



Nombre del Alumno: Adamari Zúñiga Villatoro

Nombre del tema: Álbum plantas medicinales

Parcial: 4

Nombre de la Materia: Enfermería y practicas alternativas de salud

Nombre del profesor: María Cecilia Zamorano Rodríguez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 8

INTRODUCCION

En Mexico, el uso de plantas medicinales tiene sus inicios desde hace muchos tiempo atrás. En la medicina alternativa, se utilizan las diferentes partes de cada una de las plantas, según sea el caso a solucionar o remediar. Lo mas comun es utilizar las hojas de cada una de las hierbas y en algunas ocasiones, tambien el tallo o la raiz. Las hierbas medicinales se consumen directamente o pueden prepararse como infusiones, ungentos o en presentacion homeopatica.

La medicina tradicional constituye una concepción holística que ubica al individuo en su relación con otros hombres y con la naturaleza. Son variados los métodos y recursos de esta forma terapéutica entre los que resaltan la terapia floral, homeopatía, termalismo y fango terapia, acupuntura, fitoterapia y apiterapia, entre muchas otras.

JUSTIFICACION

Con el siguiente trabajo se espera hacer una amplia investigacion sobre las plantas medicinales, su uso terapeutico, nombre cientifico, donde se producen y el modo de preparacion para cada caso. Ya que es de gran importancia conocer sobre esto por que las medicinas tradicionales suelen ser efectivas pero se deben conocer sus efectos adversos.

OBJETIVOS

- Conocer el uso terapeutico de cada una de las plantas medicinales.
- Conocer el modo de preparacion respecto a cada situacion.
- Conocer las propiedades curativas de cada una.

RESUMEN

En el siguiente trabajo, se presenta un album de treinta plantas medicinales, en las cuales se da a conocer el nombre cientifico de cada una de ellas, en que lugares de producen o crecen, sus propiedades curativas, usos terapeuticos y su modo de preparacion respecto a cada caso. Asi tambien, se presenta una fotografia de cada una para poder reconocerlas con facilidad.

NOMBRE COMUN/CIENTIFICO:

Aguacate / Kuytöp (Chimalapas), kuytäm (Chiapas, tierra caliente), owi (Chiapas, tierra fría).

LUGAR DONDE SE PRODUCE Y CRECE:

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:**

- Antidiarreica
- Antimicrobiana

USOS TERAPEUTICOS:

- Reduce los niveles de colesterol malo en sangre y aumenta el colesterol bueno.
- Regulariza el azúcar en sangre y ayuda a evitar la resistencia a la insulina.
- A quienes padecen artritis reumatoide les ayuda a desinflamar articulaciones.
- Mejora la digestión.
- Nutre la piel, las uñas y el cabello por su alto contenido en vitaminas C y E.
- Contribuye a nivelar la presión arterial por ser rico en Potasio.
- Reduce el riesgo de padecimientos en los ojos, como las cataratas

MODO DE PREPARACION: En Oaxaca, se hierven unas hojas, o bien parte de la semilla, y se baña con la decoccion resultante, ademas tomando medio vaso de esta. En Chiapas, se prepara una decoccion de las hojas o la corteza, muchas veces en combinacion con otras hierbas como la hoja de guayaba, el estafiate, la manzanilla o la hierbabuena. Ademas se toma un te de hoja de aguacate con hoja de guayaba y la mayorga contra la menstruacion excesiva.

NOMBRE COMUN/CIENTIFICO:

Ajo / *Asyus* (Chiapas y Oaxaca)

LUGAR DONDE SE PRODUCE Y CRECE:

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. Otras entidades que también producen este alimento son Veracruz, Aguascalientes, Nuevo León, Oaxaca, Querétaro, Durango, San Luis Potosí, Hidalgo, Guerrero, Jalisco, Tlaxcala, Baja California Sur, Coahuila y Michoacán, entre otras.



PROPIEDADES CURATIVAS:

- Antihelmíntica
- Antimicrobiana

USOS TERAPEUTICOS: El ajo tiene propiedades diaforéticas, expectorantes, antiespasmódicas, antisépticas, antimicrobianas, hipotensivas y antihelmínticas y es un promotor de la leucocitosis. 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, artralgias, neuralgias o ciática.

MODO DE PREPARACION: 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 la alferecía se ponen a freír dos dientes de ajo con la ruda, hierbabuena, manzanilla u otras hierbas aromáticas y se frota el interior de la garganta y boca del bebé. También se pueden agregar unos dientes de ajo a una mezcla de hierbas para frotar al bebé que sufre del mal de ojo o la carga. 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.

NOMBRE COMUN/CIENTIFICO:

Albahaca / Ay jøyø (Chimalapas)

LUGAR DONDE SE PRODUCE Y CRECE:

Es una planta de origen presumiblemente asiático, que se cultiva actualmente en muchas regiones cálidas y templadas del mundo, especialmente del área mediterránea.

**PROPIEDADES CURATIVAS:**

- Antimicrobiana

USOS TERAPEUTICOS: Las hojas y semillas de la albahaca son ricos en nutrientes que muestran actividades farmacológicas prometedoras para la salud humana como: hepatoprotector, cardioprotector, antihipertensivo, hipoglicemiante, hematoprotección, anticancerígeno, neuro protector, analgésico, cicatrizante, antimicrobiano y antifúngico.

MODO DE PREPARACION: Las ramas de albahaca se usan principalmente para limpias y santiguadas en caso de un espanto o cualquier tipo de aflicción psicológica o espiritual. También se incluyen en las mezclas para frotar a niños que sufren de la carga o del mal de ojo. 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. Contra la menstruación dolorosa o cualquier otro tipo de dolor de vientre se puede tomar un té de albahaca con otras hierbas como la manzanilla, la hierba Santa María y el maguey morado. Además, para tratar una inflamación de matriz, se pueden agregar unas hojas de albahaca a otras plantas medicinales – como la cola de alacrán, la hierba santa y el copalchi – y administrar la decocción en forma de baño de asiento.

NOMBRE COMUN/CIENTIFICO:

Almendro / Terminalia catappa L. (Combretaceae)

LUGAR DONDE SE PRODUCE Y CRECE:

Los lugares donde crece la almendra coinciden con la mayoría de países mediterráneos, como España, Italia, Grecia, Marruecos o Túnez, aunque también pueden cultivarse en algunas zonas concretas de EE. UU., Australia, Siria, Chile e Irán.

**PROPIEDADES CURATIVAS:**

- Antidiabetica

USOS TERAPEUTICOS: Su consumo combate la diabetes al ayudar a controlar el azúcar en la sangre, además de ser un alimento bajo en carbohidratos y alto en grasas saludables, proteína y fibra, lo que las hace un alimento ideal para diabéticos. Además, es fuente de magnesio, un mineral involucrado en la regulación del azúcar en sangre.

MODO DE PREPARACION: Las semillas crudas o tostadas se consumen como botana para controlar la diabetes. Para este mismo padecimiento también se puede comer la capa exterior del fruto o tomar una decocción de las hojas como agua de uso.

NOMBRE COMUN/CIENTIFICO:

Anona / *Annona reticulata* L. (Annonaceae)

LUGAR DONDE SE PRODUCE Y CRECE:

El lugar de origen de *Annona cherimola* es aún indefinido, la gran variabilidad de anonas en Mesoamérica y Sur América ha hecho difícil determinar certeramente su origen. Puede ser de las tierras altas de Mesoamérica o de la región andina de Ecuador.

PROPIEDADES CURATIVAS:

- Actividad analgésica.
- Antinflamatoria
- Antimicrobiana
- Antihelmíntica

USOS TERAPEUTICOS: Las hojas de la anona colorada (*annonna reticulata*), se usan para tratar cámaras de sangre, diarrea, erupciones en la piel y mordeduras de serpiente. Mientras que las hojas del saramuyo (*anona squamosa* L.) sirven como antipirético y sus semillas como insecticida. Se utiliza contra la tos caliente, dolor de cabeza, fiebre, dolor de estomago caliente y presión alta.

MODO DE PREPARACION: Las hojas se agregan a otras hierbas – como el orozuz o hierba dulce, la bugambilia morada, el hinojo, la flor de saúco, el gordolobo y el maguey morado – para preparar un tecito contra la tos caliente. También se suele poner una hoja de anona en la frente en caso de dolor de cabeza o fiebre. En caso de dolor de estómago caliente, se pueden agregar unas hojas de anona a otras hierbas – como la hierbabuena, la ruda, el copal de chichi, hojas de guayaba, la orifela y la flor de corazón. El tecito de hojas de anona también se recomienda en caso de presión alta.



NOMBRE COMUN/CIENTIFICO:

Arnica / *Tithonia diversifolia* (Hemsl.) A.Gray
(Asteraceae)

LUGAR DONDE SE PRODUCE Y CRECE:

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:**

- Antiinflamatoria
- Antidiabetica
- Antimicrobiana

USOS TERAPEUTICOS: Se utiliza contra cualquier tipo de inflamación, granos, golpes, heridas, inflamación de matriz, infección vaginal, inflamaciones y dolores gastrointestinales, diabetes e inflamación de los riñones. Adicionalmente, esta planta tiene una gran cualidad para la regeneración celular y es muy desinflamatoria.

MODO DE PREPARACION: Una decocción o infusión de las hojas se ocupa para cualquier tipo de inflamación. Tanto para inflamaciones dermatológicas, por ejemplo, de granos, 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. Para tratar la inflamación de matriz se aplica la decocción de las hojas como baño de asiento y también se toma medio vaso. Se pueden agregar unas hojas de árnica a una decocción de otras hierbas – como la manzanilla, la sosa, el maguey morado, o la lengua de vaca – para un baño de asiento contra una infección vaginal. Contra inflamaciones y dolores gastrointestinales se toma un tecito de hojas de árnica mezcladas con otras hierbas como la manzanilla, la hierbabuena, o el pericón. Una infusión de hojas de árnica se ocupa para regular el azúcar de la sangre en caso de diabetes. Una decocción de hojas de árnica también se toma contra la inflamación de los riñones.

NOMBRE COMUN/CIENTIFICO:

Laurel / Morella cerifera (L.) Small (Myricaceae)

LUGAR DONDE SE PRODUCE Y CRECE:

El Laurel es una especie nativa de los bosques primarios y secundarios de la Costa y Amazonia ecuatorianas. Su distribución es desde México a Ecuador, Perú, Bolivia y Brasil.



PROPIEDADES CURATIVAS:

- Antiinflamatoria

USOS TERAPEUTICOS: Las hojas de laurel contienen un aceite esencial cuyos principales componentes son el cineol y el eugenol, dos componentes que le confieren propiedades carminativas reducen los gases y hepatoprotectoras. Además, contiene diversos ácidos orgánicos, minerales (como hierro y calcio) y otras sustancias con acción antioxidante (como la vitamina A) y bactericida. Es bueno para el sistema digestivo (estimula el apetito, las secreciones digestivas y los movimientos intestinales, facilita la digestión, mejora y previene la acidez estomacal y los espasmos intestinales), para el sistema respiratorio (favorece la expulsión de las mucosidades de las vías respiratorias y tiene acciones bactericidas, por lo que resulta muy adecuado en caso de bronquitis, faringitis, etc.), para el sistema circulatorio (contiene ácidos grasos insaturados, como el oleico y el linoleico que poseen acciones beneficiosas contribuyendo a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares), para el sistema excretor (suavemente diurético) y para el reproductor (ayuda a regular la menstruación). Del fruto, que parece una oliva pequeña negra, se extrae una sustancia muy aromática constituida por pineol y cineol, principios que se utilizan en farmacología.

MODO DE PREPARACION: Las ramas de ot kamay se usan para pegar suavemente los labios de un niño, que no empieza a hablar con el fin de ayudarlo para desarrollar el habla. Un té de las hojas se puede dar a una mujer embarazada para iniciar el parto. Las hojas también se combinan con hojas de pimienta, de laurel o de liquidámbar para un baño de vapor o de asiento para una mujer, que acaba de dar a luz para prevenir y tratar la frialdad e inflamación después del parto.

NOMBRE COMUN/CIENTIFICO:

Bugambilia morada / Bougainvillea glabra Choisy
(Nyctaginaceae)

LUGAR DONDE SE PRODUCE Y CRECE:

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

**PROPIEDADES CURATIVAS:**

- Antiinflamatoria
- Antibacteriana

USOS TERAPEUTICOS: Se utiliza medicinalmente por sus grandes efectos en afecciones respiratorias como asma, bronquitis, gripa, entre otras.

MODO DE PREPARACION: Se combina con otras plantas medicinales – como el orozuz o hierba dulce, la hoja de naranja, el gordolobo, el eucalipto, la manzanilla y la canela en una infusión.

NOMBRE COMUN/CIENTIFICO:

Calabaza / Cucurbita spp. (Cucurbitaceae)

LUGAR DONDE SE PRODUCE Y CRECE:

En México se producen cinco variedades de calabaza: Criolla, Castilla, italiana, Calabaza Melón y Kabocha las cuales se consideran de las más populares. Los principales productores de calabaza en el país son Sonora, Sinaloa, Tlaxcala y Nayarit, además se encuentran Hidalgo, Puebla y Morelos.

**PROPIEDADES CURATIVAS:**

- Antihelmintica

USOS TERAPEUTICOS: El uso de las semillas de calabaza contra lombrices parece seguro. Se utiliza para para expulsar parásitos gastrointestinales.

MODO DE PREPARACION: 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.

NOMBRE COMUN/CIENTIFICO:

Canela / *Cinnamomum verum* J.Presl (Lauraceae)

LUGAR DONDE SE PRODUCE Y CRECE:

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 CURATIVAS:**

- Antimicrobiana
- Antidiarreica

USOS TERAPEUTICOS: El uso principal de la corteza de canela es para enfermedades de las vías respiratorias, como en tectitos o un jarabe para la tos 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.

MODO DE PREPARACION: Se hierva la canela y se toma como un té.

NOMBRE COMUN/CIENTIFICO:

Cañafistula / *Cassia fistula* L. y *Cassia moschata* Kunth (Fabaceae)

LUGAR DONDE SE PRODUCE Y CRECE:

América central desde México a Guatemala, Belice el Salvador, Honduras Nicaragua, Costa Rica y Panamá.

PROPIEDADES CURATIVAS:

- Antiinflamatoria
- Antimicrobiana



USOS TERAPEUTICOS: Decocciones contra la tos en combinación con otras plantas medicinales, como el ocote, el eucalipto, el orozuz o hierba dulce, el morro y la hierba santa. Contra parásitos gastrointestinales y el dolor de barriga, se prepara una decocción de la cañafistula con otras plantas medicinales, por ejemplo, el guayacán y el bejuco tres lomos. Contra la fiebre y el calor atrapado se combina con la corteza de mulato para un baño o lavado intestinal.

MODO DE PREPARACION: Se prepara una decoccion de las hojas, tambien en algunos casos se pueden agregar otras plantas medicinales.

NOMBRE COMUN/CIENTIFICO:

Caulote / *Guazuma ulmifolia* Lam. (Malvaceae)

**LUGAR DONDE SE PRODUCE Y
CRECE:**

El árbol es nativo de las regiones tropicales y subtropicales de México y Latinoamérica. También se cultiva en la India.

**PROPIEDADES CURATIVAS:**

- Antidiarreica
- Antimicrobiana

USOS TERAPEUTICOS: 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.

MODO DE PREPARACION: Según el caso, se prepara una decoccion la cual sera tomada en forma de un té y en el caso de las heridas, se aplica como un ungüento, la sustancia mucilaginosa que se obtiene.

NOMBRE COMUN/CIENTIFICO:

Cebolla morada / *Allium cepa* L. (Amaryllidaceae)

LUGAR DONDE SE PRODUCE Y CRECE:

La cebolla morada o *Allium cepa* es una variedad de cebolla cuyo origen no se sabe con exactitud. Puede proceder de Asia Central, Occidental o del norte de África, pero realmente los responsables de introducir y extender su cultivo en el Mediterráneo fueron los romanos.

**PROPIEDADES CURATIVAS:**

- Antibacteriana
- Antiinflamatoria
- Antiasmatica

USOS TERAPEUTICOS: Contiene fitoquímicos (destaca el flavonoide quercetina). Este antioxidante, más potente que la vitamina E, tiene propiedades antiinflamatorias, antialérgicas y protectoras frente al cáncer (mama, colon y próstata), además, contribuye a reducir los síntomas de fatiga, ansiedad y depresión.

Entre las principales propiedades de la cebolla morada destaca su contenido en glucoquinina, una sustancia considerada la «insulina vegetal», que ayuda a combatir la diabetes.

Su contenido en azufre tiene un efecto depurativo y su aceite esencial tiene propiedades bactericidas y fungicidas.

MODO DE PREPARACION: Se debe poner a hervir un recipiente con agua. Luego, se pica la cebolla muy finamente la 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. Esta es una de las muchas maneras de consumirla.

NOMBRE COMUN/CIENTIFICO:

Cedro / *Cedrela odorata* L. (Meliaceae)

LUGAR DONDE SE PRODUCE Y CRECE:

En América se distribuye desde el Norte de México hasta el Norte de Argentina, incluidas las islas del Caribe. En México el cedro se encuentra distribuido en la vertiente del Golfo desde los estados de Quintana Roo, Yucatán, Campeche, Tabasco, Veracruz, San Luis Potosí y sur de Tamaulipas.

**PROPIEDADES CURATIVAS:**

- Actividad hipoglucémica

USOS TERAPEUTICOS: Es utilizada por la población para el tratamiento del asma, como vermífuga, antibacteriana, febrífuga y en cocimiento para dolores cuando se sufren caídas o golpes.

MODO DE PREPARACION: Una decocción de la corteza se toma como agua de uso para controlar el nivel de azúcar en caso de diabetes.

NOMBRE COMUN/CIENTIFICO:

Chaya / *Cnidoscolus aconitifolius* (Mill.) I.M.Johnst.
(Euphorbiaceae)

LUGAR DONDE SE PRODUCE Y CRECE:

También conocida como árbol espinaca, la chaya 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 CURATIVAS:**

- Antioxidante
- Antiinflamatorio

USOS TERAPEUTICOS: A la chaya (*Cnidoscolus chayamansa*) también se han atribuido propiedades curativas para casos de diabetes, cáncer y colesterol.

MODO DE PREPARACION: Los extractos de chaya se pueden hacer en forma de té, es decir, extractos acuosos, poniendo hojas de chaya, frescas o secas; aunque también pueden ser tallos hervidos durante cinco minutos en agua. Ésta es la forma en que la mayoría de la población consume la chaya.

NOMBRE COMUN/CIENTIFICO:

Ciruela / *Spondias purpurea* L. (Anacardiaceae)

LUGAR DONDE SE PRODUCE Y CRECE:

Hoy en día este fruto se produce en diferentes estados de la República según la variedad, por ejemplo, la denominada ciruela española se cosecha principalmente en Chiapas, Hidalgo y Michoacán.

**PROPIEDADES CURATIVAS:**

- Antioxidante
- Alcalinizante

USOS TERAPEUTICOS: Las hojas se usan contra padecimientos calientes de la piel sobre todo contra el sarpullido. Además se prepara un maceración en agua fría de las hojas para bañarse contra la fiebre.

La ciruela se caracteriza por sus propiedades laxantes, es decir, lo que significa que su uso ayuda a facilitar la evacuación del vientre, por lo que es ideal para aliviar y prevenir el estreñimiento. También se le atribuye una acción antioxidantes, lo que ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares y hasta el cáncer.

MODO DE PREPARACION: Deje en remojo 3 o 4 ciruelas secas o desecadas durante 12 horas seguidas. Al día siguiente, consúmalas, en ayunas, con un vaso de agua.

NOMBRE COMUN/CIENTIFICO:

Cola de alacran /Heliotropium indicum L. (Boraginaceae)

LUGAR DONDE SE PRODUCE Y CRECE:

Crece en zonas húmedas, sombreadas y suelos arcillosos, con pH alcalino.

PROPIEDADES CURATIVAS:

- Antiinflamatoria



USOS TERAPEUTICOS: Su uso principal es contra la inflamación de matriz, contra infecciones vaginales y contra la inflamación del intestino.

MODO DE PREPARACION: 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. Contra infecciones vaginales se agregan las hojas a una decocción de otras hierbas como la manzanilla, árnica y lavaplatos 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

NOMBRE COMUN/CIENTIFICO:

Cola de caballo / Sus tokdong o cayo tutz muk (Chiapas),
tzoymuk (Chimalapas)

**LUGAR DONDE SE PRODUCE Y CRECE:**

La cola de caballo es una planta medicinal importante en México. Crece en sitios húmedos, tanto en el paisaje cultural (como en zanjas de desagüe) como en sitios con vegetación natural.

PROPIEDADES CURATIVAS:

- Actividad diuretica

USOS TERAPEUTICOS: El uso principal de la hierba de la cola de caballo es contra enfermedades urológicas, mal de orín y contra problemas de los riñones y de la próstata.

MODO DE PREPARACION: Decocciones se toman tanto en caso de mal de orín, como contra problemas de los riñones y de la próstata.

NOMBRE COMUN/CIENTIFICO:

Cuachalalate / *Amphipterygium adstringens* (Schltdl.) Standl.
(Anacardiaceae)

LUGAR DONDE SE PRODUCE Y CRECE:

La distribución del cuachalalate se restringe en la vertiente del Pacífico, en los Estados de Sinaloa, Nayarit, Jalisco, Colima, Michoacán, Morelos, Guerrero, Oaxaca y Chiapas.

**PROPIEDADES CURATIVAS:**

- Antiinflamatorias
- Antimicrobianas

USOS TERAPEUTICOS: La corteza se ocupa contra inflamaciones gastrointestinales.

MODO DE PREPARACION: Se prepara una decocción con otras plantas medicinales como árnica, hierba santa, sosa o lavaplatos – y se toma como agua de uso.

NOMBRE COMUN/CIENTIFICO:

Dormilona / Mo'ay sake masyi o tasye kuy ay
(Chimalapas), ok yäwi o pik awit (Chiapas)

**LUGAR DONDE SE PRODUCE Y CRECE:**

La dormilona o vergonzosa es una planta común de las orillas de caminos y potreros en el trópico mexicano.

PROPIEDADES CURATIVAS:

- Antidepresivo

USOS TERAPEUTICOS: La vergonzosa se usa contra la vergüenza y contra las piedras de riñón o el mal de orín.

MODO DE PREPARACION: La vergonzosa se usa contra la vergüenza. Se deja reposar en agua fría o se hierve y se deja a enfriar y se lava la cara o se baña por completo con el agua. Una decocción de las raíces se toma contra las piedras de riñón o el mal de orín.

NOMBRE COMUN/CIENTIFICO:

Epazote / Kisawa (Chimalapas), onyuk (Chiapas)

**LUGAR DONDE SE PRODUCE Y CRECE:**

Esta planta es originaria de América, y ya era conocida y utilizada por los aztecas en el territorio del actual México, bajo el nombre náhuatl de epazotl, de donde proviene el nombre actual utilizado en ese país. Crece en suelos arenosos y alcanza mayor tamaño en las riberas de los ríos y lagos.

PROPIEDADES CURATIVAS:

- Antihelmintica
- Antiinflamatoria

USOS TERAPEUTICOS: Su uso principal es contra parásitos gastrointestinales. En Oaxaca, también es común su uso contra el dolor de muelas.

MODO DE PREPARACION: Su uso principal es contra parásitos gastrointestinales. Se puede preparar la hierba o raíz en forma de un té, pero también usándola como condimento culinario puede que ayude a prevenir la infección con parásitos. En Oaxaca, también es común su uso contra el dolor de muelas; para tal motivo se usa una infusión de epazote como enjuague bucal o se mastica la hierba cruda.

NOMBRE COMUN/CIENTIFICO:

Estafiate / Uksuk (Chiapas)

LUGAR DONDE SE PRODUCE Y CRECE:

Es originaria de Estados Unidos de América, México y Guatemala. Se encuentra en climas cálidos, semicálidos, semisecos y templados.

**PROPIEDADES CURATIVAS:**

- Analgesico
- Antibacteriana

USOS TERAPEUTICOS: El uso principal del estafiate es para padecimientos gastrointestinales, tanto para dolores estomacales y de barriga como contra la diarrea, vómitos, empacho, y el dolor del ombligo o latido.

MODO DE PREPARACION: Se incluye en tecitos y decocciones tanto para dolores estomacales y de barriga como contra la diarrea, vómitos, empacho, y el dolor del ombligo o latido.

NOMBRE COMUN/CIENTIFICO:

Eucalipto / *Eucalyptus* spp. (Myrtaceae)

LUGAR DONDE SE PRODUCE Y CRECE:

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.

**PROPIEDADES CURATIVAS:**

- Antibacteriana

USOS TERAPEUTICOS: El uso principal de las hojas de eucalipto es contra infecciones de las vías respiratorias.

MODO DE PREPARACION: Las hojas son un ingrediente importante en casi todas las infusiones, decocciones, jarabes y pomadas contra la tos, bronquitis, gripa y asma.

NOMBRE COMUN/CIENTIFICO:

Flor de campana / Lokitzy o kampendu jäyã (Chiapas)

LUGAR DONDE SE PRODUCE Y CRECE:

Se encuentra ampliamente distribuido en América del Sur.

PROPIEDADES CURATIVAS:

- Actividad analgesica



USOS TERAPEUTICOS: Contra la fiebre y el dolor de cabeza y contra la disipela.

MODO DE PREPARACION: 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. También se frota la piel con una hoja de flor de campana contra la disipela.

NOMBRE COMUN/CIENTIFICO:

Guayaba dulce o agria / *Psidium guajava* L. y *Psidium guineense* Sw. (Myrtaceae)

**LUGAR DONDE SE PRODUCE Y CRECE:**

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.

PROPIEDADES CURATIVAS:

- Antidiarreico
- Antiviral
- Antibacteriano

USOS TERAPEUTICOS: Contra enfermedades diarreicas, dolores gastrointestinales, hemorragia vaginal a causa de la menstruación excesiva, contra la carga y el mal de ojo.

MODO DE PREPARACION: 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. También se recomienda tomar un té de hojas de guayaba en caso de hemorragia vaginal a causa de la menstruación excesiva. Las hojas de la guayaba agria se combinan con otras hierbas contra la carga y el mal de ojo.

NOMBRE COMUN/CIENTIFICO:

Hierbabuena / Yepena (Chiapas)

LUGAR DONDE SE PRODUCE Y CRECE:

La reportan en Coahuila, Distrito Federal, Durango, Hidalgo, Estado de México, Oaxaca, Querétaro, Tlaxcala y Veracruz.

**PROPIEDADES CURATIVAS:**

- Actividad analgesica

USOS TERAPEUTICOS: Contra dolores gastrointestinales, tos, carga, mal de ojo, dolor de cabeza y calentura.

MODO DE PREPARACION: La hierbabuena se usa en tecitos contra dolores gastrointestinales y la tos, sobre todo de tipo caliente. También es un ingrediente muy común en las mezclas que se usan para frotar a niños que sufren de la carga o el mal de ojo. Para bajar una calentura o aliviar un dolor de cabeza se toma un té de hierbabuena o se lava la cabeza con una maceración en agua fría.

NOMBRE COMUN/CIENTIFICO:

Hierba santa / Toso o tin ay (Chimalapas), jaku (Chiapas)

**LUGAR DONDE SE PRODUCE Y CRECE:**

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:

- Antiinflamatoria

USOS TERAPEUTICOS: Contra inflamaciones gastrointestinales, infecciones vaginales, inflamaciones de matriz, heridas inflamadas, golpe, tos, calentura e inflamación de la garganta.

MODO DE PREPARACION: Las hojas se usan contra diversos tipos de inflamaciones. Contra inflamaciones gastrointestinales, se toma una decocción de la hierba santa, sola o en combinación con plantas como árnica o cuachalalate. Contra infecciones vaginales e inflamaciones de matriz, se prepara una decocción con las hojas en combinación con hierbas como la cola de alacrán o la manzanilla y se aplica en forma de lavado vaginal o baño de asiento. Para tratar heridas inflamadas, se hierva una hoja y se lava la herida con el agua, después se fija la hoja cocida como vendaje. Para tratar las inflamaciones ocasionadas por un golpe se prepara una decocción de las hojas y se baña el lugar afectado, tomando un vasito. Contra la tos y la inflamación de la garganta se prepara una decocción de las hojas en combinación con otras plantas medicinales como el orozus, el ocote y el eucalipto para tomar y gargarizar. Contra la calentura se puede colocar una hoja en la frente.

NOMBRE COMUN/CIENTIFICO:

Hierba Santa Maria / Altamisy (Ocoatepec y Tapalapa)

**LUGAR DONDE SE PRODUCE Y CRECE:**

En los estados de Chiapas, Oaxaca, Guerrero, Morelos, México, Tlaxcala y Veracruz

PROPIEDADES CURATIVAS:

- Analgesica
- Antiinflamatoria
- Antibacteriana

USOS TERAPEUTICOS: Contra la inflamación y frialdad después del parto, para facilitar e iniciar el parto, contra dolores menstruales, diarrea y dolores gastrointestinales.

MODO DE PREPARACION: La hierba Santa María se usa principalmente para padecimientos de mujeres. Contra la inflamación y frialdad después del parto, se combina con otras plantas como las hojas de pimienta o el laurel y se aplica en forma de baño de asiento o baño de vapor. Para facilitar e iniciar el parto y contra dolores de menstruación se toma un tecito de la hierba, sola o con manzanilla. Para tratar la diarrea y dolores gastrointestinales de tipo frío se toma una infusión de la hierba en combinación con plantas medicinales como hoja de guayaba, manzanilla o estafiate.

NOMBRE COMUN/CIENTIFICO:

Hinojo / *Foeniculum vulgare* Mill. (Apiaceae)

LUGAR DONDE SE PRODUCE Y CRECE:

En México se reporta como maleza en Baja California Norte, Chiapas, Coahuila, Jalisco, Oaxaca, Querétaro.



PROPIEDADES CURATIVAS:

- Antimicrobiana
- Antiviral
- Analgesica
- Antiinflamatoria

USOS TERAPEUTICOS: Contra la diarrea, malestares estomacales y hepáticos, cólicos, afecciones de las vías urinarias y para favorecer la secreción láctea.

MODO DE PREPARACION: Las partes aéreas se combinan con la hoja de cólico en infusiones contra el cólico. Para la tos se preparan tecitos de hinojo en combinación con otras hierbas, como el orozus, la bugambilia morada y el eucalipto.

NOMBRE COMUN/CIENTIFICO:

Hoja de colico / Tzugin jäyã (Ocotepec y Tapalapa)

LUGAR DONDE SE PRODUCE Y CRECE:

Los estados productores son Puebla, Tlaxcala y Estado de México.

**PROPIEDADES CURATIVAS:**

- Analgesica
- Antimicrobiana
- Antidiarreica

USOS TERAPEUTICOS: Su uso principal es contra el colico.

MODO DE PREPARACION: El uso principal de la hoja es contra el cólico. Para este padecimiento se prepara una infusión de la hoja de cólico con hinojo; de vez en cuando con otros ingredientes como la tortilla quemada, la esencia coronada y el hollín de la cocina.

Bibliografía

Garcia, A. J. (04 de Abril de 2024). Obtenido de
file:///C:/Users/ideapad5/Downloads/MedicinaTradicionalyHerbolariaZoqueresolu
cionmediamediumresolution%20(1).pdf