



UDRS

Mi Universidad

Nombre del Alumno: Karina Rueda Cordero

Nombre del tema: Herbario (2ª Actividad)

Nombre de la Materia: Enfermería y prácticas Alternativas de Salud

Nombre del profesor: LE. Felipe Antonio Morales Hernández

Nombre de la Licenciatura: Lic en Enfermería

Cuatrimestre: 8º “B”

Comitán, Chiapas Enero – Abril 2024



HERBARIUM



NOMBRE COMÚN: ÁRNICA

NOMBRE CIENTÍFICO: HAY DOS ESPECIES DE ÁRNICA: HETEROTECA INULOIDES O ÁRNICA MEXICANA Y ARNICA MONTANA L. DE ORIGEN EUROPEO

PROPIEDADES CURATIVAS: LAS DOS ESPECIES DE ÁRNICA HAN SIDO RECOMENDADAS PARA TRATAR CUADROS INFLAMATORIOS O COMO ANTIMICROBIANAS (STAFILOCOCCUS AUREUS, ESCHERICHIA COLI) Y ANTIOXIDANTES (LYSS Y COL., 1998; GARCÍA-PÉREZ Y COL., 2016) ASÍ COMO PARA EL TRATAMIENTO DE CONTUSIONES, ESGUINCES Y PROBLEMAS REUMÁTICOS (KAMATANI Y COL., 2014), HERIDAS, HEMATOMAS, DOLOR Y ANGINA (LANNITTI Y COL., 2016).

QUE CURA: LOS ESTUDIOS CIENTÍFICOS QUE APOYAN EL USO DEL ÁRNICA SON VARIADOS. POR EJEMPLO, LA PLANTA FUE UTILIZADA EN FORMULACIONES HOMEOPÁTICAS PARA TRATAR DOLENCIAS INFLAMATORIAS EN HUMANOS CON BUENOS RESULTADOS. POR OTRO LADO, SE HA DEMOSTRADO QUE ESTA PLANTA ACTIVA CÉLULAS DEL SISTEMA INMUNE INCLUIDOS LOS NEUTRÓFILOS QUE SON CÉLULAS QUE ATACAN BACTERIAS DAÑINAS. TAMBIÉN SE REALIZARON ESTUDIOS SOBRE EL EFECTO DEL ÁRNICA SOBRE EDEMAS (EXCESO DE LÍQUIDO EN ALGÚN TEJIDO) INDUCIDOS POR SANGRE Y SE DEMOSTRÓ QUE SE REDUCÍAN SIGNIFICATIVAMENTE EN RATAS.

MODO DE PREPARACIÓN:

- PON UNA OLLA CON DOS LITROS DE AGUA.
- AGREGA LO QUE TOMEN TUS DEDOS DE ÁRNICA.
- PON UNA TAPA PARA CONSERVAR EL CALOR.
- DÉJALA HERVIR A FUEGO MEDIO.
- LUEGO DE QUE HIERVA DEBES RETIRARLA DEL FUEGO.
- DÉJALA REPOSAR DURANTE 10 MINUTOS CON LA TAPA PUESTA.
- CUELA EL TÉ AL SERVIRLO EN UNA TAZA.
- PUEDES ENDULZARLO AL GUSTO CON MIEL O AZÚCAR Y RECUERDA QUE TÚ PUEDES SECAR TU ÁRNICA PARA NO USARLA FRESCA.



NOMBRE COMÚN: EPAZOTE

NOMBRE CIENTÍFICO: EL NOMBRE CIENTÍFICO DE ESTA ESPECIE ES CHENOPODIUM AMBROSIOIDES

PROPIEDADES CURATIVAS: LOS TÉS DE LAS HOJAS, RAÍCES E INFLORESCENCIAS DEL EPAZOTE HAN SIDO UTILIZADO POR SIGLOS, DE MANERA TRADICIONAL POR DIFERENTES POBLACIONES DE AMÉRICA LATINA Y EL CARIBE COMO CONDIMENTO Y EN LA MEDICINA TRADICIONAL. EN LOS PRIMEROS AÑOS DEL SIGLO XX, EL ACEITE ESENCIAL DEL EPAZOTE SE UTILIZÓ COMO ANTIHELMÍNTICOS (CONTRA LAS LOMBRICES) EN HUMANOS, PERROS, GATOS, CABALLOS Y CERDOS. TAMBIÉN SE HA RECOMENDADO COMO EMENAGOGO (ESTIMULA EL FLUJO SANGUÍNEO Y PUEDE FOMENTAR LA MENSTRUACIÓN) Y ABORTIFICANTE (ABORTIVO).

QUE CURA: VARIOS ESTUDIOS CIENTÍFICOS DEMOSTRARON LA ACTIVIDAD ANTIPARASITARIA CONTRA TRIPANOSOMA CRUZI, PLASMODIUM ALCIPARUM Y LEISHMANIA AMAZONENSIS. TRIPANOSOMA CRUZI ES UN PROTOZOARIO QUE CAUSA LA ENFERMEDAD DE CHANGAS (FIEBRE, AUMENTO EN EL TAMAÑO DEL HÍGADO Y EL BAZO Y DIVERSOS PROBLEMAS CARDÍACOS), PLASMODIUM FALCIPARUM ES EL PROTOZOARIO QUE CUSA LA MALARIA EN HUMANOS Y QUE ES TRANSMITIDA POR EL MOSQUITO ANOPHELES MIENTRAS QUE LEISHMANIA AMAZONENSIS PROVOCA LA ENFERMEDAD CONOCIDA COMO LEISHMANIASIS QUE PUEDE MANIFESTARSE EN LA PIEL Y LAS MUCOSAS O EN LAS VÍSCERAS CON FIEBRE Y ANEMIA.

EL EMPLEO DEL EPAZOTE CRUDO, EN TÉ O EN AGUA, ES UN REMEDIO DE USO ANCESTRAL PARA ELIMINAR LOS PARÁSITOS.

MODO DE PREPARACIÓN: LA MANERA TRADICIONAL DE PREPARAR EL EPAZOTE ES A PARTIR DE LAS HOJAS SECAS EN INFUSIONES. POR OTRO LADO, EL ACEITE ESENCIAL DEL EPAZOTE ES UN LÍQUIDO LIGERAMENTE AMARILLO, DE OLORES PENETRANTE PARECIDO AL ALCANFOR Y LEVEMENTE EPAZOTE 12 AMARGO. SE EXTRAE DE TODA LA PLANTA POR DESTILACIÓN A VAPOR.



NOMBRE COMÚN: HIERBABUENA

NOMBRE CIENTÍFICO: LA ESPECIE MÁS COMÚN Y POPULAR ES M. SPICATA DE ORIGEN EUROPEO

PROPIEDADES CURATIVAS: LOS PRINCIPALES COMPONENTES QUÍMICOS DE LA HIERBABUENA Y SU ACEITE SON COMPUESTOS FENÓLICOS COMO EL CARVONENE Y EL LIMONENE. TAMBIÉN SE HA REPORTADO QUE LA HIERBABUENA CONTIENE DIVERSOS ÁCIDOS CINÁMICOS, AGLICONAS Y FLAVONOIDES Y AL ÁCIDO ROSMARÍNICO COMO EL COMPUESTO FENÓLICO MÁS ABUNDANTE.

QUE CURA: LA HIERBABUENA ES UTILIZADA AMPLIAMENTE EN EL TRATAMIENTO DE DIVERSOS PADECIMIENTOS COMO NAUSEAS, VÓMITO Y DESORDENES GASTROINTESTINALES. EN EL PASADO, LA HOJA SECA EN POLVO SE LLEGÓ A UTILIZAR PARA EMBLANQUECER LOS DIENTES. LA PLANTA Y EL ACEITE DE HIERBABUENA TAMBIÉN SE HAN UTILIZADO COMO REPELENTE DE HORMIGAS, MOSQUITOS Y AVISPAS.

MODO DE 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.



NOMBRE COMÚN: INSULINA

NOMBRE CIENTÍFICO: LA ESPECIE COSTUS IGNEUS NAK CON SINÓNIMOS: C. PICTUS D. DON, C. MEXICANUS LIEBM EX PETERSEN Y C. CONGENITUS ROWLE SON FORMAS DISTINTAS DE LA FAMILIA COSTACEAE.

PROPIEDADES CURATIVAS: LA HOJA DE LA INSULINA (C. IGNEUS) ES RICA EN PROTEÍNA, HIERRO Y COMPUESTOS ANTIOXIDANTES COMO EL ÁCIDO ASCÓRBICO, A-TOCOFEROL (VITAMINA C), B-CAROTENO (VITAMINA A), ESTEROIDES Y FLAVONOIDES. EN UN EXTRACTO METANÓLICO SE DETECTARON ADEMÁS TRITERPENOIDES, ALCALOIDES, TANINOS, SAPONINAS Y FLAVONOIDES.

OTROS ESTUDIOS REALIZADOS EN LA HOJA DE INSULINA (C. PICTUS) DEMOSTRARON QUE LAS HOJAS CONTIENEN FIBRA Y EL ESTEROIDE ERGASTENOL, LA EXTRACCIÓN CON VAPOR DIO COMO RESULTADO LA PRESENCIA DE UN TERPENOIDE, LUPEROL Y UN COMPUESTO ESTEROIDE, SIGMASTEROL. EN C. IGNEOUS TAMBIÉN SE HAN IDENTIFICADO LA QUERCETINA, DIOSGENINA, SAPOGENINA Y APRECIABLE CONTENIDO DE POTASIO, CALCIO, COBRE Y ZINC EN C. PICTUS.

QUE CURA: LAS HOJAS DE LA INSULINA SE UTILIZAN COMO SUPLEMENTO EN EL TRATAMIENTO DE LA DIABETES; SE SABE QUE LAS PERSONAS DIABÉTICAS SE COMEN UNA HOJA DIARIA PARA MANTENER BAJOS LOS NIVELES DE GLUCOSA EN LA SANGRE. EN AÑOS RECIENTES SE LE HA RECOMENDADO COMO DIURÉTICO, ANTIOXIDANTE, ANTI-MICROBIANO Y ANTI-CANCERÍGENO. EN LA MEDICINA TRADICIONAL DE NUESTRO PAÍS, LA PARTE AÉREA DE LA INSULINA ES UTILIZADA COMO INFUSIÓN PARA TRATAR DESORDENES RENALES.

MODO DE PREPARACIÓN: COLOQUE LAS HOJAS EN UNA OLLA CON AGUA Y HIERVA POR 5 MINUTOS. RETIRE DEL FUEGO, CUBRA LA OLLA Y DEJE QUE SE ENFRÍE DURANTE AL MENOS 10 MINUTOS. GUARDAR EN UN LUGAR FRESCO Y SECO



NOMBRE COMÚN: LAVANDA

NOMBRE CIENTÍFICO: LAVANDULA ANGUSTIFOLIA

PROPIEDADES CURATIVAS: EL ACEITE DE LA ESPECIE DE LA LAVYA L. AGUSTIFOLIA SE UTILIZA EN INHALACIONES COMO AGENTE ANTIOXIDANTE EN CASOS DE DEMENCIA, PARA MEJORAR LA FALTA DE ATENCIÓN, TRATAR ATAQUES DE AGITACIÓN EN PACIENTES CON DEMENCIA SEVERA. POR OTRO LADO, EL EXTRACTO DE LA FLOR DE LA LAVYA NO PRODUCE ANSIEDAD, COMO SE CREÍA. ADEMÁS DE PRESENTAR UNA ALTA CAPACIDAD ANTIOXIDANTE Y ANTIINFLAMATORIA.

QUE CURA: LA ESENCIA SE UTILIZA EN LA INDUSTRIA DE LA COSMETOLÓGICA Y MUY OCASIONALMENTE EN POMADAS Y OTROS PRODUCTOS PARA ENMASCARAR OLORES DESAGRADABLES. EL ACEITE INHALADO HA SIDO RECOMENDADO PARA DISMINUIR LA ANSIEDAD Y MEJORAR LA MEMORIA. LAS INFUSIONES, DECOCCIONES, POMADAS Y LOCIONES DE FLOR DE LAVYA TAMBIÉN HAN SIDO RECOMENDADOS COMO DIURÉTICOS, CICATRIZANTE Y ANALGÉSICO. LOS TÉS DE FLORES Y TALLOS TAMBIÉN SON RECOMENDADOS PARA TRATAR DOLORS REUMÁTICOS, TORTÍCOLIS, DOLOR DE CABEZA, HERIDAS, QUEMADURAS, PICADURAS DE INSECTOS, HEMATOMAS, CAÍDA DEL PELO, ANGINAS Y RESFRIADOS.

MODO DE PREPARACIÓN:

- CALENTAR EL AGUA DURANTE 2-3 MINUTOS EN UNA JARRA DE INFUSOR DE TÉS
- ECHA VARIAS FLORES SECAS DE LAVANDA EN EL AGUA Y DEJA INFUSIONAR UNOS MINUTOS
- GIRA EL INFUSOR DE TÉS Y DISFRUTA DEL EFECYTO LLUVIA AL DEJAR CAER TU INFUSION DE LAVANDA
- ABRE EL INFUSOR DE TES Y SIRVE LA INFUSION
- SE PUEDE TOMAR TANTO FRIA COMO CALIENTE



NOMBRE COMÚN: MANZANILLA

NOMBRE CIENTÍFICO: ES MIEMBRO DE LA FAMILIA ASTERACEAE Y REPRESENTADA POR DOS VARIEDADES, LA MANZANILLA ALEMANA (*CHAMOMILLA RECUTITA*) Y LA MANZANILLA ROMANA (*CHAMAEMELUM NOBILE*)

PROPIEDADES CURATIVAS: LAS FLORES SECAS DE LA MANZANILLA CONTIENEN MUCHOS TERPENOIDES Y FLAVONOIDES QUE CONTRIBUYEN A SUS PROPIEDADES MEDICINALES. LA PLANTA CONTIENE ENTRE 0.24 Y 1.9% DE ACEITE CON UN COLOR QUE VA DE AZUL BRILLANTE A UN GRIS OSCURO Y QUE SE TORNA EN UN AMARILLO OSCURO AL ALMACENARSE. LA MANZANILLA CONTIENE APROXIMADAMENTE 120 COMPUESTOS YA IDENTIFICADOS, INCLUYENDO 28 TERPENOIDES Y 36 FLAVONOIDES. DE LOS TERPENOIDES, LOS MAYORITARIOS SON A-BISABOLOL Y SUS ÓXIDOS AZULENE Y CHAMAZULENES, ENTRE MUCHOS OTROS; MIENTRAS QUE DE LOS FLAVONOIDES SOBRESALEN LA APIGENINA (EL DE MAYOR CONCENTRACIÓN), LUTEOLINA, PATULETINA Y LA QUERCETINA UN EXTRACTO MANEJADO EN FORMA CORRECTA DEBE CONTENER 1.2% DE APIGENINA QUE ES UNO DE LOS COMPUESTOS BIO-ACTIVOS MÁS EFICACES. LA INFUSIÓN HERBÁCEA PREPARADA CON AGUA CONTIENE MENOR CANTIDAD DE EPIGENINA, PERO ALTOS NIVELES DE EPIGENINA-7-O-GLUCOSIDO.

QUE CURA: LAS PREPARACIONES DE LA MANZANILLA SE UTILIZAN PARA TRATAR MUCHOS PADECIMIENTOS INCLUIDOS LA FIEBRE, INFLAMACIÓN, ESPASMOS MUSCULARES, DESORDENES MESTRUALES, INSOMNIO, ULCERA, HERIDA, DESORDENES GASTROINTESTINALES, DOLOR REUMÁTICO Y HEMORROIDES. EL ACEITE DE LA MANZANILLA ES USADO EN COSMÉTICOS Y AROMATERAPIA. LA FLOR SE CONSUME EN POLVO, PERO TAMBIÉN SE HACEN PREPARACIONES CON AGUA, ETANOL Y METANOL. LAS VAPORIZACIONES DEL ACEITE SE USAN CONTRA LA ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN.

MODO DE PREPARACIÓN: UNA TINTURA DE MANZANILLA COMÚNMENTE SE PREPARA CON UNA PARTE DE FLOR DE MANZANILLA EN CUATRO PARTES DE AGUA CON 12% DE ALCOHOL GRADO ALIMENTICIO Y SE UTILIZA PARA COMBATIR LA DIARREA O PARA PREVENIR CALAMBRES.



NOMBRE COMÚN: STEVIA

NOMBRE CIENTÍFICO: STEVIA REBAUDIANA

PROPIEDADES CURATIVAS: LAS HOJAS DE LA ESTEVIA Y SUS GLUCÓSIDOS EN PARTICULAR, REDUCEN LOS NIVELES DE GLUCOSA EN SANGRE EN PACIENTES CON DIABETES TIPO II Y PROTEGEN CONTRA EL DAÑO RENAL Y HEPÁTICO ADEMÁS DE PRESENTAR EFECTOS TERAPÉUTICOS CONTRA DIVERSAS ENFERMEDADES COMO EL CÁNCER, HIPERTENSIÓN, INFLAMACIÓN, CISTIC FIBROSIS, LA OBESIDAD Y LA CAÍDA DE DIENTES

QUE CURA: LAS HOJAS DE ESTEVIA SE UTILIZAN COMO AGENTE EDULCORANTE EN GENERAL. EN AÑOS RECIENTES, LA HOJA DE LA ESTEVIA ES CONSUMIDA COMO TAL O PREPARADA EN TÉS PARA PACIENTES DIABÉTICOS CON EL FIN DE REDUCIR LOS NIVELES DE GLUCOSA EN LA SANGRE.

MODO DE PREPARACIÓN:

COLOCAR LAS HOJAS PICADAS DE LA STEVIA EN UN RECIPIENTE DE VIDRIO Y AGREGAR 1 TAZA DE AGUA. TAPAR BIEN Y DEJE REPOSAR DURANTE 24 HORAS. PROBAR LA DULZURA. SI NO ES LO SUFICIENTEMENTE DULCE, DARLE OTROS 12 A 24 HORAS.

COLAR EN UNA CACEROLA (CERÁMICA ES EL MEJOR), AÑADIR LAS OTRAS DOS TAZAS DE AGUA Y LLEVAR A FUEGO LENTO. DEJE HERVIR A FUEGO LENTO DURANTE 20 MINUTOS, DEJAR ENFRIAR.

ESTE JARABE DEBE SER REFRIGERADO, Y VA A DURAR POR LO MENOS UN PAR DE SEMANAS EN LA HELADERA.



NOMBRE COMÚN: SÁBILA

NOMBRE CIENTÍFICO: ALOE VERA

PROPIEDADES CURATIVAS: LA SÁBILA PRESENTA EFECTOS ANTI-FÚNGICOS, ANTISÉPTICOS, ANTIVIRALES, ANTIBACTERIANOS, ANTI-INFLAMATORIOS, ANTIOXIDANTES Y PARA CURAR HERIDAS. EN CONSECUENCIA, LA SÁBILA SE HA CONVERTIDO EN UN CULTIVO ATRACTIVO EN EL CAMPO DE LOS BIOMATERIALES Y LA INGENIERÍA DE TEJIDOS DEBIDO A QUE PROMUEVE LA MIGRACIÓN CELULAR (PROCESO VITAL EN EL DESARROLLO Y MANTENIMIENTO DE ORGANISMOS MULTICELULARES), Y LA PROLIFERACIÓN Y EL CRECIMIENTO CELULAR; CHITHRA Y COL., 1998; GUPTA Y MALHOTRA, 2012; SUGANYA Y COL., 2014; DAVIS Y STEWART, 1992). NO SE ENCONTRARON ESTUDIOS QUE REPORTEN EFECTOS TÓXICOS O SECUNDARIOS POR EL USO DE LA SÁBILA.

QUE CURA: LOS REGISTROS HISTÓRICOS MUESTRAN QUE LOS ANTIGUOS CHINOS Y EGIPCIOS UTILIZABAN LA SÁBILA PARA TRATAR QUEMADURAS, HERIDAS Y PARA BAJAR LA FIEBRE (AHLAWAT Y KHATKAR, 2011). HOY EN DÍA, APARTE DE USARSE PARA TRATAR DIVERSOS MALESTARES, TAMBIÉN SE UTILIZA EN COSMETOLOGÍA

MODO DE PREPARACIÓN: 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 UN BOL. LICUA EL GEL CON AGUA PARA QUE TENGA UNA CONSISTENCIA MAS LIQUIDA.



NOMBRE COMÚN: AGUACATE

NOMBRE CIENTÍFICO: PERSEA AMERICANA

PROPIEDADES CURATIVAS: 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.

QUE CURA: COLESTEROL Y DIABETES

MODO DE PREPARACIÓN: : PARA EL COLESTEROL HERVIR SIETE HOJAS EN UN LITRO DE AGUA Y TOMAR COMO AGUA DE TIEMPO.

ASÍ MISMO LO UTILIZAN PARA DOLORES DE HUESOS: RALLAR MEDIO HUESO DE AGUACATE Y PONERLO EN ALCOHOL. SE DEJA 10 DÍAS EN REPOSO, AGITANDO DE VEZ EN CUANDO LA BOTELLA. PASADO ESTE TIEMPO, SE MASAJEA EL LÍQUIDO CON LAS MANOS SOBRE LA ZONA ADOLORIDA.



NOMBRE COMÚN: ALACRANCILLO

NOMBRE CIENTÍFICO: HELIOTROPIMUM INDICUM

PROPIEDADES CURATIVAS: ES COMÚN SU USO EN EL TRATAMIENTO DE PADECIMIENTOS DEL APARATO DIGESTIVO, COMO COLITIS, DIARREA, EMPACHO O GASTROENTERITIS. CON MAYOR FRECUENCIA SE LE EMPLEA PARA CURAR LA DISENTERÍA, USO REFERIDO EN EL SURESTE DE LA REPÚBLICA MEXICANA EN LOS ESTADOS DE QUINTANA ROO Y YUCATÁN. SE RECOMIENDA TOMAR UN TÉ PREPARADO CON LAS HOJAS DE LA PLANTA. ESTE MISMO REMEDIO SE OCUPA CUANDO HAY "FLUJO DE MUJERES", ES UN EXUDADO MAL OLIENTE Y ABUNDANTE QUE SE ORIGINA PORQUE LAS MUJERES "SE BAÑAN CUANDO ESTÁN MENSTRUANDO" O A CAUSA DE QUE "DURAN MUCHO CON LA ROPA MOJADA PUESTA", EN ESTE CASO, EL TÉ SE BEBE EN AYUNAS. ADEMÁS, LA INFUSIÓN ELABORADA CON LA RAÍZ SIRVE PARA CURAR EL "EMPACHO".

PARA SANAR LOS GRANOS DEL CUERPO SE TOMAN BAÑOS O LAVADOS LOCALES, CON EL COCIMIENTO DE LAS HOJAS.

POR OTRO LADO, SE MENCIONA ÚTIL CONTRA AFECCIONES DE TIPO RESPIRATORIO COMO GRIPE Y TOS, Y EN CASOS DE PICADURA DE ALACRÁN E INFLAMACIONES

QUE CURA: ASMA Y PRÓSTATA.

MODO DE PREPARACIÓN: PARA EL ASMA, SE HIERVE UN PEDAZO DE RAÍZ CON UNA RAMITA DE JÍCARO Y SE TOMA UNA CUCHARADA SOPERA, DOS O TRES VECES AL DÍA, DURANTE DOS O TRES DÍAS, DEPENDIENDO LA GRAVEDAD DEL ASMA.



NOMBRE COMÚN: BELLADONA

NOMBRE CIENTÍFICO: KALANCHOE PINNATA

PROPIEDADES CURATIVAS: LA BELLADONA TIENE SUSTANCIAS QUÍMICAS QUE PUEDEN ALTERAR LA FUNCIÓN DEL SISTEMA NERVIOSO DEL CUERPO Y CAUSAR CAMBIOS EN LA SALIVA, EL SUDOR, EL TAMAÑO DE LAS PUPILAS, LA MICCIÓN, LAS FUNCIONES DIGESTIVAS Y OTRAS. LA BELLADONA TAMBIÉN PUEDE CAUSAR UN AUMENTO DEL RITMO CARDÍACO Y DE LA PRESIÓN ARTERIAL. A PESAR DE LAS PREOCUPACIONES DE SEGURIDAD CONOCIDAS, LAS PERSONAS USAN LA BELLADONA PARA EL ASMA, EL RESFRIADO COMÚN, LAS HEMORROIDES, LA ENFERMEDAD DE PARKINSON Y MUCHAS OTRAS CONDICIONES, PERO NO EXISTE UNA BUENA EVIDENCIA CIENTÍFICA QUE RESPALDE ESTOS USOS.

QUE CURA: HINCHAZÓN DE PIES Y GOLPES.

MODO DE PREPARACIÓN: SUAVIZAR UNA HOJA CON LAS MANOS, POR MEDIO DE MOVIMIENTOS SUAVES Y COLOCARLA EN LOS PIES O EN LA PARTE AFECTADA.



NOMBRE COMÚN: BUGANVILIA MORADA

NOMBRE CIENTÍFICO: BOUGAINVILLEA GLABRA

PROPIEDADES CURATIVAS: LOS BENEFICIOS DEL A BUGAMBILIA SON MUCHOS Y VARIADOS. LA MAYORÍA DE LAS PROPIEDADES MEDICINALES DE LA BUGAMBILIA ESTÁN EN SUS FLORES, NO OBSTANTE, RAÍCES Y HOJAS TAMBIÉN CONTIENEN BENEFICIOS QUE SON ALTAMENTE APROVECHABLES. ENTRE SUS PROPIEDADES MÁS CONOCIDAS SE ENCUENTRAN LAS SIGUIENTES:

- **ANTITUSÍGENA:** ES PERFECTA PARA CUANDO NOS ESTAMOS RECUPERANDO DE UN RESFRIADO Y NOS QUEDA UNA TOS MOLESTA Y PERSISTENTE.
- **EXPECTORANTE:** AYUDA A QUE LAS MUCOSIDADES DE LOS PULMONES NO SE ADHIERAN, AYUDÁNDONOS A EXPULSARLAS PARA QUE PODEMOS RESPIRAR Y TENER UNA RECUPERACIÓN MÁS CALMADA.
- **FEBRÍFUGA:** SE TRATA DE UN ANTIPIRÉTICO POR LO QUE AYUDA A COMBATIR LA FIEBRE. PARA LAS PERSONAS QUE QUIEREN BAJAR LA FIEBRE DE MANERA NATURAL O SIMPLEMENTE COMO AYUDA EXTRA, LA BUGAMBILIA ES LA OPCIÓN IDEAL.

QUE CURA: TOS

MODO DE PREPARACIÓN: HERVIR UNAS FLORES EN UN LITRO DE AGUA. TOMAR COMO AGUA DE TIEMPO MIENTRAS SE PRESENTA LA TOS.



NOMBRE COMÚN: CUAJILOTE

NOMBRE CIENTÍFICO: PARMENTIERA ACULEATA

PROPIEDADES CURATIVAS: EL CUAJILOTE CONTIENE UNA SUSTANCIA QUE AYUDA A REGULAR LOS NIVELES DE GLUCOSA EN LA SANGRE, LO QUE ES MUY BENÉFICO PARA PERSONAS CON DIABETES, ENFERMEDAD QUE REPRESENTA UNO DE LOS PRINCIPALES PROBLEMAS DE SALUD EN EL PAÍS.

POR OTRO LADO, DE ACUERDO CON LA BIBLIOTECA DIGITAL DE LA MEDICINA TRADICIONAL MEXICANA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO (UNAM), SE UTILIZABA PARA ALIVIAR EL DOLOR DE RIÑONES. LOS REGISTROS HISTÓRICOS MUESTRAN QUE SE USABA TAMBIÉN PARA TRATAR CÁLCULOS EN LAS VÍAS URINARIAS, COMO DIURÉTICO, CONTRA LA TOS, LA GRIPE, DOLOR DE CABEZA Y DIARREA. TODAS ESTAS PROPIEDADES DEBEN SER INVESTIGADAS A FONDO PARA CONFIRMARLAS.

QUE CURA: DOLORES DE RIÑÓN.

MODO DE PREPARACIÓN: COMER LOS FRUTOS CUANDO EXISTEN DOLORES.



NOMBRE COMÚN: ESTAFIATE

NOMBRE CIENTÍFICO: ARTEMISIA MEXICANA

PROPIEDADES CURATIVAS: ENTRE LOS MÚLTIPLES USOS MEDICINALES DEL ESTAFIATE, SE RECOMIENDA A NIVEL NACIONAL COMO EFICAZ PARA EL TRATAMIENTO DEL DOLOR DE ESTÓMAGO, LLÁMENSE RETORTIJONES, CÓLICOS ESTOMACALES O INTESTINALES, JIBAS, DOLOR E INFLAMACIÓN EN LA BOCA DEL ESTÓMAGO, ETC.

EL ESTAFIATE SE CARACTERIZA POR LA PRESENCIA DE UN ACEITE ESENCIAL EN EL QUE SE HAN DETECTADO LOS MONOTERPENOS ALCANFOR, ALFA Y BETA-BELANDRENOS, LIMONENO, BORNEOL, CAR-3-ENE, ALFA-PINENO Y CRISANTEMOL; LOS SESQUITERPENOS ÓXIDOS DE ARTEDOU-GLASIA A, B, C Y D Y LA ESTAFIATINA. LAS PARTES AÉREAS DE LA PLANTA CONTIENEN MONOTERPENOS, EL 7-HIDROXI-BORNEOL, ALCANFOR Y TRANSCRISANTENOL, SESQUITERPENOS, ACHILÍN, ÁCIDO EREMOPIL-9-L L-DIEN-12-OICO, ALFA-PERÓXIDO DE TANAPARTÍN, TANAPARTOLIDO B Y LUDOVICINAS A, B Y C, DOUGLANINA Y EL ÁCIDO 8-ALFA-ACETÓXI-ISO-CÓSTICO; FLAVONOIDES, BUTEÍN, ISO-LIQUIRITIGENÍN, QUERCETINA E: ISO-RAMNETÍN Y CUMARINAS, LA CUMARINA Y DOS DE SUS DERIVADOS ADEMÁS DE LACAROL Y ESCOPOLETINA.

LA RAÍZ CONTIENE EL MONOTERPEÑO, CETONA DE ARTEMISIA, DIOS COMPUESTOS AZUFRADOS Y TRES ALQUINOS; Y EN LA FLOR SE HAN DETECTADO LOS SESQUITERPENOS ANTEMIDÍN Y ARMEXIFOLINA.

LA A. LUDOVICIANA VAR. ANGUSTIFOLIA ES POSIBLEMENTE UNA VARIEDAD MEXICANA Y HA SIDO ESTUDIADA SÓLO POR INVESTIGADORES DE NUESTRO PAÍS, ESPECIALMENTE POR SU CONTENIDO DE SESQUITERPENOS. DE SUS RAMAS SE HAN IDENTIFICADO LA ARGLANINA, ARMEXIFOLINA, ARTEMEXIFOLINA, ARMEFOLINA, 8-ALFA-ACETOXI-AIRMEXIFOLINA, LUDALVINA, ALFA-EPOXI-LUDALVINA, SAN TAMARINA Y EL TULIPINÓLIDO.

QUE CURA: DIABETES Y DOLORES ESTOMACALES.

MODO DE PREPARACIÓN: PARA DOLORES ESTOMACALES HERVIR UNAS HOJAS JUNTO CON HOJAS DE HINOJO, RUDA Y AJO, Y TOMARLO COMO TÉ, DOS O TRES VECES AL DÍA



NOMBRE COMÚN: GUAYABA (HOJAS)

NOMBRE CIENTÍFICO: PSIDIUM GUAJAVA

PROPIEDADES CURATIVAS: | LA GUAYABA ES RICA EN VITAMINA A, E, D12. TAMBIÉN APORTA HIERRO, COBRE, CALCIO, MAGNESIO, FÓSFORO Y POTASIO. “A ESTA FRUTA SE LE ATRIBUYE, SOBRE TODO, SU APORTE DE VITAMINA C PORQUE SE CONSIDERA QUE OTORGA UNA CANTIDAD SUPERIOR A LA NARANJA Y OTROS CÍTRICOS”

ADEMÁS, ENTRE SUS BENEFICIOS MENCIONA LA PREVENCIÓN DE RESFRIADOS, REGULA LOS NIVELES DE COLESTEROL, AYUDA A LA SALUD INTESTINAL YA QUE POR SUS PROPIEDADES ASTRINGENTES Y ANTIMICROBIANAS REGULA LOS EPISODIOS DE DIARREA Y MEJORA LA FLORA INTESTINAL.

QUE CURA: CABELLO Y COLITIS

MODO DE PREPARACIÓN: PREPARAR UN TÉ CON LAS HOJAS O EL FRUTO Y TOMAR COMO AGUA DE TIEMPO.



NOMBRE COMÚN: HIERBA DEL ZORRILLO

NOMBRE CIENTÍFICO: PETIVERIA ALLIACEA

PROPIEDADES CURATIVAS: EL USO PRINCIPAL QUE SE DA A ESTA PLANTA ES EN EL TRATAMIENTO DE LAS REUMAS (QUINTANA ROO, OAXACA Y MICHOACÁN). SE RECOMIENDA MOLER LA RAÍZ Y HERVIRLA PARA HACER CON ELLA UNA CATAPLASMA QUE SE APLICA EN LA ZONA DOLORIDA.

CON FRECUENCIA SE EMPLEA PARA ALIVIAR EL DOLOR DE ESTÓMAGO, MEDIANTE EL COCIMIENTO DE SU RAÍZ CON BEJUCO DE GUAUCO (ARISTOLOCHIA MYCTERIA) Y MANZANILLA, SE BEBE TRES VECES AL DÍA.

ES ÚTIL PARA LA GASTROENTERITIS, DOLOR DE MUELAS Y EN EXTRACCIÓN DENTAL.

SE EMPLEA EN ALGUNOS OTROS PADECIMIENTOS COMO CATARRO, DOLOR DE CABEZA, ESCALOFRÍOS, PARA DESCONGESTIONAR, COMO ANTIPIRÉTICO Y PARA LA GRIPA.

QUE CURA: CÓLICOS, GRIPA Y PARA GRANOS COMÚNMENTE LLAMADOS “NACIDOS”.

MODO DE PREPARACIÓN: PARA GRIPA, MACHACAR DOS RAÍCES EN DOS LATAS DE VAPORUB E INHALAR DURANTE DOS DÍAS.



NOMBRE COMÚN: HINOJO

NOMBRE CIENTÍFICO: FOENICULUM VULGARE

PROPIEDADES CURATIVAS: EL HINOJO TIENE MUCHAS PROPIEDADES QUE PARTICIPAN EN LA BUENA SALUD Y EL BUEN FUNCIONAMIENTO DE TODO EL CUERPO.

- **REGULADORAS. SU CONTENIDO DE POTASIO AYUDA A REGULAR LA PRESIÓN ARTERIAL.**
- **REGENERADORAS. EL MAGNESIO ES UN COMPONENTE MUY NECESARIO PARA EL CUERPO. PARTICIPA EN LA FORMACIÓN DE PROTEÍNAS, MASA ÓSEA Y ADN. ADEMÁS, INFLUYE EN EL FUNCIONAMIENTO Y BUEN MANTENIMIENTO DE LOS MÚSCULOS Y NERVIOS, APORTANDO ENERGÍA Y EVITANDO LA FATIGA.**
- **PROTECTORAS. LA RAÍZ DEL HINOJO APORTA CUMARINAS. ESTE ELEMENTO AYUDA A PREVENIR AFECCIONES CARDIACAS ACTUANDO COMO UN ANTICOAGULANTE, LO QUE PERMITE CUIDAR EL SISTEMA CARDIOVASCULAR.**
- **CALMANTES. LOS BENEFICIOS DEL HINOJO SE CONCENTRAN SOBRE TODO EN SU EFICACIA A LA HORA DE TRATAR PROBLEMAS DIGESTIVOS. REDUCE LA HINCHAZÓN, ELIMINA LOS GASES Y AYUDA AL TRÁNSITO INTESTINAL, EVITANDO EL ESTREÑIMIENTO Y AUMENTANDO EL APETITO.**
- **ANTIINFLAMATORIAS. LOS FLAVONOIDES QUE CONTIENE EL HINOJO REDUCEN POR COMPLETO LA HINCHAZÓN, Y MEJORAN LA FUNCIÓN DE LOS VASOS SANGUÍNEOS.**

LAS MÚLTIPLES PROPIEDADES QUE EXTRAEMOS DE ESTA PLANTA PERMITEN QUE SE UTILICE EN LA COCINA, EN LA COSMÉTICA Y EN LA MEDICINA. SIN DUDA VALE LA PENA PROBAR POR NOSOTROS MISMOS SU EFECTIVIDAD.

QUE CURA: DOLORES

MODO DE PREPARACIÓN: HERVIR UNAS HOJAS CON HIERBA MAESTRA, RUDA, ESTAFIATE, MANZANILLA Y AJO.



NOMBRE COMÚN: MALVA

NOMBRE CIENTÍFICO: SIDA RHOMBIFOLIA

PROPIEDADES CURATIVAS: LAS MALVAS TIENEN PROPIEDADES ANTIINFLAMATORIAS, LAXANTES, CICATRIZANTES, CALMANTES, DIGESTIVAS Y EXPECTORANTES. COMO VES, SUS APLICACIONES SON MUCHAS Y VARIADAS, PUES SIRVEN PARA TRATAR NUMEROSAS AFECCIONES Y ENFERMEDADES, PERO DESTACAN LOS SIGUIENTES USOS:

- **LAS MALVAS SON PERFECTAS PARA TRATAR ENFERMEDADES DEL APARATO RESPIRATORIO PUES TIENE PROPIEDADES EMOLIENTES QUE SUAVIZAN LAS MUCOSAS RESPIRATORIAS Y REDUCEN LA INFLAMACIÓN.**
- **SON POPULARES EN AFECCIONES DEL APARATO DIGESTIVO, POR EJEMPLO, SIRVEN PARA TRATAR EL ESTREÑIMIENTO O UN ESTÓMAGO IRRITADO.**
- **TAMBIÉN SE EMPLEA EN EL TRATAMIENTO DE HERIDAS, LLAGAS Y PICADURAS DE INSECTOS. SE PUEDE MACHACAR LA PLANTA TIERNA Y APLICARLA A LA PARTE AFECTADA O USAR EL JUGO DE LA MISMA PARA TRATAR UNA ZONA CONCRETA.**

QUE CURA: ARREGLO HORMONAL.

MODO DE PREPARACIÓN: PREPARAR UN TÉ CON CINCO RAMAS EN UN LITRO DE AGUA Y TOMAR.



NOMBRE COMÚN: MANGO (HOJAS)

NOMBRE CIENTÍFICO: MANGIFERA INDICA

PROPIEDADES CURATIVAS: LAS HOJAS DE MANGO PUEDEN SER INDICADAS EN LAS SIGUIENTES SITUACIONES:

- 1. AYUDAR A EVITA LA DIABETES**
- 2. AUMENTAR LA INMUNIDAD**
- 3. PREVENIR ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES**
- 4. MANTENER LA SALUD DEL HÍGADO**
- 5. TRATAR PROBLEMAS RESPIRATORIOS**
- 6. MANTENER EL PESO IDEAL**
- 7. PREVENIR EL SURGIMIENTO DE CÁNCER**
- 8. AYUDAR A TRATAR LA GASTRITIS**

QUE CURA: SANGRADO DE ENCÍAS.

MODO DE PREPARACIÓN: PREPARAR UN TÉ DE HOJAS Y HACER ENJUAGUES BUCALES.



NOMBRE COMÚN: NEEM

NOMBRE CIENTÍFICO: AZADIRACHTA INDICA

PROPIEDADES CURATIVAS: EN MEDICINA TRADICIONAL, LA CORTEZA DE NEEM TAMBIÉN SE UTILIZA PARA ALIVIAR INFLAMACIONES E IRRITACIONES CUTÁNEAS Y CURAR HERIDAS, HEMORROIDES Y ENCÍAS SANGRANTES. LA SAVIA, POR SU PARTE, SE EMPLEA PARA CURAR DIVERSAS DERMATOSIS INCLUIDAS HASTA HACE POCO LAS TREMENDAS ÚLCERAS DE LA LEPRO. LA GOMA, SIMILAR A LA ARÁBIGA, SE UTILIZA COMO EMULGENTE PARA EL DOLOR DE GARGANTA Y LAS FLORES COMO VERMÍFUGOS, PARA ALIVIAR LA TOS Y VARIAS DOLENCIAS OCULARES, ENTRE ELLAS LAS CATARATAS. LOS FRUTOS, TAMBIÉN CON PODER VERMÍFUGO, SIRVEN PARA TRATAR LOS TRASTORNOS URINARIOS, PURIFICAR LA SANGRE Y CURAR LOS GRANOS SANGRANTES.

QUE CURA: DIABETES

MODO DE PREPARACIÓN: HERVIR EN DOS LITROS DE AGUA 10 HOJAS Y TOMAR COMO AGUA DE TIEMPO.



NOMBRE COMÚN: ORÉGANO

NOMBRE CIENTÍFICO: LIPPIA GRAVEOLENS

PROPIEDADES CURATIVAS: SUS PROPIEDADES MEDICINALES (ALTO CONTENIDO EN MINERALES Y ÁCIDOS) 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.

SE HA UTILIZADO EN LA MEDICINA TRADICIONAL DURANTE SIGLOS. LOS ANTIGUOS GRIEGOS Y ROMANOS CREÍAN QUE TENÍA PROPIEDADES CURATIVAS Y LO USABAN PARA TRATAR UNA VARIEDAD DE DOLENCIAS, INCLUIDOS PROBLEMAS RESPIRATORIOS, PROBLEMAS ESTOMACALES E INCLUSO INFECCIONES. FUE UTILIZADO POR LOS ANTIGUOS EGIPCIOS Y ROMANOS POR SUS PROPIEDADES MEDICINALES.

LA INVESTIGACIÓN MODERNA HA CONFIRMADO MUCHOS DE ESTOS USOS TRADICIONALES Y HA DEMOSTRADO QUE EL ORÉGANO CONTIENE VARIOS COMPUESTOS CON POTENTES PROPIEDADES ANTIMICROBIANAS Y ANTIOXIDANTES.

QUE CURA: DOLOR DE OÍDO Y TOS.

MODO DE PREPARACIÓN: PARA DOLOR DE OÍDO, FROTAR LA HOJA Y EXPRIMIR EN EL OÍDO EL AGUA QUE SALE DE LA HOJA. PARA TOS, SE SOASAN (CALENTAR UN POCO EN FUEGO) SIETE HOJAS PEQUEÑAS Y SE EXPRIMEN EN UNA CUCHARA Y SE TOMAN.



NOMBRE COMÚN: RUDA

NOMBRE CIENTÍFICO: RUTA GRAVEOLENS

PROPIEDADES CURATIVAS: EL CONSUMO DE LA RUDA REDUCE LOS DOLORES DE CABEZA Y LA SENSACIÓN DE IRRITABILIDAD, PERIODO MENSTRUAL Y DEL SÍNDROME MENSTRUAL. TAMBIÉN SE EMPLEA EN CASOS DE AMENORREA. SEDANTE: DEBIDO A QUE EJERCE UN EFECTO CALMANTE Y RELAJANTE, LA RUDA SE UTILIZA PARA DISMINUIR LA SENSACIÓN DE DOLOR EN GOLPES O HERIDAS.

USOS TRADICIONALES:

A) USO INTERNO: CÓLICOS ABDOMINALES Y PARÁSITOS INTESTINALES; TRASTORNOS MENSTRUALES; HEMORRAGIAS. LA INFUSIÓN SE PREPARA CON UNA 1 CUCHARADA DEL VEGETAL PARA 1 LITRO DE AGUA RECIÉN HERVIDA: BEBER 1 TAZA 3 VECES AL DÍA.

B) USO EXTERNO: MALESTARES REUMÁTICOS (EN COMPRESA) Y EN CASOS DE SARNA, ECCEMAS, CONJUNTIVITIS O ELIMINACIÓN DE PIOJOS (LAVADOS).

QUE CURA: DOLOR DE ESTÓMAGO Y GASTRITIS

MODO DE PREPARACIÓN: PARA DOLOR DE ESTÓMAGO, SE HIERVEN UNAS RAMAS EN LECHE O AGUA, SE DEJA ENFRIAR POR UNOS MINUTOS. POSTERIORMENTE BATIR EL PREPARADO CON UN HUEVO Y TOMARLO MIENTRAS SE PRESENTE EL DOLOR. PARA GASTRITIS, PREPARAR UN TÉ CON UNAS HOJAS Y TOMARLO POR LAS MAÑANAS.



NOMBRE COMÚN: VERGONZOSA

NOMBRE CIENTÍFICO: MIMOSA PUDICA

PROPIEDADES CURATIVAS: DESDE EL PUNTO DE VISTA FARMACOLÓGICO HA DEMOSTRADO TENER PROPIEDADES ANTIBACTERIANAS, ANTIMICROBIANAS, ANTIASMÁTICAS, ANTICONCEPTIVAS, ANALGÉSICAS, AFRODISÍACAS, ANESTÉSICAS, ANTIDEPRESIVAS, SEDANTES, ANTIALOPÉCICAS, ANTICONVULSIVANTES E HIPERGLUCEMIANTES, ENTRE OTRAS.

ES AMPLIAMENTE USADA EN LA MEDICINA TRADICIONAL COMO CICATRIZANTE DE HERIDAS, COMO REPELENTE MICROBIANO, COMO ANALGÉSICO Y ANTIINFLAMATORIO, COMO ANTICONVULSIVANTE, COMO ANTIDIARREICO, Y COMO ANTIMALÁRICO, ENTRE OTROS. TIENE EFECTOS ANTIBIÓTICOS, ANTIMICROBIANOS, ANTI-VENENO. SIRVE PARA COMBATIR LA NEURASTENIA, ES ANTIESPASMÓDICO, DIURÉTICO, TÓNICO NERVIOSO Y SEDANTE.

SE HA COMPROBADO A TRAVÉS DE ESTUDIOS QUE LOS EXTRACTOS DE LA PLANTA MIMOSA PÚDICA, SON UN DIURÉTICO MODERADO, DEPRIMEN LAS CONTRACCIONES DUODENALES SIMILARES A LA ATROPINA SULFONA, PROMUEVEN LA REGENERACIÓN DE NERVIOS, Y REDUCEN LA MENORRAGIA; SU USO COMO ANTIDEPRESIVO ESTÁ MUY ARRAIGADO.

EL COCIMIENTO DE LA RAÍZ SIRVE PARA EL TRATAMIENTO DEL ASMA Y TAMBIÉN PARA INDUCIR EL VÓMITO. MACHACADA Y APLICADA SOBRE LAS MUELAS CARIADAS ALIVIA EL DOLOR. SE UTILIZA PARA EVITAR EL INSOMNIO Y COMO AFRODISÍACO (ESTIMULA LA LIBIDO).

QUE CURA: RIÑÓN

MODO DE PREPARACIÓN: HERVIR LAS RAMAS EN AGUA Y TOMAR COMO AGUA DE TIEMPO.



NOMBRE COMÚN: ANILLO

NOMBRE CIENTÍFICO: BLECHUM BROWNEI

PROPIEDADES CURATIVAS: EL ANILLO SE HA UTILIZADO DURANTE SIGLOS EN LA MEDICINA TRADICIONAL MEXICANA PARA TRATAR UNA VARIEDAD DE DOLENCIAS. ESTA PLANTA ES CONOCIDA POR SUS PROPIEDADES ANALGÉSICAS, ANTIINFLAMATORIAS Y ANTIESPASMÓDICAS, Y SE UTILIZA PARA TRATAR DOLORES DE CABEZA, DOLORES MUSCULARES, DOLORES MENSTRUALES Y CÓLICOS. ADEMÁS, EL ANILLO SE UTILIZA PARA TRATAR TRASTORNOS DIGESTIVOS, COMO LA DIARREA Y LA INDIGESTIÓN.

QUE CURA: ANEMIA Y RIÑÓN.

MODO DE PREPARACIÓN: PARA ANEMIA SE HIERVE UN POCO DE AGUA CON UNA RAMA GRANDE Y SE TOMA COMO AGUA DEL DÍA. PARA EL RIÑÓN CALENTAR UN LITRO DE AGUA Y CUANDO ESTÉ HIRVIENDO, COLOCAR UNA RAMITA POR UNOS SEGUNDOS Y RETIRARLA PARA QUE NO SE PIERDAN LAS PROPIEDADES. SE TOMA UN VASO DOS VECES POR DÍA DURANTE UNA SEMANA.



NOMBRE COMÚN: CANASTILLA

NOMBRE CIENTÍFICO: ELYTRARIA IMBRICATA

PROPIEDADES CURATIVAS: ESTA HIERBA INFLUYE EN EL SISTEMA DIGESTIVO DEL CUERPO AL SER CONSUMIDA, ES POR ELLO QUE PUEDE FAVORECER EN LA CURA DE OTRAS ALTERACIONES EN EL APARATO EXCRETOR, COMO EL DOLOR DE RIÑONES, ASI COMO PARA LIMPIARLOS. TAMBIÉN AYUDA CON EL CONOCIDO "MAL DE ORÍN".

QUE CURA: DIARREA.

MODO DE PREPARACIÓN: HERVIR UNAS HOJAS EN UN LITRO DE AGUA Y TOMAR MIENTRAS SE PRESENTA EL MALESTAR.



NOMBRE COMÚN: CORNIZUELO

NOMBRE CIENTÍFICO: ACACIA CORNIGERA

PROPIEDADES CURATIVAS: ESTA PLANTA SE EMPLEA PRINCIPALMENTE PARA TRATAR LA DIARREA; EN VERACRUZ SE TOMA EL COCIMIENTO DE LA RAÍZ ENDULZADO CON AZÚCAR. EN PUEBLA, A LA COCCIÓN SE LE AGREGA LA RAÍZ DE CEBOLLA Y SE DA DE BEBER COMO AGUA DE TIEMPO PARA DETENER LA DIARREA QUE SUELE DARLES A LOS NIÑOS CUANDO LES BROTAN LOS DIENTES

EL CORNIZUELO TIENE VARIAS PROPIEDADES MEDICINALES, ENTRE LAS QUE SE INCLUYEN:

- **ANTIINFLAMATORIO: EL CORNIZUELO TIENE PROPIEDADES ANTIINFLAMATORIAS QUE LO HACEN ÚTIL PARA TRATAR DOLORES MUSCULARES Y ARTICULARES.**
- **ANALGÉSICO: EL CORNIZUELO ES UN ANALGÉSICO NATURAL QUE SE UTILIZA PARA TRATAR DOLORES DE CABEZA, DOLORES MENSTRUALES Y OTROS DOLORES CORPORALES.**
- **SEDANTE: EL CORNIZUELO TIENE PROPIEDADES SEDANTES QUE LO HACEN ÚTIL PARA TRATAR EL INSOMNIO Y OTROS TRASTORNOS DEL SUEÑO.**
- **ANTIESPASMÓDICO: EL CORNIZUELO PUEDE AYUDAR A ALIVIAR LOS ESPASMOS MUSCULARES Y LOS CALAMBRES ESTOMACALES.**
- **ANTIBACTERIANO: EL CORNIZUELO TIENE PROPIEDADES ANTIBACTERIANAS QUE LO HACEN ÚTIL PARA TRATAR INFECCIONES DE LA PIEL Y OTRAS INFECCIONES BACTERIANAS.**

QUE CURA: DOLOR DE MUELA.

MODO DE PREPARACIÓN: HERVIR LA RAÍZ EN UN LITRO DE AGUA Y ENJUAGAR LA BOCA O MASTICAR POR UN MOMENTO.



NOMBRE COMÚN: GOLONDRINA

NOMBRE CIENTÍFICO: EUPHORBIA PROSTRATA

PROPIEDADES CURATIVAS: SU USO PRINCIPAL ES PARA LAS ENFERMEDADES OCULARES COMO OJOS LLOROSOS O NUBES. SE CURAN EXPRIENDO DOS O TRES HOJAS DE LA PLANTA EN LOS OJOS, ESTO SE HACE POR LAS NOCHES HASTA QUE SE SIENTE MEJORÍA, CUIDANDO DE NO RECIBIR UNA CORRIENTE FRÍA. EN CAMBIO PARA DESAPARECER GRANOS QUE NACEN CERCA DE LOS OJOS, SE EXPRIME EL JUGO DEL TALLO Y SE APLICA UN POCO DIRECTAMENTE EN ÉSTOS (V. PERRILLA). COMO OFTÁLMICO, SE USA EXPRIENDO DIRECTAMENTE EL LÁTEX EN LA PARTE AFECTADA; DE LA MISMA FORMA SE EMPLEA PARA MANCHAS EN LA CórNEA, LAGAÑAS Y LAGUNAS EN LOS OJOS.

TAMBIÉN SE INDICA EN TRASTORNOS DIGESTIVOS COMO DIARREA, EMPACHO, CALOR EN EL INTESTINO, FLATULENCIA, ESTREÑIMIENTO, DISENTERÍA, INFLAMACIÓN EN EL ESTÓMAGO Y MAL DE BOCA. SE REPORTA ÚTIL PARA LAVADOS VAGINALES DESPUÉS DEL PARTO ASÍ COMO EN PIQUETES DE "ARLOMO", GRANOS, ERUPCIONES DE LA PIEL, PICADURA DE ALACRÁN, HERIDAS Y DOLOR DE RIÑONES. PARA LOS ANTERIORES PADECIMIENTOS LA FORMA MÁS COMÚN DE USO ES SUMINISTRÁNDOLA COMO TÉ. SÓLO EN YUCATÁN, SE LE UTILIZA CONTRA EL MAL DE OJO, MACERANDO LAS HOJAS CON ORINA.

QUE CURA: CÁLCULOS RENALES, CUTIS, DIARREA, LIMPIEZA DE HERIDAS.

MODO DE PREPARACIÓN: PARA EL CUTIS, HERVIR LA PLANTA CON HOJAS DE ÁRNICA Y MANZANILLA. LIMPIAR LA CARA POR LAS NOCHES. PARA LA DIARREA, HERVIR TODA LA PLANTA CON HOJAS DE GUAYABO EN UN LITRO DE AGUA Y TOMAR. PARA LA LIMPIEZA DE HERIDAS, HERVIR LA PLANTA CON HOJAS DE ÁRNICA Y LIMPIAR LA HERIDA CON EL AGUA.



NOMBRE COMÚN: GUÁCIMO

NOMBRE CIENTÍFICO: GUAZUMA ULMIFOLIA

PROPIEDADES CURATIVAS: LA DECOCCIÓN HECHA DEL FRUTO SE TOMA CONTRA LA DIARREA, PROBLEMAS RENALES Y RESFRIADOS, MIENTRAS QUE LA DECOCCIÓN DE LA CORTEZA DE LA RAÍZ SE TOMA CONTRA LAS HEMORROIDES Y LA DISENTERÍA. EXTERNAMENTE, LA DECOCCIÓN DE LA CORTEZA DEL TRONCO SE APLICA CONTRA LA LEPRO, ELEFANTIASIS Y ULCERACIONES E INFECCIONES DE LA PIEL.

QUE CURA: DOLOR DE HUESOS Y ESTREÑIMIENTO.

MODO DE PREPARACIÓN: PARA EL ESTREÑIMIENTO, HERVIR EN AGUA UNAS HOJAS Y UN PEDAZO DE PALO MULATO ROJO. TOMAR UN VASO POR LA MAÑANA Y TARDE, HASTA SENTIR ALIVIO.



NOMBRE COMÚN: GUACO

NOMBRE CIENTÍFICO: PENTALINON ANDRIEUXII

PROPIEDADES CURATIVAS: ES UNA PLANTA MEDICINAL CON DIVERSAS PROPIEDADES ANALGÉSICAS, ANTIINFLAMATORIAS, ANTIOXIDANTES Y ANTIDIARREICAS. SUS HOJAS SE UTILIZAN PARA TRATAR GRIPE Y PROBLEMAS RESPIRATORIOS, COMO ASMA, BRONQUITIS Y TOS, DEBIDO A SUS PODEROSOS EFECTOS BRONCODILATADORES Y EXPECTORANTES.

ADEMÁS DE ESO, EL GUACO TIENE PROPIEDADES ANTIALÉRGICAS, VASODILATORAS Y ANTICOAGULANTES, SIENDO ÚTIL PARA TRATAR ALERGIAS, PROBLEMAS CARDIOVASCULARES Y CIRCULATORIOS, COMO TROMBOSIS, PRESIÓN ALTA Y ANGINA DE PECHO

QUE CURA: DIABETES Y DIARREA.

MODO DE PREPARACIÓN: PARA DIABETES, COLOCAR LA RAÍZ CORTADA EN RODAJAS, 10 HOJAS DE NEEM Y FRUTO DE CRUCETILLO EN AGUARDIENTE, Y AGITAR ESTO POR OCHO DÍAS. COLARLO Y POSTERIORMENTE COLOCARLO EN FRASCOS. POR LAS MAÑANAS SE PONEN DE 8 A 10 GOTAS EN MEDIO VASO DE AGUA Y TOMARLO EN AYUNAS. PARA DIARREA, HERVIR EN UN LITRO DE AGUA UNAS HOJAS AGREGANDO ADEMÁS HOJAS DE HIERBA DEL BURRO Y TOMAR.



NOMBRE COMÚN: HIERBA AMARGOSA

NOMBRE CIENTÍFICO: PARTHENIUM HYSTEROPHORUS

PROPIEDADES CURATIVAS: LOS USOS MEDICINALES MÁS FRECUENTES DE ESTA ESPECIE SE INDICAN PARA LOS PADECIMIENTOS DIGESTIVOS, PRINCIPALMENTE PARA LA BILIS Y EL DOLOR DE ESTÓMAGO, ASÍ COMO PARA LA FIEBRE INTestinal, EMPACHO O COMO ANTIHELMÍNTICO.

OTRAS ENFERMEDADES PARA LAS QUE SE RECOMIENDA SON LAS DE LA PIEL: INFECCIONES CUTÁNEAS, GRANOS, RONCHAS, HERPES, SARNA, ALJORRA, LEPRO O CONTRA LA CAÍDA DEL CABELLO. SE RECOMIENDA COMO EMENAGOGO, CORRECTIVO MENSTRUAL O PARA LOS FLUJOS, AUNQUE PUEDE SER ÚTIL PARA LA CALENTURA, EN EL DOLOR DE CUERPO, COMO ANTIINFLAMATORIO Y EN CRISIS CONVULSIVAS. EN EL REUMATISMO Y HERIDAS O EN ENFERMEDADES RESPIRATORIAS COMO ANTITUSIVO, O PARA LA DIABETES.

QUE CURA: REUMAS.

MODO DE PREPARACIÓN: HERVIR DOS MATAS EN TRES LITROS DE AGUA Y UNTAR EN LAS ZONAS AFECTADAS

REFERENCIAS

https://vun.inifap.gob.mx/VUN_MEDIA/BibliotecaWeb/media/folletoinformativo/1044_4729_Plantas_medicinales_la_realidad_de_una_tradici%C3%B3n_ancestral.pdf

https://www.itto.int/files/itto_project_db_input/3000/Technical/Manual%20plantas%20medicinales.pdf