



**Nombre de alumno: Paola del
Carmen Zarquiz Aguilar**

**Nombre del profesor: María Cecilia
Zamorano Rodríguez**

Nombre del trabajo: Álbum

**Materia: Enfermería y practicas
alternativas de salud**

Grado: 8°

Grupo: "A"



**ÁLBUM DE
PLANTAS
MEDICINALES
*MAYA PLANTS***



-PAOLA DEL CARMEN ZARQUIZ AGUILAR

INTRODUCCIÓN

Principalmente ante todo se ha dicho que la herbolaria tiene su umbral desde tiempos antiguos ejemplos claros de dicha época son los aztecas, nahuas, mayas desarrollaron un vasto de conocimientos herbolarios con fines medicinales constituyéndose como el más completo y complejo del mundo, debido a la riqueza natural que poseían.

Claramente las plantas medicinales a lo largo de la historia el hombre a hecho uso de ellas como remedios curativos como el estudiarlas, reconociendo que el mismo debe ser analizado de conjunto con la enfermedad, de esta manera no solo se interesa por los síntomas físicos del trastorno sino también por el estilo de vida del sujeto, lo cual es de importancia diagnóstica y terapéutica para la medicina tradicional.

A pesar de que durante siglos las diferentes culturas del mundo han hecho uso de los productos herbolarios y naturales como parte del acervo de la Medicina Natural y Tradicional, no ha sido hasta la actualidad que los científicos y profesionales de las ciencias médicas han aumentado su interés en este campo debido al reconocimiento de los beneficios reales que aportan a la salud.

Ante lo expuesto con anterioridad proporcionamos un enfoque intencional, sistemático y organizado de plantas que brindan un enfoque positivo a la salud.

JUSTIFICACIÓN

La medicina alternativa es toda aquella practica que afirma tener los efectos sanadores de la medicina pero como tal no es apoyada aun cine porciento a las pruebas no obtenidas por un método científico.

El uso de las plantas medicinales en definitiva es un gran apoyo para el alivio de ciertas enfermedades como tratamientos con bajo o sin riesgo que son utilizadas como tratamientos convencionales, buscando el mejoramiento del estado de salud, existiendo numerosas razones para emplearlas en nuestras actividades diarias sobre todo el alivio del dolor.

Es decir que este álbum contribuira en faciliatar la identificacion de plantas comunes que pueden ser usadas con fines terapeuticos.

OBJETIVOS GENERALES

- Describir las plantas medicinales de interes terapeutico.
- Analizar las propiedades de cada planta medicinal de diferentes regiones.
- Lograr conocer e identificar las diferentes plantas medicinales que se consuman.

PLANTAS MEDICINALES

Las plantas 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. Los remedios herbales no son regulados ni probados como los medicamentos.

Eso si muchas personas creen que usar plantas para tratar una enfermedad es más seguro que tomar un medicamento. Las personas han estado usando plantas en medicina popular durante cientos de años. Por lo tanto es fácil ver el beneficio de estas por lo "natural" no quiere decir seguro. A menos que se tomen de la manera indicada y segura ya que algunas hierbas pueden interactuar con otros medicamentos o ser tóxicas en dosis altas por lo que hacer este pequeño álbum indicáramos cuyas plantas son seguras como su modo de preparación.

AJO

Nombre común: Ajo

Nombre científico: *Allium Sativum* L.

Lugar de producción y crece: De origen siberiano y Asia central, considerado como una de las hortalizas más rentables a nivel nacional, se cultiva en 21 entidades del país y los principales estados productores son Zacatecas, Guanajuato, Puebla, Sonora.



Propiedades curativas: Tradicionalmente utilizada como tratar bronquitis crónica, enfermedades cardiovasculares, catarros, asma bronquial, la tos ferina y como analgésico tópico ante picaduras.

Modo de preparación: Tomar alrededor de 40 ajos de tamaño mediano picados, colocarlos en un frasco de cristal con tapa, cubrir con alcohol o vodka, dejarlo fermentar por 3 semanas agitando el frasco cada día, tomar de 15-20 gotas tres veces al día durante un mes para la prevención de enfermedades cardíacas o respiratorias. Si se trata de la picadura tomar un ajo de tamaño mediano y macharlo hasta formar una pasta y colocarlo sobre la picadura durante 1-2 minutos sino provocara una irritación.

ALBAHACA



Nombre común: Albahaca

Nombre científico: Ocimum
basicum L.

Lugar de producción y crece:

Planta originaria de la India e Indonecia, donde crece silvestremente en suelos fértiles con buena exposición solar, actualmente crece en muchas regiones cálidas y templadas del mundo.

Propiedades curativas: Alivia el dolor de cabeza, aumenta la producción de jugos gastrointestinales y produce relajación del músculo liso, favoreciendo la digestión, alivia los cólicos abdominales, sedante suave. Beneficioso para los tratamientos de enfermedades cardiovasculares, trastornos inflamatorios y disminución del riesgo de cáncer.

Modo de preparación: Infusión, alrededor de 2-3 grs. De albahaca para un taza de agua de 150 mls. Verter el agua hirviendo sobre las hojas de preferencia seca, de no ser así colocarlas en un recipiente para hervir a fuego lento, al hervir dejar por 5 minutos, al dejar de hervir dejar reposar de 5 a 10 minutos para después colar y tomar. De preferencia 3 veces al día.

ALCACHOFA

Nombre común: Alcachoa

Nombre científico: *Cynara scolymus* L.

Lugar de producción y crece:

Originaria de Etiopía, su producción en el País de los estados de Guanajuato, Michoacán y Puebla, crece hasta a una Altura de aproximadamente 1,5 metros, Tallos gruesos y hojas espinasas.



Propiedades curativas: Es útil como diurética, contra la migraña como hipogluceminante, hipocolesterolemiantes, favorece la secreción de bilis en la vesícula y hepatoprotectora.

Modo de preparación: En infusión colocar 30 grs. De hojas frescas para un litro de agua aproximadamente, verter el agua hirviendo sobre las hojas y dejar reposar tapada durante 5 a 10 minutos. Filtrar y tomar una taza 3 veces al día

ALFALFA

Nombre común: Mielga

Nombre científico: Medicago sativa L.

Lugar de producción y crece: Procede de Oriente Medio desde donde se ha extendido a todo el mundo, introducida, cultivada y naturalizada en algunas islas. Pude crecer de forma continua durante 3-4 años en regiones con inviernos suaves y durante 6-9 años en regiones con inviernos fríos.



Propiedades curativas: Tratamiento de la artritis, diabetes, úlceras de estómago y el colesterol alto, otros beneficios en el tratamiento de la anemia por falta de vitaminas o minerales.

Modo de preparación: En infusión alrededor de 5-10 grs de hojas para una taza de agua de 150 mls. Verter el agua hirviendo sobre la planta, dejar reposar tapada 10 minutos para después colar y tomar. 3 veces al día.

ALGAFITA

Nombre común: Pimpinela, Pelotera.

Nombre científico:
Sanguisorba minor Scop,
ssp. magnoli.

Lugar de producción y crece:

Se puede encontrar de forma silvestre en el continente europeo y también en América,

se cría en barrancos y lugares inculto de todas las islas, más abundante en las islas.



Propiedades curativas: Es astringente, cicatrizante, febrífuga, hipoglucemiante y diurética, disuelve las arenillas del riñón, cura la irritación de garganta y como cicatrizante.

Modo de preparación: en infusión de 20-30 grs de hojas para un litro de agua, ponerla a hervir durante 10 minutos, dejar reposar 5 minutos tapada, colar y tomar 2 veces al día. Si desea que sea más concentrado utilizar hasta 50 grs de la planta ya sea de uso para la irritación de la garganta haciendo gargarismo o para el lavado de heridas.

ALMENDRO

Nombre común: Almendrado

Nombre científico: Prunus dulcis

Lugar de producción y crece:

Proviene de las regiones montañosas de Asia central, donde se cultiva desde tiempos antiguos. Sobretudo cultivado en municipios de las costumbres.



Propiedades curativas: la semilla es comestible empleado para el tratamiento de afecciones digestivas, como la diarrea, cólicos, migraña y incluso lepra. También se proporciona como un protector para el hígado como hipoglucemiante.

Modo de preparación: En infusión colocar la cáscara que represente una cucharada sopera en un recipiente que represente una taza de 150 ml. Colocar el agua hirviendo sobre la cascara dejando reposar 10 minutos tapado. Una vez al día en ayunas.

ALPISTE

Nombre común: Alpiste, Triguera.

Nombre científico: Phalaris canariensis L.

Lugar de producción y crece:

Endemica de las Islas canarias sivistre, generalmente asociada a asentamientos urbanos, en medio cercanos. Puede sembrarse en forma convencional (previo laboreo del suelo) o bien en siembra directa. Para la siembra se emplean las mismas sembradoras que para otros cereales de grano fino. Cuando se siembra convencionalmente, se recomienda que la cama de siembra esté debidamente refinada, húmeda y firme.



Propiedades curativas: De uso hipolipemiente o reductora del colesterol, diurética y litóntrica. Ayudando a la pérdida de peso.

Modo de preparación: en infusión dos cucharadas soperas de alpiste, previamente lavado o de planta seca colocar en un recipiente con agua hervir a fuego lento durante 5 minutos y dejar reposar tapado en maceración de 6-8 horas. Tomar de una a 3 tazas al día.

AMAPOLA

Nombre común: Amapola roja.

Nombre científico: Papaver
rhoeas L.

Lugar de producción y crece: De origen incierto extendida sobre todo en Europa, Asia occidental y norte de África, crece desde zonas bajas hasta a los asentamientos humanos, huertas abandonadas, campos de cultivo, bordes de caminos y carreteras rurales.



Propiedades curativas: se ha utilizado para calmar la tos, como sedante suave, también para favorecer el sueño. Otra vía externa para lavar los ojos en caso de conjuntivitis. Otro como un enjuague bucal para calmar el dolor de muelas.

Modo de preparación: En infusión para ambos casos 5 grs. De la planta en pétalos verter en un recipiente con agua hirviendo y dejar por 15 minutos, dejar reposar 10 minutos para posteriormente colar y tomar, en casos de insomnio tomar una taza de infusión después de cenar temprano y repetir otra taza de infusión justo antes de acostarse.

Anis

Nombre común: Anis verde.

Nombre científico: Pimpinella anisum.

Lugar de producción y crece: Parece tener un origen en Egipto y Oriente Medio desde donde se extiende al mediterráneo a Europa y España, se cultiva con destino a su consumo alimentario o medicinal. Se encuentra fácilmente en comercios de alimentación y en herbolarios o centros dietéticos.



Propiedades curativas: Es la infusión por excelencia como aperitiva, digestiva y carminativa, como alivio de los lactantes al aliviar sus colicos o flatulencias. Utilizado para catarro, bronquitis y asma, como antiespasmódico, expectorante y mucolítico.

Modo de preparación: En Infusión de una cucharada de las de café o de postre y los granos de anís triturados para una taza de agua, verter agua hirviendo dejar reposar por 10 minutos y tomar de una a tres veces al día en adultos a niños mayores de 5 años pero si se trata de menores de 0- 1 año una chucharada de las de café.

APIO

Nombre común: Apio

Nombre científico: *Apium graveolens*.

Lugar de producción y crece: Se encuentra en huertas y terrenos húmedos, crece entre 15 a 30 C. después de germinar de 15 a 20 días.

Propiedades curativas: Utilizadno más las hojas y tallos es indicado como un diurético, antiséptico urinario, como depurativo, antirreumatico, febrífugo, digestivo, sedante y tónico nervioso.

Modo de preparación: En infusión se toma alrededor de 2 grs. Del tallo o hojas previamete agragarlas a un recipiente de 500 mls de agua hirviendo a un fuego lento durante 5 minutos, dejando reposar de 10 a 15 minutos tomar una taza al día.



AZAHAR

Nombre común: Flor de naranjo.

Nombre científico: Citrus sinensis flos

Lugar de producción y

crece: Originaria de Asia, Cultivadas con finalidad

comercial y huertas familiares, por ejemplo en México se ha registrado en los estados de Puebla, Hidalgo, Chiapas, siendo un árbol pequeño que crece alrededor de 3-6 metros.



Prioridades curativas: Se emplea para combatir dolores de cabeza, nervios de estómago, espasmos nerviosos, trastornos del sueño.

Modo de preparación En infusión tomar un aproximado de 2-3 grs, de la flor de preferencia seca para 500 mls de agua, al estar listo colocarlas en agua hirviendo por 10 minutos. Tomar de dos a tres veces al día.

BOLSA DE PASTOR



Nombre común: Pan y quesillo.

Nombre científico: *Capsella bursa-pastoris* L

Lugar de producción y crece: Se cree oroginaria de países mediterraneos que a lo largo de la historia se ha extendido a todo el mundo. Introducida por tanto, naturaleza, crece silvestre y se adapta a cualquier clima y terreno.

Propiedades curativas: Para el control de hemorragías o sangrados en menorragias o metrorragias y hematurias, una aplicación externa en el sangrado nasal o epitaxis o en una herida superficiales sangrantes.

Modo de preparación: Tanto para uso interno como externo se prepara en infusión de 30 a 50 grs de la planta para un litro de agua, dejando hervir alrededor de 5 a 10 minutos y dejar reposar si es interno se cola y tomar una taza.

BRUJILLA

Nombre común: Amor seco, amorosa

Nombre científico: Bidens pilosa.

Lugar de producción y crece: Crece de manera silvestre entre cultivos, huertas abandonadas y caminos. Naruralizada.

Propiedades curativas: Planta conciderada diurética y febrífuga, estomacal y antiulcerosa, como también en casos de catarro, fiebre, faringitis y amigdalitis.

Modo de preparación: En infusión en un litro de agua hierviendoponer una chucharada sopera de brujilla, junto con otras plantas como oregano, tomillo, eucalipto mantener durante 5 minutos a fuego bajo, dejar reposar de 5 a 10 minutos y colar. Tomar medio vaso de 3 a 4 veces al día.



CABEZÓN

Nombre común: Cabezote, centaura.

Nombre científico:
Cheirolophus arbutifolius.

Lugar de producción y crece:

Especie endémica de las islas de canarias, crece silvestre en regiones templadas de Asia.

Propiedades curativas: Se utiliza para bajar los niveles de azúcar en la sangre y como antibiótico, se dice que también reducen los tumores en la piel.

Modo de preparación: En infusión se toman las hojas y sumidades floridas para un litro de agua generalente mandar a hervir durante unos 5 minutos, color y tomar.



CALABACERA

Nombre común: Calabacín

Nombre científico: Cucúrbita pepo.

Lugar de producción y crece: Al parecer proviene de América que se ha extendido de forma natural o cultivada al resto del mundo, en nuestro medio existe por cultivo para cubrir las necesidades del comercio alimentario.



Propiedades curativas: Se ha utilizado como remedio de trastornos urinarios, de la próstata, o la vejiga y a combatir los parásitos intestinales.

Modo de preparación: Consumo directo de las semillas como suplemento dietético, se toma de 10 a 20 grs. De semillas ya sean molidas o masticadas conjuntamente con un poco de líquido. Para antiparásitos es formar una pasta con las semillas.

CALENDULA

Nombre común: Maravilla, Maravilla de los muertos, Alpodadera.

Nombre científico: Calendula officinalis, caléndula arvensis.

Lugar de producción y crece: Procede de Europa y parte de Asia aunque crece silvestremente en muchas partes del mundo, se cultiva además en jardines y huertos.

Propiedades curativas: Se dice que es antiséptica, antiespasmódica, emenagoga, que se utiliza para inducir el sudor, aliviar las fiebres, para curar heridas, reducir la inflamación de varices y calmar desórdenes del estómago, como colitis e inflamación intestinal y disminuir hinchazón en la boca y garganta.

Modo de preparación: En infusión con una flor seca ponerla a hervir con agua alrededor de 10 minutos, si es de uso interno beber 3 veces al día de uso externo hacer compresas.



CANELA

Nombre común: Canela

Nombre científico:
Cinnamomum zeylanicum Ness.



Lugar de producción: Árbol natural del sudeste asiático crece de forma espontánea y cultivado. Desde entonces se ha expandido a diversos países del mundo como India y América.

Propiedades curativas: Estimulante de apetito, antidiarreico infantil, remedio de flatulencias y cólicos, incluso para la fiebre y gripe.

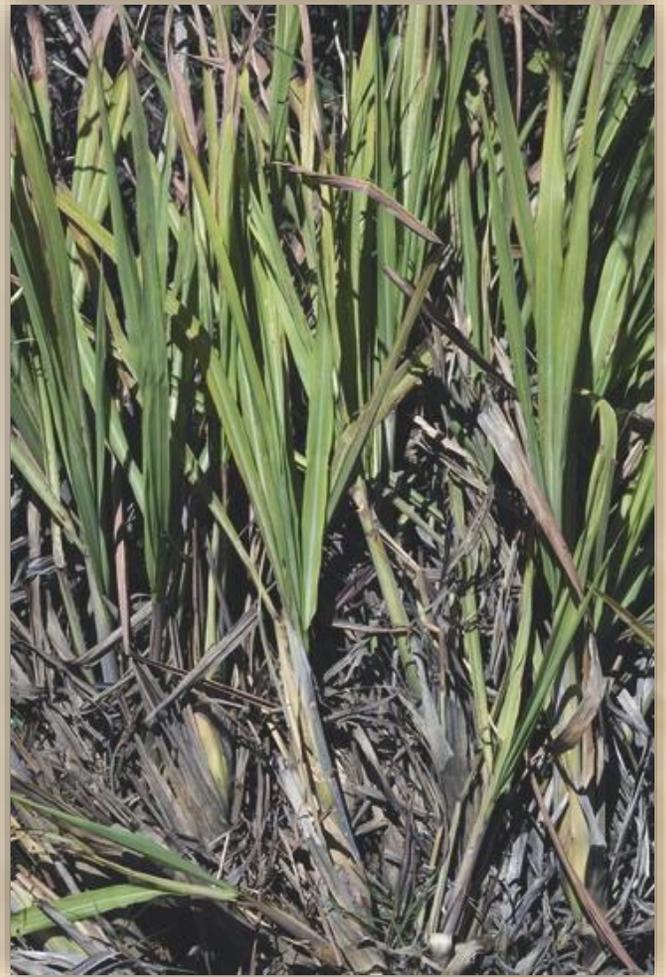
Modo de producción: En infusión tomar 1grs de canela la corteza desmenuzar y colocarla en 500ml de agua para hervir a fuego lento durante 10 minutos, colar y tomar.

CAÑA LIMÓN

Nombre común: Té de limón.

Nombre científico:
Cymbopogon citratus.

Lugar de producción y crece:
Probablemente de origen de la India, cultivada en huertas o jardines. Crece silvestremente.



Propiedades curativas: Atribuye propiedades diuréticas e hipotensoras, suave sedante para los nervios.

Modo de preparación: En infusión se toma alrededor de 20 a 30 grs de la planta seca para un litro de agua hirviendo dejar reposar alrededor de 5 minutos, colar y tomar.

CAPUCHINA

Nombre común: Marañuela, Pelona.

Nombre científico: Tropaeolum majus.

Lugar de producción y crece: Planta de origen americano muy apreciada en países como México o Perú. Crece cultivada en jardines y huestas.



Propiedades curativas: Se utiliza como tónico para curar la falta de vitaminas y fortalecer toda la sangre, en casos de anemia a una recuperación de glóbulos rojos.

Modo de preparación: En infusión pero en dosis mínimas ya que puede ser un irritante tomar 2 a 3 grs y hervir en 500ml de agua reposar 5 minutos, colar y tomar.

CARDÓN

Nombre común : Euforbia

Nombre científico: Euphorbia canariensis.

Lugar de producción y crece: Planta protegida, crece cultivada en jardines y también silvestre.

Propiedades curativas: Suelen acabar con los dolores de muelas, purgante drástico, eliminación de verrugas y quistes.

Modo de preparación: Uso tópico en cantidades mínimas. Tomando un extremo de la baba que suelta.



CEBADA

Nombre común: Cebada

Nombre científico: Hordeum vulgare.



Lugar de producción y crece: Parece de origen Asiatico desde donde se a ectendido a todo el mundo, crece cultivada.

Propiedades curativas: Tónico digestivo, control de cólicos y diarrea, fiebre, catarros respiratorios, favorece la digestión en dispepsias hiposecretoras.

Modo de preparación: Decocción de la semilla o descortezada 50 grs para un litro de agua que debe hervir 30 minutos hasta que habra el grano. Al estar colocar harina deluida y dormar una pasta de uso externo.