comun: Toronjil

Nombre científico: *Melissa officinalis*

Lugar donde se produce: Es originario de México y está presente en climas cálidos y templados, entre el nivel del mar y hasta altitudes extremas como 3900 msnm, asociada a bosques tropicales caducifolios y perennifolio, bosques mesófilos de montaña, matorrales, bosque de encino y de pino-encino.

Propiedades curativas: Sedantes y espasmodicas.

Para que patología se utiliza: Alivia el insomnio, la ansiedad y los trastornos digestivos.

Modo de preparación: Use agua idealmente filtrada para que el sabor, aroma y color sean óptimos. Colocar una cucharadita por taza (1 gramo para taza de 200 ml en su Tetera o Infusor procurando que éstos sean lo suficientemente amplios para que las hojas se puedan abrir y liberar sus propiedades.



14.- Diente de león

Nombre comun: Diente de león

Nombre científico: Taraxacum officinale

Lugar donde se produce: Aguascalientes, Baja California Norte, Baja California Sur, Chiapas, Chihuahua, Coahuila, Distrito Federal, Durango, Guanajuato, Guerrero, Hidalgo, Jalisco, Estado de México, Michoacán, Morelos, Nuevo León, Oaxaca, Puebla, Queretaro, San Luis Potosi, Sinaloa, Tamaulipas y Zacatecas.

Propiedades curativas: Depurativas y diuréticas.

Para que patología se utiliza: Se utiliza para desintoxicar el cuerpo, mejorar la digestión y promover la salud de la piel.

Modo de preparación: Para preparar la infusión se toman 1-2 cucharaditas (3-4 g) del producto finamente triturado o en polvo y se añaden 150-200 ml de agua hirviendo, se deja reposar la infusión 10-15 minutos y se filtra.



15.- Artemisa

Nombre comun: Artemisa

Nombre científico: Artemisa Spp

Lugar donde se produce: En el oeste de México

Propiedades curativas: Analgesica

Para que patologia se utiliza: Se utiliza para tratar trastornos digestivos, aliviar el dolor y reducir la fiebre.

Modo de preparación:

- **Infusión:** 15-20g de hojas y flores secas en 1 litro de agua hirviendo. O bien 1 cucharadita de café por taza individual. Tomar tres tazas al día.
- **Tintura madre:** 30 gotas, tres veces al día.
- **Extracto fluido:** 1-2g diarios.
- **Polvo de hojas o sumidades (flores):** 2-4 g diarios, repartidos en tres tomas después de las comidas. También se puede encontrar en comprimidos elaborados, extracto vegetal o combinado con otras plantas para potenciar su función.



16.- Menta

Nombre comun: Menta

Nombre científico: Mentha spp

Lugar donde se produce: Coahuila, Distrito Federal, Durango, Hidalgo, Estado de México, Oaxaca, Queretaro, Tlaxcala y Veracruz.

Propiedades curativas: Estimulante, estomáquicas, carminaticcas y antisécticas.

Para que patología se utiliza: Se utiliza para aliviar problemas digestivos como indigestión y náuseas, así como para clamar dolores de cabeza y mejorar la respiración.

Modo de preparación: agregar a una taza de té una cucharada de hojas de menta, y unos 150 mililitros de agua hirviendo, dejar que repose por unos 10 minutos y colar la bebida.



17.- Romero

Nombre comun: Romero

Nombre científico: Rosmarinus officinalis

Lugar donde se produce: Estado de México y Baja California

Propiedades curativas: Antioxidantes y antiinflamatorias.

Para que patologia se utiliza: Se utiliza para mejorar la memoria, aliviar dolores musculares y estimular la circulación sanguínea.

Modo de preparación: Se prepara hirviendo brevemente 50 g de droga en un litro de agua; a continuación se deja en infusión en un recipiente tapado durante 15-30 min, se filtra y, finalmente, se añade el filtrado al agua destinada al baño.



18.- Jengibre

Nombre comun: Jengibre

Nombre científico: Zingiber officinale

Lugar donde se produce: Originario del área Indomalaya al sur de Asia, naturalizado en Jamaica, Africa, en las Indias occidentales, México y en la Florida.

Propiedades curativas: Antiinflamatorias y antioxidantes

Para que patologia se utiliza: Se utiliza para aliviar las náuseas, mejorar la digestión y reducir la inflamación.

Modo de preparación: En una olla pequeña, hierva el jengibre con agua. Reduzca a fuego lento y cocine por 5-10 minutos, dependiendo de fortaleza deseada. Retire del calor y añada el jugo de limón, si lo usa y miel a azúcar al gusto. Tome de inmediato o enfríe.



19.- Canela

Nombre comun: Canela

Nombre científico: Cinnamomum verum

Lugar donde se produce: Se cultiva y se produce en el Soconusco.

Propiedades curativas: Antioxidantes y antiinflamatorias

Para que patologia se utiliza: Se utiliza para mejorar la circulación, regular el azúcar en la sangre y aliviar dolores menstruales.

Modo de preparación: Para hacer la infusión de canela pon a hervir el contenido de una taza de agua a fuego medio. Cuando el agua alcance el punto de ebullición, añade los dos palos de canela y deja hervir durante 2 minutos. Apaga el fuego, tapa y deja reposar durante 5 minutos para que el sabor se concentre mucho más.



20.- Hinojo

Nombre comun: Hinojo

Nombre científico: Foeniculum vulgare

Lugar donde se produce: En los estados de Sinaloa, Sonora y Veracruz.

Propiedades curativas: Expectorante y antiinflamatorio

Para que patologia se utiliza: Se utiliza para aliviar problemas digestivos como hinchazón, gases y cólicos, así como para estimular la producción de leche materna.

Modo de preparación: Una ramita y un puñado bastarán para medio litro de agua. Comienzan hirviendo está en un cazo y poniéndola después en una taza antes de añadir las hojas y las semillas. Hay que dejar infusionar después unos cinco minutos.



21.- Tomillo

Nombre comun: Tomillo

Nombre científico: Thymus vulgaris

Lugar donde se produce: El hábitat natural del tomillo es en suelo soleados y secos. En México se cultiva en los estados de Puebla, San Luis Potosi y Baja California Sur.

Propiedades curativas: Antibacterianas y expectorantes

Para que patología se utiliza: Se utiliza para aliviar la tos, así como para reducir la sudoración excesiva.

Modo de preparación: Calienta en un recipiente 250 mililitros de agua hasta que empiece a hervir. Cuando el agua esté hirviendo, apaga el fuego, añade una cucharada pequeña de tomillo y deja reposar. Mientras está reposando, añade una cucharada pequeña de miel.



22.- Ajo

Nombre comun: Ajo

Nombre científico: *Allium sativum*

Lugar donde se produce: En los estados de Guanajuato y Zacatecas

Propiedades curativas: Antivirales y antibacterianas

Para que patología se utiliza: Se utiliza para fortalecer el sistema inmunológico, reducir el colesterol y mejorar la circulación sanguínea.

Modo de preparación: Esta preparación es bastante fácil, solo se necesita una taza de agua y un diente de ajo. También, puede añadirle jengibre o limón al gusto. Luego, todos los ingredientes se hierven en una olla entre 15 a 20 minutos. Después, se deja reposar y cuando esté fría ya está lista para consumirse.



23.- Cardo Santo

Nombre comun: Cardo Santo

Nombre científico: Cnicus benedictus

Lugar donde se produce: Es considerada nativa de la región del Caribe, incluyendo los países de América Central y las penínsulas de Yucatán y Florida. En México es posible encontrarla en casi todos los estados de la república creciendo silvestre en las orillas de caminos, diversos cultivos y desde luego en jardines.

Propiedades curativas: Diuréticas, antiinflamatorios, laxantes y expectorantes.

Para que patología se utiliza: Diarrea, tos, la hinchazón, indigestión, infecciones, y para herdias.

Modo de preparación: Tradicionalmente, los adultos han utilizado con mayor frecuencia el cardo santo como té. También se utiliza como extracto líquido.



24.- Melisa

Nombre comun: Melisa

Nombre científico: *Melissa officinalis*

Lugar donde se produce: Es originaria de la cuenca del Mar Mediterráneo.

Propiedades curativas: Sedantes, antiespasmódicas, calmantes, analgésicas, antiinflamatorias y antioxidantes.

Para que patología se utiliza: Se utiliza para aliviar el estrés, mejorar la calidad del sueño y aliviar los cólicos menstruales.

Modo de preparación: Verter el agua hervida sobre la Melisa. Tapar la tetera o taza y dejar la infusión entre 3 a 6 minutos o en cuanto alcance la fuerza deseada según preferencia. Retirar las hojas para evitar que el sabor se vuelva amargo.



25.- Hojas de olivo

Nombre comun: Hojas de olivo

Nombre científico: Olea europaea

Lugar donde se produce: En los Estados de Sonora, Baja California, Tamaulipas, Jalisco e Hidalgo.

Propiedades curativas: Antibacterianas y antioxidantes

Para que patologia se utiliza: Se utiliza para fortalecer el sistema inmunologico, reducir la presión arterial y mejorar la salud cardiovascular.

Modo de preparación: Echa en un cazo 2 litros de agua y, antes de que el agua entre en ebullición, agrega 3 hojas de olivo. Ahora debes reducir el fuego y dejar que las hojas se cuezan durante 15 minutos.



26.- Verbena

Nombre comun: Verbena

Nombre científico: Verbena officinalis

Lugar donde se produce: Crece en Europa, Asia, África y América.

Propiedades curativas: Sedantes y anagésicas

Para que patología se utiliza: Se utiliza para aliviar la ansiedad, el insomnio y los dolores de cabeza.

Modo de preparación: Busca un buen filtro para que no te queden muchos posos y sea lo suficientemente grande. Prepara agua alrededor de 95°C (no queremos cocer las hojas, solo hacer una infusión). Pon el filtro en el agua por alrededor de 5 minutos. Quita el filtro y disfruta de tu taza de verbena.



27.- Orégano

Nombre comun: Orégano

Nombre científico: *Origanum vulgare*

Lugar donde se produce: En los estados de Baja California, Sonora, Chihuahua, Coahuila, Nuevo León, Tamaulipas, Durango, San Luis Potosi y Zacatecas.

Propiedades curativas: Antibacterianas y antioxidantes.

Para que patología se utiliza: Se utiliza para fortalecer el sistema inmunológico y aliviar problemas respiratorios.

Modo de preparación: Poner a hervir 1/2 litro de agua y añadir las hojas de orégano limpias, pueden ser secas o frescas. Dejar hervir durante 3 minutos, retirar del fuego, dejar reposar 5 minutos. Colar las hojas y servir en una linda taza.



28.- Albahaca

Nombre comun: Albahaca

Nombre científico: *Ocimum basilicum*

Lugar donde se produce: Baja California Sur es el principal productor en México.

Propiedades curativas: Propiedades digestivas, carminativas, espasmolíticas, antisépticas contra bacterias y parásitos, insecticidas y sedantes.

Para que patología se utiliza: Se utiliza para aliviar es estrés, mejorar la digestión y promover la salud cardiovascular.

Modo de preparación: Poner algunas hojas frescas en una olla con agua y llevar al fuego. Una vez que hierve, deja reposar 5 minutos y ya está lista para colar y consumir.



29.- Regaliz

Nombre comun: Regaliz

Nombre científico: Glycyrrhiza verum

Lugar donde se produce: Se concentra principalmente en España, Italia, Turquía, India y China.

Propiedades curativas: Antiinflamatorias y expectorantes.

Para que patología se utiliza: Se utiliza para aliviar la tos, la bronquitis y otros problemas respiratorios.

Modo de preparación: Tomar de media una cucharadita de raíz de regaliz troceada o en polvo y añadir 150 ml de agua hirviendo. También puede añadirse agua fría y llevarlo a ebullición.



30.- Hipérico

Nombre comun: Hipérico

Nombre científico: Hypericum perforatum

Lugar donde se produce: Europa, se encuentra en las lindes de caminos, setos, bosques o campos secos.

Propiedades curativas: Antidepresivo.

Para que patología se utiliza: Se utiliza para tratar la depresión leve a moderada, la ansiedad y los trastornos del estado de ánimo.

Modo de preparación:

- Poner en un tarro las sumidades floridas de hipérico, frescas (recién recogidas) y cortadas a trozos.
- Cubrir con aceite (de almendras dulces, oliva, etc.)
- Dejar macerar “a sol y sereno” durante 40 días.
- Decantar y guardar en frascos opacos o de color topacio, al abrigo de la luz y del calor.

Hay que tener en cuenta que el aceite tiene color rojo debido a la hipericina.



31.- Salvia

Nombre comun: Salvia

Nombre científico: Salvia Officinalis

Lugar donde se produce: Es de origen mediterráneo, donde crece de forma espontánea y se cultiva principalmente sobre suelos calcáceros.

Propiedades curativas: Antisudorífica, hipoglucemiante, emenagoga, estimulante, antiespasmódica, astringente y antiséptica.

Para que patología se utiliza: Para aliviar problemas digestivos, como la indigestión y los gases, así como para reducir la sudoración excesiva.

Modo de preparación: Lo primero que debes hacer es poner el agua a hervir en un cazo u olla. Cuando alcance el punto de ebullición, incorpora la hojas y deja que hierva durante 15 minutos, aproximadamente. Pasado este tiempo, tapa el cazo y apaga el fuego.



CONCLUSIÓN

Las plantas medicinales mantienen su vigencia en la terapéutica, su empleo constituye un método eficaz, económico e inocuo que generalmente puede producir analgesia, mejoría o curación de diversas afecciones estomatológicas como las odontalgias, gingivitis, aftas bucales y la estomatitis. El uso de las plantas medicinales se erige como una herramienta acertada en manos del personal médico, que permite fortalecer el ejercicio de la profesión y abrir nuevos horizontes en las investigaciones relacionadas con la Medicina Natural y Tradicional.

Se sugiere una mayor información al consumidor acerca del uso y propiedades de las plantas para así evitar un mal empleo de las mismas, ya que sigue muy extendida su utilización popular por tradición sin ninguna supervisión por parte del profesional farmacéutico. Además se señala que es necesario concienciar a la población de que la adquisición de plantas medicinales debe realizarse en los canales adecuados, y no dejarse llevar por los atractivos modos de venta que últimamente se han puesto de moda.