



PASIÓN POR EDUCAR

Tema: **Álbum de plantas medicinales**

Alumna: Yaneth Beatriz Álvarez Santiz

PASIÓN POR EDUCAR

Profesora: María Cecilia Zamorano Rodríguez

Enfermería 8vo. Cuatrimestre

Lugar y fecha: Comita de Domínguez, a 01 de abril de 2024

## Introducción

Las hierbas medicinales (o remedios herbales) son plantas usadas como medicamento. Las personas las usan para ayudar a prevenir o curar una enfermedad. Las usan para aliviar síntomas, incrementar la energía, relajarse o perder peso.

En este presente trabajo se pretende dar a conocer acerca de las diferentes plantas medicinales, en todo el mundo tenemos diversas variedades de plantas.

Recolectamos las plantas que mas nos llamo la atención, describiéndolo, y dando a conocer sus propiedades y utilidad así mismo se dará a conocer su modo de preparación.

Las plantas medicinales son de gran utilidad para algunas comunidades, o pueblitos que se encuentra alejados de la ciudad y para evitar transportarse a la misma, emplean el uso de plantas medicinales, que son recomendados por algunos curanderos, herbolarios, o simplemente conocen sus beneficios de uso.

Las personas indígenas confían mas en los remedios herbolarios, ya que ellos consideran las medicinas farmacéuticas algo dañino para su salud, por esa razón emplean mas el uso de plantas medicinales, que a lo largo de su historia les fueron enseñados por sus ancestros.

## **Justificación**

Este trabajo se realiza con el fin de dar a conocer algunas plantas medicinales, y cuales es la utilidad que tienen, así mismo donde se podrá conseguir y el modo de preparación.

Esto nos ayudara a nosotros como enfermeros, a impartir en algunas comunidades, así como personas que acuden a nosotros y no cuentan con la posibilidad de comprar medicamentos en farmacias, conocer las propiedades de las plantas nos proporcionara mayor conocimiento para poder receta o utilizar en nosotros mismo, ya que en algunas patologías no se encuentra cura, y en algunas plantas tienen la propiedad que ayuda a la disminución de síntomas, o controlar la patología que las personas presenten, también habla acerca de problemas espirituales, de males y que en ella las plantas pueden ayudar para combatirlas.

## **Objetivos**

- Poder saber los beneficios de utilizar plantas medicinales en los seres humanos.
- Saber que plantas son beneficiosas para poder consumirlas y no repercuta algún daño.
- Conocer las propiedades de cada planta y como poder utilizarlas, así mismo saber para que tipo de dolor ayudan.

## Resumen

Existen diversas plantas, aunque sean diferentes formas, tienen la misma función, así como:

Alcanfor, ajo, buganvilia, tomillo, vapurub: nos ayuda en el sistema respiratorio, ayuda a controlar y disminuir la tos, así mismo para combatir algunas enfermedades relacionadas con el sistema respiratorio.

Encontramos el epazote: que ayuda a la digestión, a los dolores estomacales, cuando se presenta dolor en la menstruación este ayuda a disminuir el dolor, se prepara en te y se consumo para que haga efecto.

Encontramos muchas plantas diuréticas que ayudan a la retención de líquidos, edemas, hematomas también, las cuales son la cola de caballo entre otras.

Plantas que ayudan a la cicatrización de heridas, que ayudan la piel y que fortalece el cabello también lo cual encontramos el árnica, sábila.

## Álbum



### **Árnica/ Árnica montana L**

**Descripción:** hierba aromática siempre verde de hasta 60 cm de altura, tallo erguido, veloso, con pocas ramas y en cuya base se ubica una roseta de hojas lanceoladas extendidas sobre el suelo flores de color amarillo, a veces anaranjado, el fruto es un aquenio.

Es originario del país de Europa, y 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:** Tiene propiedades antiinflamatorios y analgésicos, tiene una actividad antiagregante plaquetaria. la droga vegetal consiste en las cabezuelas florales de la planta fresca o seca, aunque a veces se utiliza el rizoma.

**Usos tradicionales:** Sólo se usa en forma externa en moretones (hematomas) producidos por golpes, en hinchazón local (edema) asociado a fractura y en inflamación de mucosas (bucal, genital, anal). También se usa para: afecciones, que incluyen hematomas, esguinces, dolores musculares, cicatrización de heridas, flebitis superficial, dolor en las articulaciones, inflamación por picaduras de insectos e hinchazón por huesos rotos.

**Modo de preparación:** La infusión se prepara con 1 cucharada de flores para 1 litro de agua hirviendo. Se usa en forma de lavado.

**Conservación:** Es una planta en riesgo de extinción y está protegida en forma estricta en países europeos.

**Epazote/ Dysphania ambrosioides/ Chenopodium ambrosioides**

Descripción: El epazote es una de las plantas indígenas de México más apreciadas, tanto por su sabor como por sus propiedades medicinales. Sus usos y propiedades eran conocidos por aztecas y mayas quienes lo utilizaban ampliamente como condimento.

En México la producción anual de epazote es de más de dos mil toneladas. Los estados productores son Puebla, Tlaxcala y Estado de México. Por otra

parte, el epazote es una excelente opción para el huerto familiar, ya que se adapta a varios tipos de clima que florece en el otoño e invierno.

Propiedades y utilidad: 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. El té de epazote es rico en antioxidantes como **vitaminas A, B y C** que contribuyen a: Retrasar el envejecimiento, disminuir la inflamación, aumentar la respuesta antibacteriana, facilitar la producción de enzimas digestivas. El té de epazote también contiene ácido fólico y minerales que mantienen la salud de los sistemas digestivo, glandular, respiratorio, musculoesquelético y tegumentario (piel, cabello y uñas). Las hojas se emplean como té para problemas gastrointestinales, como diarrea, flatulencia (meteorismo) por ejemplo. El aceite de epazote tiene efectos paralizantes contra parásitos intestinales.

Modo de preparación: 8 hojas frescas de epazote, 500 ml de agua potable. Para prepararlo, sigue estos pasos: Hierve el agua y añade las hojas cuando rompa el punto de ebullición, baja el fuego y cocina por unos tres minutos, retira de la estufa y deja reposar el té por unos tres minutos más, cuela la bebida y sírvela.



## **Hierba buena/ *Mentha spicata***

Descripción: La hierbabuena es una hierba de olor y un condimento muy apreciado por el aroma y el contenido de aceite de sus hojas. Se usa sobre todo en la industria alimenticia y en la elaboración de licores; en menor escala se consume deshidratada, para hacer té, fresca y en combinación con otras especies aromáticas.



Se produce y crece en: 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.

Propiedades: Sirve como agentes antibacterianos, tiene propiedades antioxidantes, analgésicas, antiinflamatorias, antiespasmódicas, calmantes, relajantes y antibacterianas.

Utilidad: La hierbabuena es utilizada ampliamente en el tratamiento de diversos padecimientos como náuseas, vómito y trastornos gastrointestinales, la hoja seca en polvo se llegó a utilizar para blanquear los dientes. La planta y el aceite de hierbabuena también se han utilizado como repelente de hormigas, mosquitos y avispas. Es una planta medicinal y aromática con propiedades que ayudan a tratar problemas digestivos, disminuir dolores, aliviar la tos y combatir infecciones, además de reducir la ansiedad, mejorar el estado de ánimo y el sueño.

Preparación: Para hacer el té de hierbabuena, basta colocar 3 cucharadas de hojas secas de hierbabuena en 250 mL de agua hirviendo y tapar durante 5 minutos, colar y tomarlo entre 2 a 4 veces durante el día. De manera alternativa, se pueden utilizar las hojas frescas retiradas de la planta.



## **Buganvilia/ Bougainvillea glabra Choisy.**

Descripción: Las bugambillas, también conocidas en México como azaleas de guía o camelinas, son plantas ornamentales muy apreciadas en nuestro país por sus colores llamativos y brillantes que prácticamente se aprecian todo el año, el género incluye árboles, arbustos, be- jucos o lianas, generalmente con espinas.



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

Propiedades: Antibióticas, antisépticas que aplicadas en la piel ayudan a combatir el acné, las infecciones y la descamación, además de acelerar la cicatrización de las heridas si se aplican en infusión fría.

Utilidad: Combate la tos seca, reduce la fiebre y ayuda a eliminar la mucosidad de las vías respiratorias altas. Mejora el sistema respiratorio pues propicia el correcto funcionamiento de los pulmones y la oxigenación del cuerpo.

Preparación: 6 flores de buganvilia bien lavadas, 1 taza de agua. Procedimiento: poner a hervir la taza de agua, cuando suelte el hervor añadir las flores, cuando el agua cambie de color, se retira del fuego, deja reposar de 5 a 10 minutos, cuela y sirve, puedes añadir una cucharadita de miel para darle mas sabor.

## Tomillo/ *Thymus vulgaris*

Descripción: Se trata de una planta aromática de 10-40 cm de altura y muy ramificada.

Lugares donde se produce: Clima templado y originario de los países de la cuenca mediterránea occidental. Crece sobre suelos secos y soleados y resiste bien las heladas y sequías.

Propiedades: Antiespasmódica, antiséptica, antihelmíntico, antioxidante, eupéptica (ya que abre el apetito, favorece la digestión e impide la formación de gases). Antibiótico, antibacteriana, antivírica, antiinflamatoria, expectorante, digestiva, mucolítica, hipotensora, carminativa, analgésica, antiséptica, antifúngica, demulcente (protector de las mucosas digestivas), antitusiva y diurética.

Utilidad: Infusiones destinadas al tratamiento de afecciones respiratorias to irritativa, laringitis, bronquitis, asma, enfisema y gripe. Digestivas o para lavados antisépticos tópicos (cutáneos, bucales, vaginales, etc.) fortalece las vías respiratorias.

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. Exprime el zumo de medio limón (entre dos y tres cucharadas grandes). Cuando hayan transcurrido unos cinco minutos, vierte el zumo de limón en el agua con tomillo y miel. Cuela el tomillo y la infusión estará lista para servir. Puedes tomarla tanto en caliente como en frío.



## **Vaporub/ *lectranthus coleoides* c.v mintleaf**

Descripción: Una de las principales características del vaporub es que puede llegar a medir un metro de altura, tiene una flor con cuatro lóbulos en el labio superior y uno en el inferior; además tiene epidermis de raíz, tallo y hojas uniestratificadas. Las hojas son de color verde, carnosas y aterciopeladas con una fuerte fragancia a mentol.



Lugar: regiones tropicales de Asia, África, Australia e Islas del Pacífico. La mayoría son cultivadas por su carácter ornamental y sus aceites esenciales que se emplean contra los vómitos, las náuseas, las infecciones de oído, el dolor de muelas, de garganta, quemaduras y dermatitis.

Propiedades: Posee propiedades antiinflamatorias, antidiabéticas, descongestionantes y ayuda a combatir la ansiedad, de igual forma tiene flavonoides, espasmolíticos y coleréticos que sirven para relajar los músculos, por lo que es un gran auxiliar en los dolores musculares.

Utilidad: se emplea contra vómito, náusea, infecciones del oído, dolor de muelas o garganta, quemaduras, dermatitis y como antiséptico. Descongestionante de las vías respiratorias, combate la tos seca y disminuye síntomas de resfriado.

Preparación: poner a hervir un litro de agua y agregar un par de hojas de esta planta para que salga el aroma a mentol y el vapor ayude a descongestionar la nariz y eliminar los problemas de respiración.

## **Sábila/ Aloe vera o Aloe barbadensis Miller**

Descripción: Aloe vera: con una altura de 1 m aproximadamente, sus hojas son de color verde claro grisáceo, con una curvatura pronunciada en el comienzo.



Lugares donde crece y produce: Crecen en regiones cálidas, desérticas, semiáridas de las regiones tropicales y subtropicales, las mayores poblaciones naturales de sábila se localizan en los estados de San Luis Potosí y Guanajuato

Propiedades: Antifúngicos, antisépticos, antivirales, antibacterianos, antiinflamatorios, antioxidantes y para curar heridas

Utilidad: El aloe vera también es muy utilizado en cosméticos indicados para las pieles grasas y con tendencia acneica. Sus propiedades astringentes ayudan a eliminar la suciedad y la grasa acumulada en los poros. Aporta hidratación a la piel sin dar grasa. Regenera la piel y favorece la eliminación de los granitos gracias a sus propiedades antibacterianas y, disminuye las irritaciones y rojeces de la piel gracias a su efecto calmante. Utilizado para tratar quemaduras, acné, psoriasis, virus del herpes simple, estreñimiento.

Preparación: Deja las hojas o pencas de esta planta a remojo por 24 horas. De esta forma irá saliendo la aloína, que podrás ver como una parte del gel de color amarillenta, pasado este tiempo, lava bien la hoja o penca del aloe para eliminar restos de tierra y retirar todos los restos amarillentos, corta la hoja en varios trozos y corta también ambos lados y la parte de arriba para separar la piel o corteza y llegar a la pulpa. Con la ayuda de una cuchara retira la pulpa de la sábila y ve poniéndola en un vaso grande o una bolsa, licua el gel con agua para que tenga una consistencia más líquida. La proporción dependerá de cómo te guste a ti la textura del jugo, si la prefieres algo más densa añade poca agua y si, por el contrario, quieres que quede más líquida añade más agua. Puedes tomarlo así o bien, puedes añadir más alimentos al jugo que te puedan ir bien para tu objetivo.

## **Cola de caballo/ Equisetum arvense**

**Descripción:** La cola de caballo se refiere a varias especies de plantas del género Equisetum. Puede ayudar a reducir la retención de líquidos, pero puede causar deficiencia de vitamina B1 cuando se usa a largo plazo.



**Donde se produce y crece:** La cola de caballo es común en toda Europa, Asia, América del Norte hasta la región ártica, pudiendo crecer hasta 2500 metros de altitud. Prefiere los lugares húmedos y los terrenos arenosos.

**Propiedades:** tienen efecto de antioxidantes, antiinflamatorios, diuréticos y antimicrobianas, combate problemas urinarios y renales al ser un diurético natural, evita la retención de líquidos, fortalece las uñas y el cabello, sirve para tratar fracturas óseas, ayuda a bajar de peso y cicatrización de heridas.

**Utilidad:** Sirve para la retención de líquidos, las infecciones del tracto urinario (ITU), la osteoporosis, la pérdida del control de la vejiga, ayuda a los huesos, piel y cabello, fortalece y vigoriza el pelo y las uñas, sirve para detener hemorragias (nasales, uterinas, hemorroides).

**Preparación:** ingredientes, 1 taza de agua hirviendo, 1 cuchara de cola de caballo, modo de preparación: Colocar el tallo seco de la cola de caballo en la taza de agua hirviendo y deja reposar alrededor de 5 a 10 minutos. Colar y beber hasta 2 tazas al día, de preferencia después de las principales comidas del día, este té no debe utilizarse por más de 1 semana seguida, para evitar deshidratación y eliminación de algunos minerales esenciales para el cuerpo.

## **Alcanfor/ *Cinnamomum camphora***

Descripción: Es un sólido incoloro a blanco cristalino (como la arena) con olor a bolitas de naftalina.



Lugar donde se produce: Es originario de las costas cálidas y tropicales de la zona oriental de Asia, especialmente de Japón, Sumatra y Borneo.

Propiedades: antibacterianas, antisépticas y antiinflamatorias. Así mismo regenera el tejido conectivo, favoreciendo la cicatrización de heridas. Promueve la circulación sanguínea y es conveniente especialmente para evitar el acné y el dolor muscular.

Utilidad: para eliminar la tos y los dolores musculares

Modo de preparación: Para obtener el aceite esencial de alcanfor es importante tener en cuenta que se debe recoger del árbol cuando se presente en forma cristalizada. Conscientes de esto, el aceite de alcanfor se consigue a través de un método de destilación al vapor de las raíces, las maderas y las ramas del árbol.

Hoja de aguacate/ quilaguacate/ *Persea persea*

Lugar donde se produce: Es una especie originaria de Mesoamérica, específicamente de las partes altas del centro y este de México, Guatemala y El Salvador. *Persea drymifolia* Cham.



Propiedades: posee propiedades antioxidantes, anticonvulsivos, digestivas y analgésicas.

Utilidad: Es utilizada en forma medicinal ya que alivia el dolor de cabeza, de dientes, inflamaciones, además de contrarrestar la fatiga y eliminar bacterias. Del mismo modo, las hojas de aguacate son utilizadas comúnmente para tratar los dolores menstruales, aliviar la tos, disminuir la acidez estomacal, reducir los niveles de glucosa en sangre, combatir lombrices intestinales, así como combatir diversos problemas estomacales, estreñimiento, insomnio, dolor de muelas, piedras en el riñón, hipertensión, lumbalgia o dolores causados por la menopausia

Preparación: Lava las hojas de aguacate y colócalas en agua a fuego medio, espera a que hierva, retira y deja infusionar por 3 minutos. Si lo prefieres, agrega unas gotas de jugo de limón y miel, pero la infusión sola es mejor.

Sí es para bajar de peso o combatir los cálculos renales, se recomienda tomar la infusión hecha con 7 hojas de aguacate en 1 litro de agua, se debe beber una vez en la mañana y otra en la noche. Combatir los problemas de la menstruación o la menopausia realizar una infusión con 5 hojas en 1 litro de agua, y luego tomarla 2 veces al día. Ahora bien, si el objetivo es combatir los dolores inflamatorios, tomar la infusión con 5 hojas en 1 taza de agua durante 1 semana dos veces al día. Mientras que, para aliviar problemas respiratorios se debe preparar de 3 a 5 hojas en 2 vasos de agua y tomar en por lo menos tres veces al día.

## **Ajo/ *Allium sativum***

Descripción: El ajo se ha utilizado desde la antigüedad tanto por sus aplicaciones culinarias como por sus múltiples propiedades terapéuticas.



Lugar donde se produce: Tiene origen en Asia Central, en estado silvestre se encuentra en la India, el Cauca y en la parte occidental, desde Asia Central, a través de Asia Menor y Egipto, se difundió por toda Europa, de donde pasó a África y luego del descubrimiento, a América.

Propiedades: Diaforéticas, expectorantes, antiespasmódicas, antisépticas, antimicrobianas, hipotensivas y antihelmínticas y es un promotor de la leucocitosis.

Utilidad: Tradicionalmente se ha utilizado en el tratamiento de bronquitis crónica, catarros, asma bronquial y gripe. También se ha utilizado para tratar la aerofagia, dispepsias, espasmos abdominales y amenorrea. Tópicamente se ha utilizado para el tratamiento de callos, verrugas, otitis, artritis, artralgiás, neuralgias o ciática.

Preparación: Ponemos a hervir dos tazas de agua, al agua muy caliente le añadiremos el ajo molido, lo ideal es pelar y trocear este ingrediente al momento, le incorporamos un trozo de la raíz de jengibre pelada y dejamos que infundan unos minutos, colamos y preparamos la infusión, le añadiremos un trocito de limón o una cucharada de jugo de limón que combinará muy bien con el resto de los sabores, para endulzar este té usaremos miel, una taza por la mañana y por la noche, alejará una gran variedad de enfermedades



## Ruda/ ruta

Descripción: Una planta que crece más de metro y medio, con tallo verde gris, hojas verde azulosas y flores amarillas.



Lugar donde se produce: Este arbusto es nativa de la Europa Mediterránea, desde donde fue introducida al continente americano. Aunque es una planta que se cultiva, la ruda también crece silvestre en terrenos abandonados.

Propiedades: Tiene propiedades, antisépticas, antioxidantes y antiinflamatorias, lo cual la hace ideal para el cuidado cutáneo.

Utilidad: padecimientos de la menstruación: desde regular y provocar la regla, hasta dolores causados por la menstruación, también se utiliza para dolores de cabeza, de oídos, musculares y punzadas; así como padecimientos estomacales y digestivos, diarrea, mareos, flatulencias, contra parásitos intestinales y lombrices. La ruda ha resultado eficaz contra la fiebre y llagas en la garganta, enfermedades de la piel, es considerado lactógeno, emenagogo y abortivo, estimula la secreción de las glándulas mamarias durante la lactancia, funciona para la inflamación de pies, nervios, frialdad, cálculos renales, ataques, alferecía, para el latido, presión arterial, otitis de animales, combatir ruidos y sorderas, aire en oídos y ojos, contra el histérico, cura las perrillas, los ojos irritados.

Preparación: Es consumida como infusión, poniendo a hervir un litro de agua con dos gramos de sus hojas, dejarla reposar y beber en un vaso tres veces al día por alrededor de 10 días.

## **Orégano/ Origanum Vulgare**

Descripción: Es una planta aromática que se usa dentro de la gastronomía y medicina. Pertenece a la familia de las Lamiaceae.



Lugar donde se produce: Baja California, Sonora, Chihuahua, Coahuila, Nuevo León, Tamaulipas, Durango, San Luis Potosí y Zacatecas, México.

Propiedades: Antioxidantes, antimicrobianas, antiinflamatorias, antiparasitarias.

Utilidad: Ayudan a disminuir dolores de cabeza, estómago, garganta, articulaciones y muelas. Contribuyen igualmente a prevenir problemas cardíacos, digestivos y de estreñimiento. Asimismo, alivian la tos, asma y resfriados, cólicos, dolores de cabeza, reumatismo y otros desórdenes relacionados con procesos de inflamación.

Preparación: Calienta agua en una olla hasta que hierva. Agrega 2 cucharadas de hojas de orégano fresco o 1 cucharada de hojas de orégano seco a un infusor de té. Coloca el infusor de té en una taza y vierte el agua caliente sobre las hojas de orégano. Deja reposar la infusión durante 5-10 minutos. Retira el infusor de té y disfruta de la infusión.

## **Albahaca/ *Ocimum basilicum***

Lugar donde se produce: La albahaca es una planta de origen presumiblemente asiático, que se cultiva actualmente en muchas regiones cálidas y templadas del mundo, especialmente del área mediterránea.

Propiedades: Digestivas, carminativas, además de antisépticas (contra bacterias y parásitos), insecticidas y sedantes, carminativo, antiespasmódico, antimicrobiano, emenagogo, laxante.



Utilidad: para tratar malestares del aparato digestivo (inapetencia, dispepsia, estreñimiento, cólicos, dolor de estómago, vómitos, meteorismo); en forma externa para lavar heridas; macerada en alcohol se usa en friegas para calmar dolores reumáticos y articulares. También se puede utilizar el jugo fresco de las hojas de albahaca para uso interno y para aplicar directamente sobre la piel en casos de acné. Favorece la digestión, previene y favorece la expulsión de gases en estomago e intestinos, calma los retortijones intestinales, impide el desarrollo de microbios, estimula o favorece el flujo menstrual, favorece la evacuación del vientre

Preparación: La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces en el día. Como laxante, usar en ayunas y antes del almuerzo

## **Mostaza/ Brassica juncea**

**Descripción:** Su origen se encuentra en la cuenca mediterránea, y de ella se extraen las semillas, que reciben el mismo nombre, y que sirven como base para obtener la famosa salsa, que se puede preparar más o menos picante, y que también posee idéntico nombre.



**Lugar donde produce:** Entre los países asiáticos, India ocupa el primer lugar en la producción de este condimento, siendo el aceite de mostaza el más utilizado en la cocina del país.

**Propiedades:** Contienen cantidades significativas de calcio, cobre y vitaminas C, A y K. ayuda a tratar síntomas de la hipotensión.

**Utilidad:** Combatir síntomas de catarros y afecciones respiratorias como congestión nasal, bronquitis, aliviar el cansancio y dolor muscular, reducir el dolor de cabeza y de garganta, favorecer la digestión, estimular el apetito, aumentar la tensión y mejorar la circulación.

**Preparación:** Para mejorar la digestión y reducir el estreñimiento, lo ideal es consumir dos cucharaditas de mostaza al día, acompañadas con la ingesta de abundante líquido. Hierve las semillas en una olla con agua y, tras dejarlas reposar alrededor de 10 minutos, aplícalas en forma de cataplasma en el pecho, haz el tratamiento durante 15 minutos, 2 o 3 veces al día.

## **Berro/ Nasturtium officinale**

Descripción: Oficial, indica que la planta se utilizaba en farmacia. Los berros se cultivan en pequeñas balsas. En el mercado los podemos encontrar durante todo el año.



Lugar donde se producen: Es una planta perenne común en arroyos, torrentes de aguas claras y pantanos, originaria de Europa y Asia Central.

Propiedades: Son ricos en yodo, hierro, y vitaminas A, C y E.

Utilidad: Es muy útil como apoyo en estados de debilidad, anemia, convalecencia y falta de energía. Está indicado también para mujeres afectadas de reglas abundantes y debilitantes y en situaciones de fatiga por estrés o sobreesfuerzo físico.

Preparación: Té de berro: para preparar este té, se debe agregar 1/2 taza de hojas y tallos de berro picados en 150 ml de agua hirviendo, luego dejar reposar entre 5 a 10 minutos. Después colar y endulzar con una cucharada de miel. Se recomienda beber 2 a 3 tazas por día hasta mejorar la tos y expectoración.

## **Eucalipto/ Eucaliptus**

Descripción: árbol siempreverde de gran porte (hasta 60 m), con un tronco retorcido, liso o con flecos



Lugar donde se produce: El eucalipto es un árbol oriundo de Tasmania y Australia; introducido posteriormente en la región mediterránea y países subtropicales

Propiedades: Antiséptico, expectorante, febrífugo, hipoglicemiante.

Utilidad: En afecciones respiratorias de diversa índole: bronquitis, asma, faringitis, amigdalitis, gripes y resfriados; también para el control de la diabetes, cistitis y vaginitis.

Preparación: La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida; beber 1 taza 3 veces en el día. En enfermedades respiratorias se puede endulzar con miel. Para vahos (inhalaciones) preparar una decocción o cocimiento: 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua, calentar hasta la ebullición y luego inhalar varias veces mientras el vapor se desprende.

## **Canela/ Cinnamomum verum**

Lugar donde se produce: Es originaria del sur de India y Sri Lanka. También se cultiva en Brasil, Birmania, Indonesia, Indias occidentales e islas del océano Pacífico. En general, se cultiva en países cálidos cuyos inviernos no son fríos.



Propiedades y utilidad: Respiratorias: ayuda a tratar los resfriados, la tos y la bronquitis. Digestivas: sirve para facilitar las digestiones y evitar la pesadez de estómago. Además, reduce los problemas de acidez, náuseas, vómitos y gases. También se usa como antiséptico, para los dolores de los cólicos y la candidiasis intestinal. Circulatorias: disminuye el colesterol en sangre, regula los niveles de glucosa, mejora la circulación en las extremidades y previene enfermedades cardíacas. Control de peso: la canela puede ayudarte a perder kilos por su utilidad a la hora de controlar los niveles de azúcar en sangre, evitar los picos de insulina después de comer y controlar la sensación de hambre. Salud cerebral: mejora la memoria y las funciones cognitivas. Además, ayuda a paliar los dolores de cabeza, tiene un efecto positivo sobre el estado de ánimo y relaja el cuerpo, ayudando a dormir mejor. Emenagoga: controla los síntomas relacionados con la menstruación.

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. Una vez transcurrido este tiempo podrás destaparla, colarla y disfrutar de una deliciosa infusión de canela.

## Árbol de quina/ *Cinchona officinalis*

Lugar donde se produce: Es una especie de árbol originario de América del Sur, que se encuentra en la selva lluviosa de la Amazonia peruana.

Propiedades y utilidad: posee diversos alcaloides naturales, entre los que destaca la quinina, que tiene propiedades antipiréticas (disminuye la fiebre), antipalúdicas y analgésicas, por lo que fue utilizada desde tiempos prehispánicos para tratar eficazmente enfermedades como la malaria o paludismo. Otro alcaloide derivado de este árbol es la quinidina, que se utiliza en el tratamiento de la frecuencia cardíaca anormal y otros trastornos del ritmo cardíaco, dado que influye en una mejor resistencia del corazón. Además de los alcaloides, la quinina posee principios astringentes, por su alta concentración de taninos, por lo que ayuda en la medicina tradicional para cicatrizar heridas y úlceras.

Preparación: La corteza del árbol se secaba primero, luego se molía hasta un polvo fino que se mezclaba con vino o agua y el preparado era bebido por el enfermo en varias dosis hasta que las fiebres cesaban.





Achiote/ Bixa orellana



Lugar donde se produce: crece en las zonas cálidas de México, los estados productores son Yucatán y Quintana Roo. Su principal

característica es que puede adaptarse a diferentes tipos de clima, suelo y altitud.

Propiedades: contiene vitaminas a, b y c, calcio, hierro y fósforo (hojas) flavonoides, carotenoides, fibra, proteína vegetal y taninos

Utilidad: Mejora la hipertensión arterial. Ayuda con los ardores de estómago y la gastritis. Es un remedio eficaz para la diarrea. Estimula el buen funcionamiento de los riñones. Ayuda a combatir o reducir la prostatitis. La infusión de frutos y semillas se usa para los dolores de cabeza y fiebre. Es beneficioso para tratar la infección de orina y de garganta. El achiote mejora las afecciones respiratorias. Mejorar la salud del hígado. La infusión de las hojas se usa para combatir la conjuntivitis. Mejora el estado general de la piel y prevenir el envejecimiento prematuro. Aplicado de forma externa ayuda a cicatrizar heridas. Protege a la piel ante la exposición al sol como protector solar.

Como se prepara: se puede preparar como infusión colocando 20 gramos de hojas secas en un litro de agua y tomarla como agua de tiempo para desinflamar la próstata y las vías urinarias.

## Cempasúchil/ Tagetes patula

Lugar donde se produce: se distribuyen desde el suroeste de Estados Unidos hasta Argentina de las cuales 30 son nativas México. Por la cantidad y diversidad en el país, México es considerado el centro de evolución de este género.



Propiedades: tiene propiedades como vitaminas A, C, riboflavina, niacina, minerales como calcio, fósforo, hierro y potasio beneficiando la salud de quien las consume.

Utilidad: Se utiliza para regular el ciclo menstrual y como desparasitante y también se ha usado contra el acné, bronquitis, dolor, resfriado común, el espanto y el cuajo y para verrugas. tratamiento de padecimientos digestivos, fiebre e incluso enfermedades respiratorias como la tos. En algunos lugares se utiliza para tratar problemas de la piel como salpullido y llagas, entre otros.

Preparación: Lava los pétalos de cempasúchil para eliminar cualquier suciedad o residuos. En una cacerola, lleva a ebullición las 2 tazas de agua y agrega los pétalos de cempasúchil. Deja hervir durante unos minutos hasta que el agua adquiera el color y el aroma de las flores. Retira la cacerola del fuego y deja que la infusión de cempasúchil se enfríe. Cuela la infusión para eliminar los pétalos de cempasúchil y conserva el líquido. En una jarra grande, mezcla el líquido de cempasúchil con el azúcar y el jugo de limón. Ajusta la cantidad de azúcar y limón según tus preferencias personales. Agrega hielo a la jarra para enfriar la bebida. Luego, añade el pulque a la mezcla y revuelve bien para combinarlo con el curadito de cempasúchil. Sirve el “curadito de cempasúchil con pulque” en vasos y decora con algunos pétalos de cempasúchil frescos o rodajas de limón.

Chaya/ *Cnidoscolus aconitifolius* ssp. *aconitifolius*



Lugar donde crece: es un arbusto nativo de Tabasco y la Península de Yucatán, es muy popular ya que sus hojas son cocinadas y preparadas como las espinacas.

Propiedades: se le atribuye un gran poder hipoglucemiante, son el hierro, la proteína, la fibra, el calcio, potasio, vitaminas A y C y antioxidantes como los carotenoides.

Utilidad: reducen los niveles de triglicéridos y colesterol en la sangre, ayudar a combatir y prevenir la anemia.

Preparación: Lo más recomendable es usar cinco hojas largas de chaya (o más, si son pequeñas), cortarlas en trocitos y cocerlas en un litro de agua, por 20 minutos. Una vez fría, la infusión puede ser adicionada con unas gotas de lima o sal y tomar tres tazas a lo largo del día.

## Diente de león/ *Taraxacum officinale*

Lugar donde se produce: Originaria de Europa y Asia, se encuentra difundida actualmente en todo el mundo. Crece en suelos ricos en nitrógeno, praderas, terrenos baldíos, hasta los 2000 metros de altura.



Propiedades: Diurético, estimulante del apetito, digestivo.

Utilidad: Para trastornos del flujo biliar, estimulación de la diuresis, pérdida de apetito y dispepsia. En nuestro país se utiliza popularmente para tratar todo tipo de padecimientos hepáticos y de las vías biliares, usándose todas las partes de la planta, fresca o seca, en infusión.

Preparación: La infusión se prepara con 1 cucharada de hojas para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces al día. Para las raíces hacer una decocción, hirviendo 1 cucharada por 10 minutos.

## **Hierba del pollo/ *Commelina diffusa***



Lugar donde se produce: Se ha registrado de Aguascalientes, Baja California Sur, Chiapas, Chihuahua, Colima, Distrito Federal, Durango, Guanajuato, Guerrero, Hidalgo, Jalisco, Estado de México, Michoacán, Morelos, Nayarit, Nuevo León, Oaxaca, Puebla, Querétaro, San Luís Potosí, Sinaloa, Tlaxcala, Veracruz.

Propiedades: Antiinflamatorias.

Utilidad: Diarreas, disentería, irritación vaginal, dolores menstruales, males del corazón, incluyendo dolor de corazón; hemorragias de la nariz o del oído y sangrado de encías. Depurativa, desinflama los intestinos, desintoxica y mejora la sangre, ayuda a controlar la diarrea, ayuda a mejorar el sistema digestivo

Preparación: Hacer una infusión: por cada litro de agua hirviendo, poner 1 cucharada sopera de hierbas. Colar a los 10 minutos y tomar durante el día (entre 3 y 4 veces) alejado de las comidas.

Hierba del sapo/ *Eryngium heterophyllum*

Lugar donde se produce: Originaria de México, está presente en climas secos, semisecos y templados.



Propiedades y utilidad: Antiinflamatoria: esta planta contiene compuestos con propiedades antiinflamatorias que pueden ayudar a aliviar dolores musculares y articulares, y reducir la inflamación en general. Mejora la Respiración: la hierba del sapo tiene propiedades expectorantes y puede ser útil en el alivio de afecciones respiratorias, como la tos y el asma. Digestión Saludable: tradicionalmente, se ha usado para tratar problemas gastrointestinales como la indigestión y la diarrea. Acción antioxidante: La hierba del sapo es rica en antioxidantes que combaten los radicales libres, lo que puede tener un impacto positivo en la salud general. Estudian si podría ayudar a la diabetes: algunos estudios preliminares sugieren que esta planta podría contribuir a regular los niveles de azúcar en sangre, lo que podría ser beneficioso para personas con diabetes.

Preparación: Se puede consumir como té para el tratamiento de la tos, infecciones urinarias y para bajar niveles de colesterol. Es antiinflamatoria, mejora la respiración y ayuda a la digestión. Los tallos y las hojas se hierven en agua y se toman como té. Ocasionalmente, se hace una decocción con la raíz y se toma como té

Huizache/ *Vachellia farnesiana*

Lugar donde se produce: Se reporta en Baja California Norte, Baja California Sur, Campeche, Chiapas, Chihuahua, Coahuila, Colima, Durango, Guanajuato, Guerrero, Hidalgo, Jalisco, Estado de México Michoacán, Morelos, Nayarit, Nuevo León, Oaxaca, Puebla, Querétaro, Quintana Roo, San Luis Potosí, Sinaloa, Sonora, Tabasco, Tamaulipas, Veracruz, Yucatán, Zacatecas.



Propiedad y utilidad: Planta: astringente en medicina casera, fiebre tifoidea, hemorragias, problemas menstruales, artritis y dolores reumáticos, tónico digestivo, diarrea, irritación de mucosas, conjuntivitis y malaria. Se emplea contra la diarrea, la tifoidea, el bazo crecido, la inflamación de la garganta, heridas, dolor de cabeza y contra las nubes en los ojos. La raíz cocida y combinada con la de tuna se utiliza contra el empacho; hervida se toma como agua de tiempo para combatir las hemorragias vaginales. Su fruto se aplica contra los fuegos en la boca, para afianzar la dentadura, como antiespasmódico y astringente y contra la tuberculosis. El cocimiento de su corteza cura el dolor de estómago y abre el apetito

Preparación: El cocimiento de las flores se usa como remedio en casos de dispepsia. De las flores se hace un ungüento que se usa como remedio para el dolor de cabeza. Con el fruto verde, que es muy astringente, se prepara una infusión para las inflamaciones de la piel y de las membranas mucosas (fuegos, hemorragias) y para calmar trastornos del sistema nervioso. Raíz (cocimiento): disentería, tuberculosis y dolor de abdomen. Tallo: estado bilioso, evacuaciones amarillas, ictericia, dolor de muelas. Las hojas secas y pulverizadas, se aplican como vendaje en las heridas.

Verbena/ Verbena officinalis

Lugar donde se produce: Crece en Europa, Asia, África y América. Es una planta subnitrófila que se encuentra en terrenos incultos con cierta humedad y en bordes de caminos.



Propiedades: Antiinflamatorio, astringente, cicatrizante, madurativo

Utilidad: Casos de fiebres, diarreas, úlceras estomacales y dolencias hepáticas; externamente la decocción se utiliza para lavar y cicatrizar heridas.

Preparación: La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces en el día.



## Manzanilla/ Matricaria recutita

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



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

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

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

Echinacea/ Echinacea purpurea

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



Propiedades: Alcamidas, polisacáridos, glicoproteínas, posee acción antiinflamatoria y antibacteriana.

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

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