



**Nombre de la alumna: Alexander  
Frías Alvarado**

**Nombre de la profesora: Cesilia  
Zamorano**

**Nombre del trabajo: Album**

**Materia: Medicina Tradicional**

**Grado: 8**

**Grupo: A**

Comitán de Domínguez, Chiapas a Abril 6 del 2024

# AJO



El ajo (*Allium sativum*) es una especie tradicionalmente clasificada dentro de la familia de las liliáceas pero que actualmente se ubica en la de las amarilidáceas,<sup>1</sup> aunque este extremo es muy discutido. Al igual que la cebolla (*Allium cepa*), el puerro (*Allium ampeloprasum* var. *porrum*) y la cebolla de invierno o cebollino (*Allium fistulosum*), es una especie de importancia económica ampliamente cultivada y desconocida en estado silvestre.

## LUGAR DONDE SE PRUDUCE

Zacatecas, Guanajuato, Puebla, Baja California y Sonora

## PROPIEDADES CURATIVAS

diaforéticas, expectorantes, antiespasmódicas, antisépticas, antimicrobianas, hipotensivas y antihelmínticas y es un promotor de la leucocitosis

## PARA QUE PATOLOGIAS SE UTILIZAN

- Enfermedades cardiovasculares.
- Uno de los mayores logros del **ajo** es su capacidad para favorecer la salud cardiovascular. ...
- Sistema Inmunológico y prevención de infecciones.
- Propiedades antioxidantes y antienvjecimiento.
- Digestión y prevención de enfermedades gastrointestinales.

## MODO DE PREPARACION

se aconseja consumirlo crudo o poco cocido. El consumo de ajo es un remedio natural que no entraña efectos secundarios, salvo un posible malestar estomacal. Para evitar este posible inconveniente, lo más correcto es ingerirlo con otros alimentos.

# Manzanilla



es una planta con florecillas de blancos pétalos, parecidas a las margaritas, que se utiliza sobre todo con fines medicinales y terapéuticos. Su nombre se debe a que su aroma recuerda al de una manzana. La variedad de usos que se puede dar a esta hierba la convierte en un remedio natural indispensable.

## LUGAR DONDE SE PRUDUCE

México, Europa y América del Norte

## 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. El uso de esta planta está registrado en culturas ancestrales como la Egiptia en la cual era utilizada como remedio para casi cualquier cosa

## PARA QUE PATOLOGIAS SE UTILIZAN

- Dolores estomacales asociados a infecciones
- Ansiedad y estrés
- Indigestión
- Limpieza de impurezas en la piel

## MODO DE PREPARACION

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.

# Alfalfa



La alfalfa es una hierba que se utiliza sobre todo como forraje, verde o seca, para el ganado vacuno, ovino, porcino, caballos y aves de corral. Por su valor nutritivo, también tiene cabida en la cocina familiar. Sus brotes tiernos se usan en ensaladas y para preparar agua de sabor

## LUGAR DONDE SE PRUDUCE

Chihuahua, Hidalgo, Guanajuato, Región Lagunera, Baja California, Durango, Sonora, Coahuila, Puebla, San Luis Potosí, Zacatecas y Jalisco

## PROPIEDADES CURATIVAS

contiene grandes cantidades de vitamina K. El cuerpo utiliza la vitamina K para ayudar a que la sangre se coagule

## PARA QUE PATOLOGIAS SE UTILIZAN

la gente usa la alfalfa para el colesterol alto, la diabetes, la indigestión y muchas otras condiciones, pero no existe una buena evidencia científica que respalde estos usos.

## MODO DE PREPARACION

El consumo humano de la alfalfa más común es el brote tierno (germinado). Consumirla de esta manera aporta el triple de calcio que la leche, fósforo, provitamina A, vitaminas C, B y K, clorofila, aminoácidos y fibra vegetal.

# Romero



Salvia rosmarinus, conocida popularmente como romero, es una hierba leñosa perenne, con follaje siempre verde y flores blancas, rosas, púrpuras o azules, perteneciente a la familia Lamiaceae, nativa de la región mediterránea

## LUGAR DONDE SE PRUDUCE

Estado de México y Baja California

## PROPIEDADES CURATIVAS

es carminativo, digestivo y antiespasmódico, y tiene propiedades coleréticas, colagogas y hepatoprotectoras

## PARA QUE PATOLOGIAS SE UTILIZAN

Combatir estrés y ansiedad con romero  
El romero ayuda a combatir enfermedades gastrointestinales  
El romero ayuda a reducir el dolor e inflamación  
El romero reduce el riesgo de padecer cáncer

## MODO DE PREPARACION

se prepara con 30-40 g por litro de agua, se deja hervir durante 10 min y se filtra.

# Saliva



Aloe, de nombre común áloe, sábila o acíbar, entre otros, es un género de plantas suculentas. El sistema de clasificación APG IV incluye el género en la familia Asphodelaceae, subfamilia Asphodeloideae. Dentro de esta subfamilia se encuentra en la tribu Aloeeae.

## LUGAR DONDE SE PRUDUCE

San Luis Potosí y Guanajuato

## PROPIEDADES CURATIVAS

- Antiséptico y antibacteriano: Útil para afecciones de la piel y quemaduras.
- Hidratante: A nivel cosmético es ideal para hidratar las pieles secas y también las sensibles y para atenuar las arrugas.
- Depurativo y laxante: Incorporado en productos para el estreñimiento y para favorecer el tránsito intestinal.
- Calmante: Por su efecto analgésico alivia el dolor e inflamación de la piel.
- Cicatrizante y regenerador: Ayuda a que la piel vuelva a su estado normal tras una lesión ya que estimula la producción de colágeno y la formación de nuevos vasos.

## PARA QUE PATOLOGIAS SE UTILIZAN

- Dermatitis
- Soriaris
- acne

## MODO DE PREPARACION

cortar una tira fina de piel por cada lado de la hoja, separar el gel interno, lavar bien la pulpa interior, calentar agua, añadir la pulpa de aloe vera, dejar reposar y luego colar el líquido

# lavanda



lavandula es un género de plantas de la familia de las lamiáceas, que contiene unas sesenta especies y taxones infraespecíficos aceptados de los algo más de doscientos descritos; se las conoce como lavanda, alhucema, espliego o cantueso, entre otros muchos

## LUGAR DONDE SE PRUDUCE

Francia (Alpes, Vaucluse y Drôme), España, Inglaterra y la antigua Unión Soviética

## PROPIEDADES CURATIVAS

farmacodinamia: en medicina popular se emplean los tallos con hojas y flores, por vía oral, para combatir trastornos nerviosos (insomnio, palpitaciones) y estomacales, y también como emenagogo; en compresas y baños para mitigar dolores reumáticos; por su acción balsámica se utiliza en inhalaciones y vahos

## PARA QUE PATOLOGIAS SE UTILIZAN

Calma los retortijones estomacales.

2 . Previene y favorece la expulsión de gases.

3 . Modera la actividad del sistema nervioso.

4 . Modera la secreción bronquial.

## MODO DE PREPARACION

menstruales; catarros, resfríos y bronquitis. La infusión se prepara con 1 cucharada de vegetal para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces al día. Para vahos (inhalaciones) preparar una decocción o cocimiento con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua, calentar hasta ebullición y luego inhalar varias veces mientras el vapor se desprende.



# Menta



Mentha es un género de plantas herbáceas vivaces, perteneciente a la familia Lamiaceae. Se estima que cuenta con trece a dieciocho especies, aunque la diferencia entre ellas es aún incierta. La hibridación entre algunas especies se da de forma natural, además de existir numerosos cultivares

## LUGAR DONDE SE PRUDUCE

Europa y Oriente Medio

## PROPIEDADES CURATIVAS

Usos: la menta es una de las plantas más utilizada por la población del país en todo tipo de desórdenes digestivos, como antiparasitario y para combatir cefaleas. Las hojas y sumidades floridas tienen propiedades estimulantes, estomáquicas, carminativas y antisépticas.

## PARA QUE PATOLOGIAS SE UTILIZAN

desórdenes digestivos, como antiparasitario y para combatir cefalea

## MODO DE PREPARACION

desórdenes digestivos (gases, náuseas, mal aliento y dolores estomacales); tónico. La infusión se prepara con 1 cucharada de vegetal (ó 6 a 8 hojas frescas) para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces al día.



# Albahaca



*Ocimum basilicum* es una hierba aromática anual de la familia de las lamiáceas nativa de las regiones tropicales de África Central y el sudeste asiático, que se cultiva desde hace milenios

## LUGAR DONDE SE PRUDUCE

muchas regiones cálidas y templadas del mundo, especialmente del área mediterránea.

## PROPIEDADES CURATIVAS

propiedades digestivas, carminativas, espasmolíticas, además de antisépticas (contra bacterias y parásitos), insecticidas y sedantes.

## PARA QUE PATOLOGIAS SE UTILIZAN

para tratar malestares del aparato digestivo (inapetencia, dispepsia, estreñimiento, cólicos, dolor de estómago, vómitos, meteorismo); como emenagogo en menstruaciones difíciles; en forma externa para lavar heridas; macerada en alcohol

## MODO DE PREPARACION

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.

## Oregano



*Origanum vulgare*, comúnmente conocida como orégano, es una especie de la familia Lamiaceae, nativa del oeste o suroeste de Eurasia y la región mediterránea. Se usa como condimento y en la preparación de infusiones herbales

### LUGAR DONDE SE PRUDUCE

proviene de la zona mediterránea, extendiéndose por toda Europa y Asia central.

### PROPIEDADES CURATIVAS

podría ayudar con la digestión y con la lucha contra algunas bacterias y virus.

### PARA QUE PATOLOGIAS SE UTILIZAN

enfermedades respiratorias, problemas digestivos, cólicos, dolores de cabeza, reumatismo y otros desórdenes relacionados con procesos de inflamación

### MODO DE PREPARACION

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

# Tomillo



El tomillo común, también tomillo vulgar o simplemente tomillo es un arbusto de la familia de las labiadas ampliamente usado en gastronomía y medicina. Se caracteriza por sus aceites esenciales que producen un olor aromático agradable e intenso, con el que atrae a polinizadores de Diptera e Hymenoptera

## LUGAR DONDE SE PRUDUCE

Puebla, San Luis Potosí y Baja California Sur

## PROPIEDADES CURATIVAS

El tomillo actúa como un eficaz y seguro antitusígeno, limpia las vías respiratorias, inhibe el crecimiento bacteriano y ejerce un efecto antiespasmódico sobre éstas, debido a la suma de sus acciones expectorante, espasmolítica y antiséptica. Es especialmente activo frente a *Ankylostoma duodenale*

## PARA QUE PATOLOGIAS SE UTILIZAN

fecciones de las vías respiratorias altas, particularmente las que cursan con tos irritativa, laringitis, bronquitis, asma, enfisema y gripe

## MODO DE PREPARACION

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.

# Girasol



*Helianthus annuus*, también llamado comúnmente girasol, mirasol, maravilla, maíz de teja, acahual es una planta herbácea anual de la familia de las asteráceas originaria de Centro y Norteamérica y cultivada como alimenticia, oleaginosa y ornamental en todo el mundo

## LUGAR DONDE SE PRUDUCE

lugares secos y abiertos como prados, praderas y llanuras

## PROPIEDADES CURATIVAS

es rica en vitamina E, un poderoso antioxidante

## PARA QUE PATOLOGIAS SE UTILIZAN

Su efecto antioxidante protege de diversas enfermedades, incluyendo cardiovasculares, algunos tipos de cáncer y complicaciones por diabetes

## MODO DE PREPARACION

# Guayaba



Las guayabas o arasá son un género de unas cien especies de árboles tropicales y árboles pequeños en la familia Myrtaceae, nativas de América. Las hojas son opuestas, simples, elípticas a ovaladas, de 5 a 15 centímetros de largo

## LUGAR DONDE SE PRUDUCE

Michoacán

## PROPIEDADES CURATIVAS

guayaba combate de las enfermedades gastrointestinales en casos de como diarrea, escalofríos, dolor de estómago, los vómitos, la disentería y hasta los cólicos, de igual forma, ayuda a aliviar padecimientos de la piel, curar heridas, úlceras y reumas

## PARA QUE PATOLOGIAS SE UTILIZAN

Puede usarse tanto para tratar la diarrea como el estreñimiento

## MODO DE PREPARACION

mayormente consumida como fruto fresco, la guayaba, también se utiliza en la producción de dulces, jaleas, almíbares, mermeladas, refrescos y panes

# Diente de león



*Taraxacum officinale*, de nombre común diente de león o achicoria amarga, es una especie de la familia de las asteráceas. Es considerada una «maleza», aunque es comestible en su totalidad y se le han atribuido numerosas propiedades medicinales.

## LUGAR DONDE SE PRUDUCE

Europa, Asia y América del Norte

## PROPIEDADES CURATIVAS

- **Nutritiva**
- **Digestiva**
- **Colerética y protectora hepática**
- **Diurética**

## PARA QUE PATOLOGIAS SE UTILIZAN

trastornos del flujo biliar, estimulación de la diuresis, pérdida de apetito y dispepsia.

## MODO DE PREPARACION

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



# Eucalipto



Los eucaliptos o eucaliptas, *Eucalyptus* L'Hér., es un género de árboles de la familia de las mirtáceas. Existen alrededor de setecientas especies, la mayoría oriundas de Australia y Nueva Guinea. En la actualidad, se encuentran distribuidos por gran parte del mundo.

## LUGAR DONDE SE PRUDUCE

sureste de Australia y de Tasmania

## PROPIEDADES CURATIVAS

Este componente también limpia el cuero cabelludo en profundidad eliminando las impurezas y la molesta grasa

## PARA QUE PATOLOGIAS SE UTILIZAN

Controla la diabetes

Es relajante muscular

Favorece la cicatrización

## MODO DE PREPARACION

Cuando se toma por vía oral: La gente suele consumir eucalipto como aromatizante en pequeñas cantidades en los alimentos.



# Bugambilia



Una de las plantas más bellas y coloridas es la bugambilia, conocida por sus finas flores color fucsia; sin embargo, pocos saben los diferentes usos culinarios y medicinales que ésta tiene.

Desde el té de flor de bugambilia que ayuda a aliviar resfriados hasta el uso de sus hojas para preparar ensaladas, cocteles y postres, esta planta es sumamente versátil.

## LUGAR DONDE SE PRUDUCE

Sudamérica, principalmente de Brasil y Perú.

## PROPIEDADES CURATIVAS

- *Antitusígena*: Es perfecta para cuando nos estamos recuperando de un resfriado y nos queda una tos molesta y persistente.
- *Expectorante*: ayuda a que las mucosidades de los pulmones no se adhieran, ayudándonos a expulsarlas para que podemos respirar y tener una recuperación más calmada.
- *Febrífuga*: Se trata de un antipirético por lo que ayuda a combatir la fiebre. Para las personas que quieren bajar la fiebre de manera natural o simplemente como ayuda extra, la bugambilia es la opción ideal.

## PARA QUE PATOLOGIAS SE UTILIZAN

- Problemas respiratorios
- Problemas digestivos
- diabetes

## MODO DE PREPARACION

en una taza de agua, ponemos a hervir las flores por aproximadamente 5 minutos o hasta que hayan soltado su color y su esencia.

# Cebolla



*Allium cepa*, comúnmente conocida como cebolla, es una planta herbácea bienal perteneciente a la familia de las amarilidáceas. Es la especie más cultivada del género *Allium*, que, por otro lado, contiene varias especies que se denominan «cebollas» y que se cultivan como alimento.

## LUGAR DONDE SE PRUDUCE

China, Estados Unidos, India y Japón.

## PROPIEDADES CURATIVAS

ayuda a aliviar y combatir enfermedades respiratorias y cardiovasculares, así como también mejora la circulación sanguínea

## PARA QUE PATOLOGIAS SE UTILIZAN

Existen estudios que sugieren que su consumo puede prevenir o mitigar comorbilidades relacionadas con el síndrome metabólico: obesidad, resistencia a la insulina, dislipidemias y presión arterial elevada y enfermedades cardiovasculares y respiratorias, así como algunos tipos de cáncer.

## MODO DE PREPARACION

cebolla, se agrega al agua hervida y se deja en ella unos minutos para hacer la infusión. Después, se agrega miel para endulzar, se cuela y ya está listo para ser bebido

## hierba santa



*Piper auritum*, la hoja santa, también conocida como hoja de momo, juniapa, acuyo o jaco entre otros nombres, es una planta aromática de la familia Piperaceae que crece en la Mesoamérica tropical.

### LUGAR DONDE SE PRUDUCE

Originaria de México y de otros países de América (Guatemala, Panamá y Colombia),

### PROPIEDADES CURATIVAS

la planta es rica en vitamina A y B, así como en calcio y hierro. Esta sirve como remedio para problemas cutáneos como la cicatrización, puede reducir también la inflamación muscular, así como los dolores reumáticos y de cabeza.

### PARA QUE PATOLOGIAS SE UTILIZAN

En la medicina, ayuda a disminuir la fiebre e inflamación de los riñones, calmar dolores de estómago, evitar la indigestión, estreñimiento, diarreas, problemas respiratorios (principalmente asma y bronquitis). Asimismo, contribuye al combate del nerviosismo e insomnio, gracias a los sedantes que contiene.

### MODO DE PREPARACION

1. Poner una hoja en un litro de agua y dejar hervir durante 10 minutos.
2. Dejar que enfríe y beberlo, se puede acompañar con un poco de miel y, de preferencia, no usar azúcar para que el efecto sea mejor

# Amapola



La amapola común o amapola silvestre, es una especie fanerógama del género *Papaver*, perteneciente a la familia *Papaveraceae*

## LUGAR DONDE SE PRUDUCE

principalmente en la región montañosa de la Sierra Madre Occidental, concentrada en el denominado Triángulo Dorado donde convergen los estados de Sinaloa, Chihuahua y Durango

## PROPIEDADES CURATIVAS

combatir los accesos de tos de niños y ancianos, especialmente tos espasmódica, improductiva y la que sobreviene al acostarse durante la noche.

## PARA QUE PATOLOGIAS SE UTILIZAN

Presentan propiedades hipnóticas y sedantes por lo que son perfectas para tratar problemas nerviosos y de insomnio. También se aplica para mejorar el asma

## MODO DE PREPARACION

echando de 6 a 8 pétalos de amapola en una taza de agua hir- viendo; se deja unos minutos en contacto, pudién- dose tomar hasta tres veces al día o aplicarse sobre los párpados como baño ocular.

## Hojas de limón



La melisa, sándalo, limoncillo, menta melisa, hoja de limón o toronjil es una hierba perenne de la familia de las lamiáceas, nativa del sur de Europa y de la región mediterránea. Apreciada por su fuerte aroma a limón, se utiliza en infusión como tranquilizante natural, y su aceite esencial se aprovecha en perfumería.

### LUGAR DONDE SE PRUDUCE

Inglaterra, Europa del Este, América y Asia

### PROPIEDADES CURATIVAS

relajan y alivian los espasmos

### PARA QUE PATOLOGIAS SE UTILIZAN

Las hojas de limón tienen un gran número de efectos en el área gastrointestinal: Por un lado, relajan y alivian los espasmos gracias a sus ingredientes. Por otro lado, protegen el tracto gastrointestinal además de prevenir la inflamación gastrointestinal ya que tienen un efecto antiinflamatorio.

### MODO DE PREPARACION

Lavar las hojas de limón y cortalas en trozos pequeños. Colocarlas en una olla y agregar dos tazas de agua. Llevar el agua a ebullición, bajar el fuego a medio-bajo y dejar que las hojas se cocinen de cinco a siete minutos. Retirar del fuego y colar el líquido para separar las hojas.

