



**MATERIA:** ENFERMERIA Y PRACTICAS ALTERNATIVAS DE SALUD

**TEMA:** ALBÚM DE PLANTAS MEDICINALES

**PROFESOR/A:** DRA. MARIA CECILIA ZAMORANO

**GRADO:** 8VO. CUATRIMESTRE

**GRUPO:** (A) ESCOLARIZADO

**ALUMNA:** BETHSAIDA VÁZQUEZ HERNÁNDEZ.

## MEDICINA TRADICIONAL Y HERBOLARIA ZOQUE



**MATTHIAS S. GECK, ALBERTO JAVIER REYES-GARCIA, FERMIN LEDESMA DOMINGUEZ Y MARCO LEONTI**

## INTRODUCCIÓN

La cultura Zoque es verdaderamente milenaria, puesto que hablantes de una versión ancestral del idioma zoque fundaron la primera civilización mesoamericana en la parte Veracruzana de la cuenca del Río Coatzacoalcos hace aproximadamente 3300 años. En Chiapas, la ciudad prehispánica de Chiapa de Corzo fue uno de los grandes centros de la cultura Zoque hasta la invasión chiapaneca, Chiapa de Corzo estaba en contacto con la zona en Tabasco, el mayor centro de la civilización olmeca durante la época preclásica media. En Oaxaca los zoques de Santa María y San Miguel Chimalapa son los dueños tradicionales y legales de la región selvática de la más alta biodiversidad de México.

Los olmecas, la denominada “cultura madre” de Mesoamérica, fueron los antepasados lingüísticos de los zoques tanto como los de Veracruz y los mixes en Oaxaca. Juntas estas culturas contribuyeron significativamente al desarrollo de la herbolaria de México, pero desafortunadamente, las profesiones de curandero, partera, hierbatero y huesero son cada vez menos apreciadas en un mundo de profundos cambios socio-económicos y culturales.

La información de este libro se basa en el conocimiento tradicional de los zoques de Oaxaca y Chiapas, documentado por MATTHIAS GECK durante 13 meses de trabajo de campo.

Con los médicos tradicionales se realizaron entrevistas semiestructuradas, entrevistas de grupo y pruebas organolépticas para elucidar los conceptos de la medicina tradicional, las enfermedades reconocidas tanto como su clasificación y tratamiento. Todas las especies vegetales mencionadas como medicinales fueron colectadas en los lugares antes mencionados, fueron identificadas y depositadas en el herbario nacional de México del instituto de biología de la universidad nacional autónoma de México.

## JUSTIFICACIÓN

El uso de plantas en el cuidado de la salud, es una práctica que sobrepasa generaciones familiares y está muy ligado a la cultura de la población, se fundamenta en la experiencia empírica y en numerosos estudios que evidencian la importancia del rescate de la sabiduría ancestral como medio de prevención, promoción de la salud y tratamiento.

Para el caso de las poblaciones rurales el acceso a los medicamentos farmacológicos se toma restringido por múltiples razones, como: el traslado a una farmacia, los altos costos, los aspectos culturales, el difícil acceso a centros de salud, entre otras; optando siempre por la medicina herbaria que es la que siempre está a su alcance.

El conocimiento de la riqueza natural para su aprovechamiento adecuado, le da al presente estudio la importancia significativa, debido a que los resultados permiten conocer las prácticas del cuidado de salud empleadas en los sectores rurales y valorar a la naturaleza como la mayor fuente de productos que se aplican en la medicina alternativa, y sobre todo revelar la verdadera circunstancias en que se tratan las enfermedades y su proceso de sanación.

## **OBJETIVOS GENERALES**

- Identificar los efectos terapéuticos del uso de las plantas medicinales en el estado de salud, percibidos por la población de los sectores rurales.
- Establecer los tipos de enfermedades que son tratadas con plantas medicinales en los sectores rurales.
- Identificar las especies de plantas medicinales que se utilizan para el tratamiento de enfermedades.

**Nombre (común/científico): UVA SILVESTRE**

**Lugar donde se produce o crece:** Chimalapas

**Propiedades curativas:** Antiinflamatorias y curativas

**Para que patologías se utiliza:** para combatir la conjuntivitis y la queratitis

**Modo de preparación:** En este caso solo se usa las hojas y la uva, menos el tallo, se lavarán bien una por una y después en un molcajete empezar a machacar bien las hojas y mezcle con un poco de alcohol y empiece a aplicarla en la parte anatómica del cuerpo correctamente, y las frutas que son sus uvas hay que dejarlos cocinar bien hasta que suelte todo el color que se requiere y después de que estén listos se debe de tomar una porción de una taza y no dejar nada hasta terminarla.



**Nombre (común/científico):** Tronadora

**Lugar donde se produce o crece:** Chimalapas

**Propiedades curativas:** Acción antioxidante, antiinflamatoria y antibacteriana

**Para que patologías se utiliza:** Diabetes tipo 2, resfriado, fiebre, ictericia, cefalea, y problemas renales.

**Modo de preparación:** se vierte agua caliente sobre las hojas y flores para tomarse como infusión (té), mientras que la raíz y los tallos se hierven junto con el agua para hacer una decocción.



**Nombre (común/científico):** Tripa de ratón

**Lugar donde se produce o crece:** Chiapas

**Propiedades curativas:** Antiséptica, antibacteriana y diurética

**Para que patologías se utiliza:** Enfermedades respiratorias y abscesos

**Modo de preparación:** Se ponen a hervir las hojas y flores con agua caliente y cuando éste listo se verá que soltó un color y aroma agradable y dulce y cuando este en una temperatura tibia, no frio y no muy caliente, es momento de consumirla.

De otra forma solo sería prepararla con alcohol las flores nada más y machacarlos correctamente bien y guardarla en un frasco pequeño, taparla bien y mantenerlo en un ambiente templado.





**Nombre (común/científico):** Tres lomos

**Lugar donde se produce o crece:** Santa María Chimalapa

**Propiedades curativas:** Antibiótica, antiinflamatoria, anticoagulante, diurética, hipoglucemiante, hipotensora y espasmolítica

**Para que patologías se utiliza:** Reumatismo

**Modo de preparación:** Solo se utilizan las frutas o bolitas de este árbol medicinal, se prepara como bebida y se consume solo 3 veces por semana en 1 sola toma al día y es un té muy efectivo que gracias a ella muchas personas en zonas rurales han logrado curarse efectivamente con resultados deseados. Solo, se prepara con agua purificada y hervirla correctamente con la cocción correcta y tomarla lo más caliente que se pueda.



**Nombre (común/científico):** Taray

**Lugar donde se produce o crece:** Tapalapa

**Propiedades curativas:** Antimicrobiana, citotóxicas e insecticidas

**Para que patologías se utiliza:** Tratamiento de problemas gastrointestinales

**Modo de preparación:** Decocción o agua de taray se necesita de 30 g de ramas por cada litro de agua. Debes dejar hervir el agua con las ramas por unos minutos. Otra forma de consumirlo es dejando que los 30 g de corteza reposen en un litro de agua por 24 horas. La bebida debe de tomar un color amarillo azulado.



**Nombre (común/científico):** Saúco

**Lugar donde se produce o crece:** Chapultenango

**Propiedades curativas:** Purgante, para tratar hemorroides, paliativo para el alcoholismo

**Para que patologías se utiliza:** trastornos digestivos, dolor de estómago y del hígado, caspa, sarampión, sarna y quemaduras

**Modo de preparación:** Se pone a hervir en un cazo, una taza de agua. Coger una flor de saúco y coloca solo las flores en la taza. Vierte el agua hirviendo sobre las flores, tapa y deja reposar 5 minutos. Cuela, añade miel, remueve con una cucharada y bebe 3 tazas al día.



**Nombre (común/científico):** Sanalotodo o belladona

**Lugar donde se produce o crece:** Chiapas

**Propiedades curativas:** Para curar enfermedades, malestares y padecimientos

**Para que patologías se utiliza:** Disentería o problemas de delgadez extrema, gripe, afecciones reumáticas y piquetes, en contusiones, fracturas, heridas, quemaduras, para el espanto y pasmo.

**Modo de preparación:** Se cocina la hierba y con eso se bañan los pies un buen rato hasta que se enfríe, y se muelen también las hojas frescas que se ponen a manera de emplasto sobre la hinchazón o se coloca la hoja sozada sobre la herida para desinflamarla.



**Nombre (común/científico):** Riñonina o conchita

**Lugar donde se produce o crece:** Copainalá

**Propiedades curativas:** Diurética

**Para que patologías se utiliza:** Reumatismo y afecciones en el riñón

**Modo de preparación:** En un litro de agua debemos colocar tres o cuatro hojas de esta planta medicinal y esperar a que el agua hierva completamente, para después dejar enfriar y finalmente beberlo.



**Nombre (común/científico):** Ratania

**Lugar donde se produce o crece:** Chimalapas

**Propiedades curativas:** Es un astringente de los más energéticos, posee una positiva acción hemostática

**Para que patologías se utiliza:** Inflamaciones leves de la mucosa oro faríngea, estomatitis, gingivitis y faringitis.

**Modo de preparación:** Para una taza de agua, hierva una cucharadita de raíz de ratania, durante 5 minutos. Consumir 1 taza 3 veces al día. No use más de 2 semanas seguidas.



**Nombre (común/científico):** Quiebra muelas

**Lugar donde se produce o crece:** Chiapas

**Propiedades curativas:** Analgésica

**Para que patologías se utiliza:** Dolor de muelas, estómago, cefalea, y dolor de espalda, verrugas, mezquinos, heridas superficiales, hemorroides, y sarna

**Modo de preparación:** En caso de reumas éstas se tratan frotando la parte afectada con un preparado de flores con alcohol, fermentado durante 8 días.



**Nombre (común/científico):** Pimienta

**Lugar donde se produce o crece:** Chiapas

**Propiedades curativas:** Antiséptico local, y un analgésico

**Para que patologías se utiliza:** Molestias gastrointestinales, controla hemorragias, mejora los problemas de hígado

**Modo de preparación:** Hervir en un cazo con agua una cucharadita de granos de pimienta (sin moler es mucho mejor). Dejar hervir el conjunto durante unos 10 minutos y apagar. Dejar reposar durante 1 minuto más.





**Nombre (común/científico):** Pegajoso

**Lugar donde se produce o crece:** Chiapas

**Propiedades curativas:** Analgésico

**Para que patologías se utiliza:** Sirve para disminuir la menstruación y dolor de la menstruación

**Modo de preparación:** Se prepara como té y solo se utilizan sus hojas, bien lavadas y hervirla con agua caliente y una vez listo dejarlo enfriar y listo para beberla.



**Nombre (común/científico):** Palo de víbora

**Lugar donde se produce o crece:** Chiapas, Yucatán, Veracruz

**Propiedades curativas:** Diurética y antioxidante

**Para que patologías se utiliza:** Diabetes, cuida los riñones, tratamiento para la gastritis

**Modo de preparación:** Ponemos a calentar 1 litro de agua, cuando entre en punto de hervir agregamos 4 trozos del palo de víbora, un trozo por taza de agua, dejamos hervir 10 minutos, retiramos del fuego y dejamos enfriar, se puede tomar 3 tazas de té al día, antes de cada comida.



**Nombre (común/científico):** Orozuz o Hierba Dulce

**Lugar donde se produce o crece:** Ocoteppec y Tapalapa

**Propiedades curativas:** Antioxidante

**Para que patologías se utiliza:** Reduce inflamación, destruye ciertas bacterias y virus, actúan como el estrógeno y otras hormonas y pueden destruir las células cancerosas.

**Modo de preparación:** Colocar 5 gramos de raíz de regaliz en 500 ml de agua y hervir durante 10 a 15 minutos. A continuación colar, dejar enfriar y beber hasta 2 tazas al día.



**Nombre (común/científico):** Ocote

**Lugar donde se produce o crece:** Chiapas

**Propiedades curativas:** Antiséptico y Diurético

**Para que patologías se utiliza:** Expectorante, contra la bronquitis aguda, reuma titis, dermatitis, en la cicatrización de heridas

**Modo de preparación:** Se debe extraer el líquido del palo de ocote y hacerla hervir con agua y hasta que tenga un cambio de color oscuro ya quiere decir que ya está listo y solo hay que dejarlo reposar unos 30 minutos para que se pueda consumir y listo. Tomar tres cucharadas nada más cada 5 horas en 2 días.



**Nombre (común/científico):** Noni

**Lugar donde se produce o crece:** Tapalapa

**Propiedades curativas:** Antiinflamatorio, analgésico, mejora el sistema inmunológico, la circulación

**Para que patologías se utiliza:** Resfriados, anginas, lombrices intestinales, infecciones en la piel, las úlceras de estómago y la gastritis

**Modo de preparación:** Lava bien las frutas de Noni y deja que se sequen naturalmente. Ponerlas en un recipiente cuidadosamente limpio para evitar que gérmenes y bacterias pasen al jugo. Es preferible que el recipiente sea de vidrio o de acero inoxidable. Luego, tapa el recipiente y déjalas fermentar por 2 meses.



**Nombre (común/científico):** Nariz sangre

**Lugar donde se produce o crece:** Chiapas

**Propiedades curativas:** Analgésico

**Para que patologías se utiliza:** Para curar la hemorragia de una mujer que ha sufrido un aborto o también después del parto o para una hemorragia nasal

**Modo de preparación:** Se utilizan solo las flores de esta planta medicinal y su modo de preparación es solo hervirla con agua purificada y tomarlo como un té, y solo esperar que se enfríe y se puede tomar sin preocupaciones porque no genera ninguna reacción toxica.



**Nombre (común/científico):** Mulato

**Lugar donde se produce o crece:** Santa maría, Miguel chimalapa, Copainalá, chapultenango

**Propiedades curativas:** Diurético, balsámico y antihemorrágico

**Para que patologías se utiliza:** Tratamiento para la tos, tos ferina, epilepsia, resfriado, sífilis, los nervios, y la debilidad

**Modo de preparación:** Se hierven las ramas para darse un baño o bien las hojas se machacan en agua, el líquido resultante se toma como agua de uso.



**Nombre (común/científico):** Morro o jícara

**Lugar donde se produce o crece:** Chiapas, Chimalapas

**Propiedades curativas:**

**Para que patologías se utiliza:** Diarreas, alopecia, susto, indigestión, y úlceras, dolor de oído, padecimientos hepáticos y renales, insomnio, antídoto para mordedura de serpiente

**Modo de preparación:** Solo se comen lo que contiene adentro como pulpa blanca





**Nombre (común/científico):** Malva

**Lugar donde se produce o crece:** Oaxaca, Chiapas

**Propiedades curativas:**

**Para que patologías se utiliza:** Tos irritativa, sequedad de garganta, bronquitis, lesiones bucales, afecciones del aparato digestivo, erupciones cutáneas y hemorroides

**Modo de preparación:** Colocar las flores o las hojas de malva en una taza de agua hervida, y después dejar reposar durante 10 minutos. Colar y beber hasta 3 veces al día o de acuerdo con la orientación del médico o fitoterapeuta .

