



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Alma Azucena Claudio González

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

ALBUM PLANTAS MEDICINALES

Alma Azucena Claudio González

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 (Lannitti y col., 2016).

Justificación

Con el trabajo a elaborar se ampliará los conocimientos de plantas medicinales, como su forma de preparación, propiedades farmacológicas y toxicológicas, a que afecciones ayuda a mejorar o en algunos casos curarlos. Las medicinas tradicionales son importantes en nuestra profesión debido a que tiene propiedades y suelen ser efectivas, aunque en ocasiones se debe tener precaución con la intoxicación por las plantas.

Objetivos

- Conocer los nombres científicos de las plantas medicinales.
- Conocer las propiedades curativas de la mayoría de las plantas.
- Conocer el uso terapéutico que tienen en las hierbas.

Resumen

En el siguiente trabajo se presentará una serie de plantas medicinales con sus características, nombre científico, propiedades curativas, modo de preparación, el uso terapéutico, lugar donde crecen y las patologías que se tratan con estas, además de la ilustración de las plantas para tener un mejor conocimiento y poder identificar las mejor.

Epazote

Nombre científico: Chenopodium ambrosioides L.

Características: Hierba aromática, usada comúnmente para condimentar frijoles, es cultivada en huertos, pero existe también en estado silvestre en los pueblos y al lado de carreteras.

Los estados productores son Puebla, Tlaxcala y Estado de México. El clima más apto es el templado y, también el templado cálido; no tolera las heladas. Crece en todo tipo de suelo, pero prefiere el arenoso.



Propiedades curativas: Dentro de sus propiedades medicinales destacan el disminuir los dolores menstruales (cólicos), estomacales e intestinales; asimismo, elimina los parásitos, calma el nerviosismo excesivo, descongiona las vías respiratorias y aumenta la producción de leche materna.

Modo de preparación: Se realiza una infusión de epazote, poniendo a hervir el epazote en agua e ingerirlo como té.

Bugambilia morada



Nombre científico: Bougainvillea glabra Choisy.

Características: Plantas trepadoras ornamentales, ampliamente cultivadas en jardines y parques. Los palos leñosos llegan a tener un diámetro de unos 20 cm, tienden a enroscarse y tienen la corteza de color marrón-grisáceo. Las ramas más pequeñas tienen espinas duras de hasta 2 cm de largo. Las hojas de forma ovada-elíptica son de color verde brillante y generalmente tienen un tamaño de unos 7 por 3 cm.

Este arbusto espinoso o árbol es nativo de Sudamérica, principalmente de Brasil y Perú. Actualmente se cultiva como planta ornamental en varias regiones subtropicales y tropicales del mundo.

Propiedades curativas: Durante muchos años, las flores se han utilizado por la medicina tradicional mexicana en forma de té para el tratamiento de la tos y diversos problemas respiratorios.

Modo de preparación: Se combina con otras plantas medicinales como el orozus o hierba dulce, la hoja de naranja, el gordolobo, el eucalipto, la manzanilla y la canela en una infusión.

Árnica

Nombre científico: Árnica

Características: Plantas silvestres, muy comunes tanto en tierra caliente como templada, crece a una altura de 2 a 3 m. Las flores, de forma circular tienen un diámetro de 5 a 15 cm y son de color anaranjado-amarillento. Las hojas grandes tienen un tamaño de hasta 20 por 12 cm, son treslobadas con una punta más larga que las dos laterales.

Esta especie es nativa de México y se encuentra creciendo en forma silvestre en

varias partes del país, incluyendo algunas regiones fronterizas con los Estados Unidos.

Propiedades curativas: Sus principales cualidades medicinales es que es antiséptica, cicatrizante, desinfectante, desinflamante y analgésica.

Patologías: Dolores musculares e inflamaciones.

Modo de preparación: Una decocción o infusión de las hojas se ocupa para cualquier tipo de inflamación. Tanto para inflamaciones dermatológicas, así como del sistema músculo-esquelético, después de un golpe, se lava el lugar afectado y se toma un vasito. En caso de heridas infectadas e inflamadas se lava la herida con la decocción y se aplica unas hojas hervidas o el polvo de unas hojas calentadas en el comal sobre la herida.



Eucalipto

Nombre científico: Eucalyptus

Características:

Género de árboles de origen australiano, del cual se cultivan muchas especies en México tanto en parques y jardines como en el campo con el fin de reforestar. Debido a la alta cantidad de especies distintas, una descripción detallada es imposible. Sin embargo, casi todas las especies



tienen hojas duras, verdes-azuladas, por lo general con una capa de cera que las da un aspecto blancuzco. Típicamente, las hojas son alargadas y de forma lanceolada, pero en muchas especies las hojas de árboles juveniles tienen una forma distinta. Generalmente, pedazos finos de la corteza se desprenden regularmente, dando el tronco un aspecto multicolor.

Las flores se parecen a brochas por tener muchos estambres, típicamente de color blanco. Los frutos son capsulas duras, en el centro se ve una apertura en forma de cruz o estrella; éstas se abren al madurar para liberar las semillas chiquitas. Las hojas y los frutos tienen un intenso olor mentolado y algo irritante; el sabor de las hojas es mentolado, astringente y un poco amargo. El eucalipto se considera una planta caliente.

Propiedades curativas: La infusión de las hojas adultas de esta planta se emplea en afecciones respiratorias de diversa índole: bronquitis, asma, faringitis, amigdalitis, gripes y resfriados; también para el control de la diabetes, cistitis y vaginitis (en forma oral o duchas locales), y dermatitis de cualquier origen. En los casos de males respiratorios es común utilizar esta planta en forma de “vahos” (vaporizaciones).

Modo de preparación: Hervir el agua en una olla. Retirar del fuego, agregar las hojas de eucalipto picadas, tapar y dejar reposar durante 5 minutos, ingerir como té.

Flor de tila

Nombre científico: Tilia cordata

Características: Pequeños arboles de tierra fría y templada, que alcanzan una altura de unos 4 a 6 m. La corteza es lisa y de color castaño claro. Las hojas son de forma elíptica, duras y gruesas, de color verde brillante. Las flores tienen 5 sépalos y 5 pétalos, que persisten en estado seco. El fruto verde tiene la apariencia de un trompito. La flor de tila es casi inodora y tiene un sabor simple y es astringente (“estítico” o “tetelte”). Se considera una planta templada porque crece en climas templados.

Propiedades curativas: Relajante, antiespasmódica y antiinflamatoria.

Patologías: Combatir estados gripales que cursan con fiebre y malestar general, problemas para encontrar el sueño o que padecen de insomnio y clamar los nervios.

Modo de preparación: Se realiza una infusión de la flor de tila.



Hierbabuena

Nombre científico: Mentha spicata

Características: Hierba aromática de origen europeo, frecuentemente cultivada en huertos. Se extiende sobre el suelo a través de muchos estolones. Los tallos cuadrados son de color verde-azulado a morado. Las hojas sencillas, opuestas son de forma ovada a lanceolada. Los



márgenes de las hojas son dentados y las venas muchas veces son de color morado. Tanto hojas como tallos suelen ser ligeramente vellosos. Las flores pequeñas de color púrpura-azulado son dispuestas en verticilastros. Sin embargo, la hierbabuena rara vez florece en la zona tropical de México, y se dice que trae buena suerte a la familia donde florece. Las hojas desprenden un olor fuertemente aromático, mentolado y algo dulce e irritante. El sabor es mentolado, amargo y ligeramente picante. Se considera una planta fresca.

La hierbabuena es una planta que prefiere climas húmedos y templados para su desarrollo normal. Requiere espacios bien iluminados. Aunque es muy sensible al frío y se hiela fácilmente, resiste mejor las bajas temperaturas que los grandes calores. Por estar dotada de raíces superficiales, no resiste la sequía.

Propiedades curativas: La hierbabuena es utilizada ampliamente en el tratamiento de diversos padecimientos como náuseas, vómito y desórdenes gastrointestinales

Modo de preparación: Vierte en una olla el litro de agua y ponla a hervir. Justo antes de que rompa el hervor, incorpora las hojas frescas de hierbabuena y déjalas durante dos minutos. Apaga el fuego pasado ese tiempo. Tapa la infusión y déjala en reposo 5 o 10 minutos.

Insulina

Nombre científico: Cissus verticillata

Características: Se caracteriza por tener tallos flexibles, además de hojas grandes acorazonadas, flores blanquecinas o púrpuras y pequeños frutos en forma de baya ovoide. También se conoce con otros nombres, como «chuchuva», «bejuco ubí» o «poha».



Es originario de regiones tropicales y subtropicales de Asia, África, América del Sur y el Caribe y conocido por sus propiedades curativas

Propiedades curativas: Ayuda a nivelar el azúcar en la sangre.

Modo de preparación: Se realiza una infusión de las hojas.

Limón

Nombre científico: Citrus limon

Características: Las frutas de las dos especies se distinguen fácilmente: las de Citrus limón son alargadas con una punta aguda, intensamente amarillas, con la cáscara gruesa; Citrus aurantiifolia tiene frutas redondas, con cáscara delgada y de color verde. Estas características son



generalmente reconocidas por los médicos tradicionales, pero la mayoría opina que las dos especies se pueden usar de la misma manera. Ambas especies son pequeños árboles de unos 2 a 5 m de altura. La corteza es lisa, de color verde a gris-negruzco y tiene espinas. Las hojas sencillas son de forma ovada a elíptica, de color verde brillante, con glándulas bien visibles en contraluz. Las flores tienen 5 pétalos un poco carnosos, de color blanco con un cierto tono morado.

En la República Mexicana los principales estados productores son Michoacán, con 28.3% de la producción nacional total, seguido por Veracruz con 26.2%.

Propiedades curativas: El limón aporta una gran cantidad de vitamina C, potasio y cantidades menores de otras vitaminas y minerales. La vitamina C está implicada en la producción del colágeno. Además, tiene la propiedad de mejorar la cicatrización, y la función del sistema inmunitario.

Modo de preparación: El jugo se agrega con un poquito de miel a tecitos contra la tos, gripa y el resfriado.

Manzanilla

Nombre científico: *Chamaemelum nobile*

Características: Planta herbácea, que se encuentra frecuentemente en tierra templada y fría al lado de carreteras y caminos; también es cultivada por su uso medicinal. Las hojas son de unos 2 a 6 cm de longitud y



consisten en numerosos lóbulos estrechos. Las flores son numerosas y chiquitas en forma de tubos, de color amarillo verdusco y son agrupadas en forma de cabezas florales que surgen en la punta de los tallos. Toda la planta desprende un olor fuertemente aromático y dulce. El sabor es simple a ligeramente dulce. Se considera una planta templada cuando es verde y caliente cuando es seca.

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. Requiere suficiente luz y una humedad aproximada de medio litro al día por planta.

Propiedades curativas: La manzanilla está relacionada al cuidado del estómago y al tratamiento de padecimientos como úlceras gástricas, gastritis etc., todo esto por sus propiedades antiinflamatorias.

Modo de preparación: 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.

Marihuana

Nombre científico: Cannabis sativa

Características: Planta herbácea de origen asiático, algunas veces cultivada por su uso medicinal y recreativo; alcanza hasta 4 m de altura. Las hojas compuestas, en forma de mano tienen 5 a 9 folíolos en forma lanceolada, de 5 a 15 cm de longitud, con el margen dentado. Hay plantas masculinas y femeninas.



Las flores masculinas surgen en grupos de las axilas de las hojas y se parecen a pequeñas bolitas de color verde amarillento. Las flores femeninas surgen en inflorescencias compactas, son de color verde y tienen 2 estigmas alargadas. Las semillas son redondas a ovadas de color café claro brillante. Toda la planta desprende un olor aromático y resinoso. Se considera una planta caliente.



El cannabis crece fácilmente de manera silvestre en climas templados y tropicales con elevado aporte de agua, pero se han desarrollado sistemas de cultivo interior con condiciones optimizadas de crecimiento que permiten su cultivo en cualquier lugar del mundo.

Propiedades curativas: Analgésicas.

Modo de preparación: Una maceración de las hojas y semillas en alcohol, se usa para frotar las partes afectadas de dolores reumáticos o golpes. Una decocción se usa en forma de enjuague bucal contra el dolor de muelas.

Pimienta

Nombre científico: Piper nigrum

Características: Árbol de porte mediano, hasta 12 m de altura, ampliamente cultivado en tierra caliente, debido al uso culinario de su fruta. La corteza es lisa, y de color café claro hasta casi blanco. De ésta se desprenden escamas grandes



regularmente. Las hojas simples, de forma elíptica a ovada, de 9 a 20 cm de longitud son de color verde oscuro brillante. Las inflorescencias consisten de numerosas flores pequeñas de color blanco. Los frutos son redondos de poco menos de 1 cm de diámetro, se cosechan aún verdes y se secan para su uso como condimento. Las hojas y los frutos desprenden un aroma intenso, bastante irritante y un poco resinoso. El sabor es picante y parece anestesiar la lengua. Se considera una planta caliente.

Esta especia es originaria de México y Centroamérica, es utilizada desde hace mucho tiempo por distintas comunidades indígenas en donde se le conoce por su nombre náhuatl: xocosuchil.



Propiedades curativas: En la rama medicinal, la pimienta gorda es se emplea como antiséptico local, y un analgésico, ayuda con las molestias gastrointestinales, controla hemorragias, asimismo mejora los problemas del hígado.

Modo de preparación: Hay que 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.

Romero

Nombre científico: Salvia rosmarinus

Características: Planta arbustiva, aromática, de origen europeo, que se cultiva frecuentemente en huertos, debido a sus usos culinarios y medicinales. Tiene un porte muy ramificado y puede llegar a medir hasta 2 m de altura. Las hojas simples, opuestas son muy abundantes, tienen forma lineal, miden hasta 4 cm de longitud y son de color verde oscuro en el haz y blancuzco en el envés. Las flores son de aproximadamente 0.5 cm de largo, con dos labios de color azul a violetopálido. Las hojas desprenden un aroma intenso, resinoso y un poco irritante, son un poco astringentes (“estítico” o “tetelte”) y amargas y parecen anestesiar la lengua. Se considera una planta caliente.}



Los estados mexicanos productores de romero son Estado de México y Baja California.

Propiedades curativas: Finalmente, la esencia de la planta tiene propiedades antibacterianas, antisépticas, fungicidas y balsámicas. Es por este efecto balsámico por lo que se suele emplear para combatir afecciones respiratorias. A su vez, tiene un efecto rubefaciente y cicatrizante. reumáticas y problemas circulatorios.

Modo de preparación: La decocción: se prepara con 30-40 g por litro de agua, se deja hervir durante 10 min y se filtra. Se puede aplicar en forma de compresas o fomentos sobre heridas o las zonas doloridas por reumatismo.

Ruda

Nombre científico: Ruta

Características: Plantas herbáceas a arbustivas, muy ramificadas, que llegan a medir 1 m de altura, son originarias de la zona mediterránea y en México son frecuentemente cultivadas en huertos. Las hojas, de color verde hasta



azulblancuzco, son compuestas de numerosos foliolos en forma de una gota y con glándulas de aceite esencial bien visibles. Las flores surgen en grupos en la punta de los tallos y tienen 4 a 5 pétalos de color amarillo. La fruta es una capsula con 4 a 5 lóbulos y contiene numerosas semillas chiquitas. La planta entera desprende un olor muy fuerte y característico, algo irritante, que parece agradable a unos y repugnante a otros. El sabor es amargo y un poco picoso e irritante y parece anestesiar la lengua. Se considera una planta templada a fría o fresca en Chiapas, pero, en Oaxaca, se percibe como una planta templada a caliente.

Propiedades curativas: Antiespasmódica: es por este motivo que la ruda es muy útil para tratar casos de cólicos estomacales, de la misma forma sirve para tratar las diarreas. Para estos casos lo mejor es consumir la ruda. Emenagoga: debido a esto la ruda sirve para disminuir los malestares ocasionados por la menstruación.

Modo de preparación: Colocar el agua en un cazo, dejar hervir, retirar del fuego y agregar las hojas secas de ruda. A continuación, se debe tapar y dejar reposar.

Sábila

Nombre científico: Aloe vera

Características: Planta suculenta, de origen africano, que se cultiva frecuentemente en huertos y jardines. El tallo es muy corto o ausente. Las hojas son agrupadas en una roseta basal y son muy gruesas y jugosas, miden alrededor de 40 a 50 por 5 a 8 cm, de forma



triangular-lanceolada, de color verde-blancuzco a rojizo y con dientes duros en los márgenes. De una inflorescencia alargada surgen numerosas flores tubulares, de color amarillo a anaranjado. La savia verde de la capa exterior de las hojas tiene un olor un poco repugnante y torna color moreno al secar. El gel transparente en el interior de las hojas es casi inodoro e insípido y de consistencia babosa. Se considera una planta fría.

En México, las mayores poblaciones naturales de sábila se localizan en los estados de San Luis Potosí y Guanajuato; en este último, así como en Tamaulipas, Campeche y Yucatán hay plantaciones en condiciones de riego y temporal.

Propiedades curativas: El gel de sábila tiene propiedades antibacterianas, cicatrizantes, antiinflamatorias y analgésicas y puede prevenir úlceras gástricas.

Uso terapéutico: El gel de sábila se aplica en heridas, quemaduras, escaldaduras e infecciones de la piel, como la disípela. Un licuado del gel se toma contra una inflamación gastrointestinal. Contra dolores reumáticos se calienta una hoja en el comal, luego se la parte por la mitad y se fija en el lugar



doloroso. Un champú casero, elaborado con el gel de sábila, se usa para lavar la cabeza contra la caspa y la caída del cabello.

Tabaco

Nombre científico: Nicotiana tabacum

Características: Planta herbácea erguida, que puede alcanzar hasta 3 m de altura, se encuentra en estado silvestre al lado de caminos y carreteras y es cultivada en huertos.



Los tallos y las hojas son densamente cubiertos por pelos finos y pegajosos. Las hojas simples, grandes miden hasta más de 50 cm de longitud y son de forma ovada a elíptica. Las flores surgen en grupos en la punta de los tallos, son de forma tubular, hasta 4.5 cm de largo y de color crema-verduzco a rosado. Los frutos son capsulas ovoides, de aproximadamente 2 cm de longitud, que contienen numerosas semillas chiquitas. Las hojas desprenden un olor poco agradable, penetrante y un poco irritante. El sabor es amargo y picante y parece anestesiar la lengua. Se considera una planta caliente.

El tabaco es una planta originaria del continente americano perteneciente a la familia Solanácea. Es una de las pocas cosechas en la que únicamente se comercializa la hoja de la planta, la cual es considerada como un producto agrícola no alimenticio.

Propiedades curativas: El tabaco tiene propiedades analgésicas y antiinflamatorias.

Modo de preparación: Una decocción de la hoja se usa para lavar una mordedura de víbora, muchas recetas para antídotos en la medicina tradicional también incluyen la hoja de tabaco en maceración alcohólica o una decocción. Una decocción de las hojas se usa también para lavar partes del cuerpo afectadas por dolores reumáticos o una fractura de un hueso; luego las hojas se fijan en el lugar en forma de cataplasma.

Té limón/zacate limón

Nombre científico: *Cymbopogon citratus*

Características: Planta herbácea con la apariencia típica de un zacate, su probable origen es la India; se ve frecuentemente cultivada en huertos, debido a su agradable aroma. Se propaga por esquejes subterráneos. Las hojas son largas, hasta más que 1 m, ásperas y de color verde-blancuzco, son unidas en la base, formando un tipo de pistón duro de color blanco. La planta casi nunca florece en México. Las hojas tienen un olor semejante a limón, agrídulce y un poco irritante. El sabor es picante y parece anestesiar la lengua. Se considera una planta templada a caliente.



La planta crece mejor en terrenos arenosos-arcillosos, bien drenados; prospera incluso en suelos ligeramente arenosos que sean lo suficientemente fértiles.

Propiedades curativas: Tiene propiedades antimicrobianas y evidencia preliminar que tiene efectos tranquilizantes, analgésicos y antiinflamatorios

Modo de preparación: Infusiones de té limón se toman contra infecciones de las vías respiratorias, como la tos, la gripa y el resfriado, para calmar los nervios

Verbena

Nombre científico: Verbena officinalis L.

Características: Planta herbácea que puede alcanzar hasta 1 m de altura y que se encuentra frecuentemente al lado de carreteras, caminos y arroyos en tierra templada y fría. El tallo cuadrangular es recto, ramificado y de color verde a morado. Las hojas opuestas, de forma lanceolada a elíptica y con el margen aserrado, llegan a medir hasta 10 cm de longitud. De la punta de los tallos y de las axilas de las hojas surgen inflorescencias de forma de espiga con muchas flores pequeñas, de forma tubular y de color morado-blancuzco. La planta entera es muy amarga y se considera caliente.



La verbena suele encontrarse en regiones en donde predomina el clima cálido, desde el nivel del mar hasta los 900 metros sobre el nivel del mar. Como toda planta silvestre, crece a las orillas de los caminos, en bosques tropicales, en las dunas costeras, pastizales y bosques de encino.

Propiedades curativas: Las hojas de la verbena tienen propiedades analgésicas limitadas.

Modo de preparación: Una infusión o decocción de las partes aéreas se toma para controlar la diabetes y contra la diarrea y dolores gastrointestinales de tipo frío.

Nopal

Nombre científico: Opuntia ficus-indica

Características: Plantas suculentas de hasta varios metros de altura y de extensión, se encuentran en estado silvestre en zonas áridas y son cultivadas, debido al uso culinario de su fruta y cladodios, que son segmentos del tallo con apariencia de hoja. Los cladodios planos, ovales y carnosos son característicos de estas plantas y tienen numerosas agrupaciones tanto de espinas



largas y duras como pequeños pelos cortos y finos, que se denominan areolas. Las flores surgen directamente de los cladodios, son grandes y tienen pétalos de color amarillo a rojo y morado. La fruta (tuna o xoconostle) es globosa a ovoide, de hasta 5 cm de largo, de color verde a naranjado y morado, y tienen muchas espinas finas, agrupadas en areolas. La pulpa del fruto es jugosa, agradablemente agrisada y contiene muchas semillas. Se considera una planta fresca.

En la República Mexicana el nopal verdura se le localiza en la mesa central, principalmente en los estados de: México, Hidalgo, Morelos y Puebla, entre otros, ocupando áreas reducidas de riego, pero la mayor parte se localiza en zonas de temporal, donde predominan los climas templados y áridos con escasa precipitación

Propiedades curativas: Hay buena evidencia que el consumo de nopal reduce el nivel de azúcar de la sangre a corto plazo.

Modo de preparación: Un licuado de nopales (los cladodios tiernos) en agua purificada se toma para regular la diabetes.

Hierba santa

Nombre científico: Piper auritum

Características: Arbusto de la selva húmeda, frecuentemente cultivada en huertos, debido a su uso en la cocina como condimento y para envolver tamales. Alcanza una altura de hasta 5 m. Las hojas grandes, en forma de corazón, alcanzan un tamaño de 30 por 20 cm, son suaves al tocar y ligeramente vellosas. Las inflorescencias tienen un aspecto de cola de ratón y llevan numerosas flores blancas chiquitas. Las hojas tienen un olor fuertemente aromático, un poco de anís, dulce y resinoso; el sabor es agradable, un poco dulce e irritante. Se considera una planta templada a ligeramente fresca.



Es una planta aromática de la familia Piperaceae del género piper; es originaria de México y Centroamérica y se localiza en bosques húmedos y bosques secundarios. Se encuentra distribuida en Oaxaca, Quintana Roo, Chiapas, Guerrero, Hidalgo, Nayarit, San Luis Potosí, Tabasco y Veracruz.

Propiedades curativas: La hierba santa posee actividad antiinflamatoria

Patologías: Diversos tipos de inflamaciones, heridas inflamadas, golpes y fiebre.

Modo de preparación: Se debe colocar una hoja de hierba santa en un litro de agua. Se pone a hervir durante 10 minutos. Se deja enfriar, se retira la hoja y se bebe.

Matali/Purpurina/hierba de pollo

Nombre científico: Tradescantia zebrina

Características: Hierba que se encuentra frecuentemente en lugares húmedos de bosques y selvas; también es cultivada como planta ornamental en jardines. Los tallos de color morado se extienden sobre el suelo, produciendo estolones. Las hojas son de forma elíptica y de bella coloración estriada: morado y gris-verdoso o verde



y gris. Las flores chiquitas tienen tres pétalos de color morado a rosa. Las hojas y los tallos son suculentos con un olor y sabor poco marcados. Se considera una planta fría.

Es una especie de planta herbácea y perenne endémica del este de México, de Tamaulipas a Yucatán

Propiedades curativas: Fines curativos como antihemorrágico, analgésico y para la diabetes, antibacteriana.

Modo de preparación: La hierba del pollo se usa contra la disentería, generalmente en decocciones en combinación con plantas astringentes como las hojas de guayaba o la corteza de mango. También se usa la hierba del pollo machucada para frotar la piel en caso de disípela y piquetes de insectos.

Ajo

Nombre científico: Allium sativum

Características: Planta domesticada de origen centroasiático, ampliamente usada en la cocina como condimento. Tiene hojas verdeazuladas, estrechas, erectas y planas de hasta 30 cm de longitud. Las flores son



pequeñas, en forma de estrella con 6 puntas y de color blanco-rosado. Los bulbos (cabeza) están envueltos de una piel blanca y contienen unos 6 a 12 dientes. Los dientes también son envueltos en una capa blanca y emanan un olor fuerte al ser cortados o machucados. El olor característico es irritante pero agradable y el sabor es picante. El ajo se considera una planta caliente.

Se cultiva en 21 entidades del país y los principales estados productores son Zacatecas, Guanajuato, Puebla, Baja California y Sonora, estados que aportan el 87.1 por ciento de la producción nacional.

Propiedades curativas: Los bulbos tienen actividad antihelmíntica y antimicrobiana

Modo de preparación: Un licuado de los bulbos crudos se toma contra parásitos gastrointestinales. También se incluyen en recetas contra la tos y la gripe. Machucados, los bulbos se aplican en la herida de una mordedura de culebra. Contra un dolor de muelas o una inflamación de encías se combina el ajo con otras plantas como el epazote y la corteza de nance en una decocción para lavados bucales.



Aguacate

Nombre científico: Persea americana

Características: Árbol frutal ampliamente cultivado con muchas variedades distintas. El árbol llega a tener una altura de hasta 20 metros (m). La corteza es de color gris-verdoso. Las hojas son simples, de forma elíptica u ovada, de unos 12 por 6 centímetros (cm), de color verde oscuro y peludas por el envés.



Las flores son chiquitas y de color blanco-verdoso. Los frutos son grandes, con cáscara lisa o granosa, con carne cremosa blanco-verdosa y con una semilla grande. Las hojas de algunas variedades tienen un olor de anís y laurel, tanto la hoja como la corteza son astringentes y algo amargas. Se considera una planta medicinal templada.

Michoacán concentra 84.9 por ciento del volumen de producción de aguacate en México, ya que produce más de un millón de toneladas. Otras entidades que tienen participación son: Jalisco, Estado de México, Nayarit, Morelos y Guerrero.

Propiedades curativas: Las hojas tienen actividad antidiarreica y tanto las hojas como la corteza y la semilla tienen actividad antimicrobiana

Modo de preparación: Se hierven unas hojas, o bien parte de la semilla, y se baña con la decocción resultante, además tomando medio vaso de ésta para golpes. Se prepara una decocción de las hojas o la corteza, la cual se toma en caso de diarrea, disentería o inflamación gastrointestinal, muchas veces en combinación con otras hierbas como la hoja de guayaba, el estafiate, la manzanilla o la hierbabuena. Además, se toma un té de hoja de aguacate con hoja de guayaba y la mayorga contra la menstruación excesiva.



Canela

Nombre científico: Cinnamomum verum

Características: Crece de una altura hasta 18 m, la corteza es de color marrón oscuro. Las hojas simples son de color verde lustroso, son de forma alargadamente ovada y de unos 12 por 5 cm, con las venas muy marcadas. Las flores



pequeñas son de color amarillento. Tanto las hojas como la corteza son fuertemente fragantes, con un olor a especias y un poco dulce, el sabor es agradablemente picante. La canela se considera caliente.

La canela que se cultiva y produce en el Soconusco se ha convertido en uno de los productos con mayor demanda en el mercado internacional. Chiapas, México.

Propiedades curativas: La canela tiene actividad antimicrobiana y antidiarreica y reduce la sensación del dolor.

Modo de preparación: El uso principal de la corteza de canela es para enfermedades de las vías respiratorias, como en tecitos o un jarabe para latos y la gripe. Además, se agrega a otras plantas medicinales como las hojas de guayaba, la manzanilla, o la hierbabuena contra la diarrea o dolores gastrointestinales, si son del tipo frío.

Albahaca

Nombre científico: Ocimum basilicum

Características: Plantas cultivadas, de hasta 1.50 m de altura, con hojas simples, verdes a moradas, de un tamaño desde 3 por 1.50 hasta 10 por 6 cm. Tanto el tallo como las hojas son lisos en algunas variedades y muy peludos en otras. Las inflorescencias alargadas consisten en muchas flores



pequeñas de color blanco a violáceo. Toda la planta emana un olor fuertemente aromático, un poco irritante y suavemente dulce. El sabor de las hojas es mentolado y un poco picante y amargo. La albahaca tiene calidades mixtas; un poco caliente y un poco frío.

En Baja California Sur, se encuentran localizadas el 98% de las has destinadas a la producción de albahaca orgánica, destacando este estado de la República Mexicana debido a que exporta casi la totalidad de la producción, principalmente a Estados Unidos e Italia.

Propiedades curativas: El aceite esencial contenido en las hojas de albahaca tiene actividad antimicrobiana. Además, parece proteger de la colitis y reducir la sensación de dolor. La aromaterapia con albahaca parece mejorar la condición de personas sufriendo de debilidad y tristeza.

Modo de preparación: En caso de fiebre o dolor de cabeza se puede bañar con una maceración en frío de albahaca y varias otras hierbas. Para un dolor de estómago o de barriga se toma un té con varias hierbas amargas o aromáticas incluyendo unas hojas de albahaca.

Para el dolor de oído se calienten unas hojas de albahaca y se introducen suavemente en el oído. También se pueden agregar unas hojas de albahaca a una decocción con otras hierbas como la manzanilla, la sosa, el maguey morado o la lengua de vaca para un baño de asiento contra una infección vaginal.

Calabaza

Nombre científico: Cucurbita

Características: Planta trepadora domesticada, ampliamente cultivada en diversas variedades. Hojas grandes en forma de corazón y generalmente lobadas, con peciolo largo. Tanto los tallos como las hojas muchas veces son cubiertos de pelos duros. Flores amarillas, tubulares de unos 15 a 30 cm de largo. Los frutos son grandes, de color y forma muy variada. La variedad más típicamente cultivada en las comunidades zoques tiene cáscara verde oscura y la carne anaranjada. La calabaza se considera una planta caliente.



En México, se producen 131 mil 292 toneladas de calabaza, en una superficie 7 mil 108 hectáreas, en 20 estados, donde resaltan como principales productores de Sonora con más 105 mil toneladas, Chihuahua más de 4 mil toneladas, Guerrero casi 4 mil toneladas.

Propiedades curativas: Las semillas de calabaza tienen actividad antihelmíntica.

Modo de preparación: Se prepara un licuado de las semillas crudas o secas, muchas veces en combinación con el ajo o semillas de papaya, para expulsar parásitos gastrointestinales.



Caulote

Nombre científico: Guazuma ulmifolia

Características: Generalmente es un árbol pequeño, pero puede crecer hasta los 20 m de altura. La corteza es lisa a estriada, de color gris amarronado. Tiene savia incolora, mucilaginoso. Las hojas son ovadas a oblongas, con el margen aserrado, de un tamaño de unos 10 por 5 cm, son muy finas, de color verde oscuro y más claro en el envés. Produce muchas flores pequeñas de color blanco-amarillento. Los frutos de forma de huevo tienen un tamaño de unos 2.5 cm de largo se vuelven casi negros al madurar y tienen la superficie verrugosa. Tanto los frutos como la corteza son muy astringentes (“estítico” o “tetelte”). El caulote se considera una planta templada.



El árbol es nativo de las regiones tropicales y subtropicales de México y Latinoamérica.

Propiedades curativas: La corteza del caulote tiene actividad antidiarreica y antimicrobiana⁴⁰. Hay evidencia preliminar que las hojas del caulote poseen actividad cicatrizante.

Modo de preparación: Principalmente la corteza, pero también los frutos, se ocupan en decocciones contra la diarrea, debido a su calidad astringente. Además, cuando se raspa la corteza de ramas tiernas se obtiene una sustancia mucilaginosa y pegajosa (“la baba de caulote”), la cual se aplica en heridas frescas con el motivo de detener el sangrado y adelantar el proceso de cicatrización.

Cebolla morada

Nombre científico: Allium cepa

Características: La cebolla es una planta domesticada, de origen centroasiático, ampliamente ocupada en la cocina como condimento. Hay muchas variedades, la preferida en la medicina tradicional es la cebolla morada, en Chiapas particularmente la cebollita morada. Las hojas erectas son tubulares, huecas y de forma ovalada en el perfil transversal. Si se deja florecer, se forma un tallo hueco de hasta un metro de altura. En su punta se forma una inflorescencia casi redonda con muchas flores pequeñas blancuzcas en forma de estrellas de 6 puntas. El bulbo consiste en muchas capas que se desligan fácilmente una de otra. Toda la planta tiene



un fuerte aroma irritante y un sabor picante y suavemente dulce. La cebolla morada se considera templada a ligeramente caliente.

El estado de Zacatecas se encuentra en tercer lugar con mayor producción de cebolla en México y en primer lugar de producción de cebolla morada.

Propiedades curativas: La cebolla posee actividad antibacteriana y evidencia preliminar que tiene actividades antiasmáticas y antiinflamatorias.

Modo de preparación: Se pica el bulbo y se calienta con miel, agua, ajo, jugo de limón y hierbas como orozus y hojas de eucalipto para preparar un jarabe contra la

Cola de alacrán u hoja de alacrán

Nombre científico: Heliotropium indicum

Características: Hierba de origen asiático, muy común en pueblos y al lado de caminos y carreteras. Alcanza una altura de unos 15 a 50 cm. Tiene tallos peludos. Las hojas de forma ovada tienen un tamaño de unos 8 por 4 cm y la superficie parece encrespada. La



La inflorescencia en cima helicoidal le da el aspecto y el nombre de cola de alacrán. Tiene muchas flores

pequeñas de color blanco a ligeramente azul. La cola de alacrán se considera una planta caliente.

Esta planta es originaria del sur de Estados Unidos de América, Chile y Bolivia. Habita en climas cálido y semicálido desde el nivel del mar.

Propiedades curativas: Las hojas de cola de alacrán tienen actividad antiinflamatoria.

Modo de preparación: Su uso principal es contra la inflamación de matriz; se prepara una decocción de las hojas en combinación con otras plantas como árnica, hierba santa y copalchi y se usa para un baño de asiento o lavado vaginal.

Las hojas se pueden agregar a la corteza del mulato para una maceración en agua fría, que se usa para un lavado intestinal contra la inflamación del intestino.

Flor de campana

Nombre científico: Brugmansia candida

Características: Arbusto de tierra fría y templada, que alcanza una altura de 3 a 5 m. La corteza es rugosa pero suave, de color marrón-grisáceo. Las hojas simples son grandes, de forma ovada a elíptica, con las venas bien marcadas en el envés. Las hojas de color verde



claro a oscuro son suavemente peludas a lisas. Las flores tubulares, grandes cuelgan de las ramas como campanas y tienen 5 puntas alargadas; son de color blanco, rosa o anaranjado y perfumadas. Las hojas tienen olor de hierba verde fresca, pero también un poco apestoso de pescado o sangre. El sabor de las hojas es simple, ligeramente amargo y ácido. La flor de campana se considera una planta fría.

Habita en zonas húmedas o secas en altiplanos andinos y áreas adyacentes con una altura que van de 600 a 3.700 metros sobre el nivel del mar, aunque algunas otras pueden estar debajo de estas alturas como puede ser en Colombia.

Propiedades curativas: La flor de campana tiene actividad analgésica.

Modo de preparación: Las hojas se ocupan sobre todo contra la fiebre y el dolor de cabeza. Para reducir la temperatura y aliviar el dolor se colocan en la frente o se prepara una maceración en agua fría para bañarse.

Guayaba

Nombre científico: Psidium

Características: Árboles frutales, comúnmente cultivados en huertos, también se encuentran en estado silvestre. Alcanzan alturas de unos 7 m. La corteza, de color grisáceo, se descama regularmente, resultando en un aspecto manchado. Las hojas simples son duras a suaves, de forma oblonga a elíptica, con las venas bien marcadas. Dependiendo de la variedad, las hojas son glabras a pelosas. Las flores blancas, perfumadas tienen el aspecto de una brocha, debido a la presencia de muchos estambres alargados. Las frutas son redondas, de color verde-amarillento por fuera y de color crema-rosada adentro. La pulpa es cremosa y de agradable sabor agri-dulce, con muchas semillas duras, redondas. Las hojas tienen un olor de hierba verde, algo resinoso; en el caso de la guayaba agria, el olor es mucho más agrio. Las hojas de ambos tipos de guayaba son marcadamente astringentes (“estíptico” o “tetelte”) y tienen un sabor suavemente agridulce, amargo y resinoso. Las hojas de guayaba dulce y agria se consideran templadas; las de la guayaba agria siendo algo más frescas.



En México se produce guayaba en casi todo el país, ya sea como cultivo, silvestre, huertos familiares o de traspatio, sin embargo, las zonas productoras más importantes se localizan en los estados de Aguascalientes y Zacatecas, particularmente en la región conocida como “Calvillo-Cañones”

Propiedades curativas: Las hojas de guayaba tienen un efecto antidiarreico, antiviral y antibacteriano

Modo de preparación: El uso principal de las hojas es contra enfermedades diarreicas y, menos frecuentemente, dolores gastrointestinales, tanto de tipo caliente como frío. Según el tipo se puede combinar con hierbas calientes como el estafiate, la verbena o la manzanilla o frescas como la rosa de castilla o la raíz de zarzamora.

Bibliografía

Reyes, A. J. (2018). *Resolucion Media Medium Resolution*. Recuperado el 05 de Abril de 2024, de <file:///C:/Users/azuce/Downloads/MedicinaTradicionalyHerbolariaZoqueresolucionmediamediumresolution.pdf>