



Nombre del Alumno: Amparo Jazmín Torrez Trejo

Nombre del tema: "HERBOLARIO"

Parcial: Unidad I

Nombre de la Materia: Enfermería y Prácticas Alternativas de Salud

Nombre del profesor: Felipe Antonio Morales Hernández

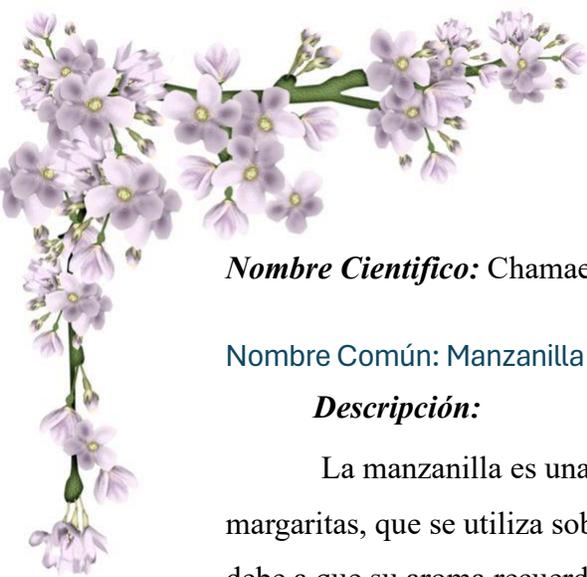
Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Introducción

En México, la diversidad de fauna y principalmente flora sobresale con un inventario de 297 familias, 2,854 géneros y 23,314 especies, que se traduce en 10% de las especies vegetales en el mundo. En este sentido, el Sureste mexicano se destaca especialmente por su aportación botánica de especies Asteraceae (3,057 especies), Fabaceae (1,903 especies) y Poaceae (1,047 especies) preponderantes en Chiapas (33%), Oaxaca (39%) y Veracruz (34%) (Sarukhán et al., 2009; CONABIO, 2013; SEMARNAT, 2015; Villaseñor, 2016). Todo ello nos brinda una enorme disponibilidad de plantas medicinales que son todas aquellas que se caracterizan por tener propiedades curativas ante diferentes tipos de enfermedades y afecciones generalmente menores ya que no comprometen la salud de las personas de manera agravante.

Chiapas, la entidad ubicada en el sureste mexicano, cuenta una diversidad de especies vegetales útiles para las familias rurales a partir del conocimiento tradicional acumulado sobre ellas, que ha permitido su selección desde su capacidad de adaptabilidad, resistencia y productividad. La entidad, con una extensión territorial de 73,670 km², ocupa el segundo lugar nacional en diversidad florística, reconociendo 17 tipos de formaciones vegetales (óptimas, estacionales, arboladas de áreas inundables y no arboladas), que incluyen 1,516 especies arbóreas pertenecientes a 105 familias botánicas (CONABIO, 2013; Jiménez-González, 2013; López-Guzmán et al., 2017).

Como ya sabemos, en Chiapas las plantas medicinales han seguido su curso a través de generaciones ya que es favorable con su aprovechamiento por su fácil acceso para conseguirlas, suelen ser económicas, no requieren de receta médica e incluso gracias al clima, geografía, localidad y tipos de tierra en nuestro Estado se prestan para poder mantenerlas en casa y hacer uso de ellas cuando así se requiera, dándole la importancia que se merecen, a continuación me es grato compartir una serie de plantas de uso medicinal que la mayoría de los Chiapanecos hemos usado por lo menos una vez en el transcurso de la vida por influencia de abuelas, madres o antepasados que comparten con nosotros parte de su conocimiento sobre la herbolaria para obtener resultados positivos ante una enfermedad, dolencia o inquietud.



Nombre Científico: Chamaemelum nobile

Nombre Común: Manzanilla

Descripción:

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

Propiedades Curativas:

En té, gotas e incluso aspirada, tiene cualidades curativas:

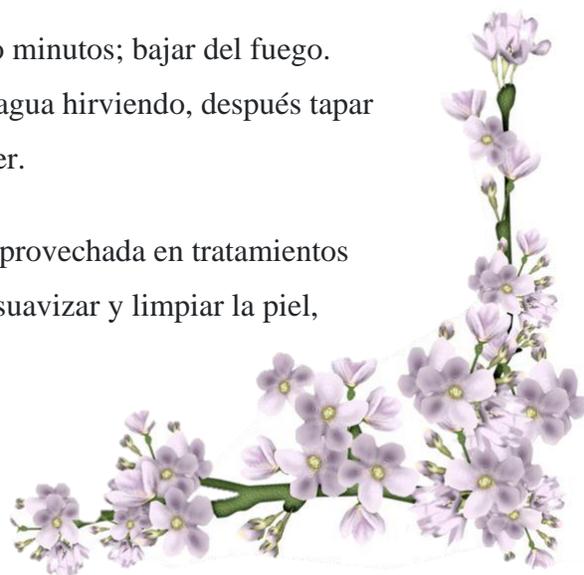
- ♥ Es calmante
- ♥ Descongestiona las vías respiratorias
- ♥ Desinflama los intestinos
- ♥ Auxiliar en enfermedades como la gripe y el catarro.
- ♥ Aplicada en compresas, alivia los dolores de cabeza, las úlceras varicosas en las piernas y las infecciones de los ojos.

La manzanilla está relacionada al cuidado del estómago y al tratamiento de padecimientos como úlceras gástricas, gastritis etc., todo esto por sus propiedades antiinflamatorias. El uso de esta planta está registrado en culturas ancestrales como la egipcia en la cual era utilizada como remedio para casi cualquier cosa.

Modo de preparación:

Hervir una taza de agua a fuego medio por unos cuatro minutos; bajar del fuego. Poner el agua en una taza y añadir las flores de manzanilla al agua hirviendo, después tapar la infusión y dejar reposar durante 3 o 4 minutos. Colar y beber.

- De Igual manera es también muy bien aprovechada en tratamientos cosméticos con extractos de manzanilla que ayudan a suavizar y limpiar la piel, aclara y da brillo al cabello.





Nombre Científico: Rosmarinus officinalis L.

Nombre Común: Romero

Descripción:

Es una planta aromática conocida y utilizada desde antiguo como condimento y con fines medicinales se emplea como planta digestiva y, por vía externa, como rubefaciente. Sin embargo, hay estudios que demuestran otras propiedades terapéuticas que pueden resultar interesantes.

Propiedades Curativas:

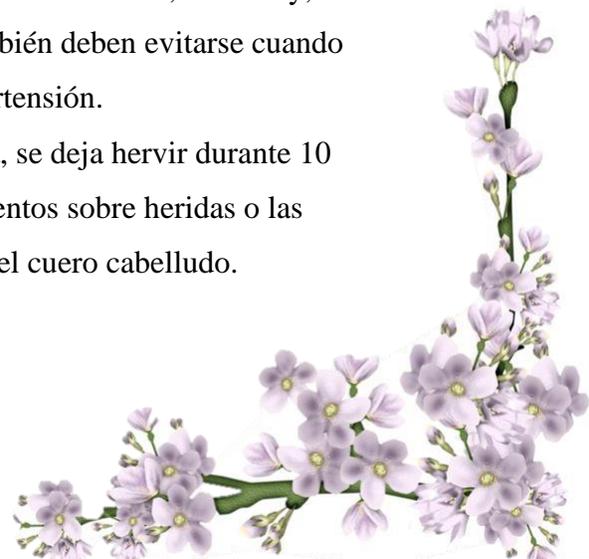
El romero es carminativo, digestivo y antiespasmódico, y tiene propiedades coleréticas, colagogas y hepatoprotectoras.

- ♥ Promueve el crecimiento y mantenimiento del tejido nervioso.
- ♥ Por su efecto balsámico lo suelen emplear para combatir afecciones respiratorias.
- ♥ Favorece la circulación sanguínea, por lo que se emplea en casos de disminución de la irrigación periférica e hipotensión.
- ♥ A la esencia de romero se le atribuyen propiedades estimulantes del crecimiento del cabello, por lo que interviene en la formulación de tónicos capilares.

Modo de preparación:

Baño: Se prepara hirviendo brevemente 50 g de droga en un litro de agua; a continuación, se deja en infusión en un recipiente tapado durante 15-30 min, se filtra y, finalmente, se añade el filtrado al agua destinada al baño. También deben evitarse cuando existen grandes heridas, problemas circulatorios graves o hipertensión.

La decocción: se prepara con 30-40 g por litro de agua, se deja hervir durante 10 min y se filtra. Se puede aplicar en forma de compresas o fomentos sobre heridas o las zonas doloridas por reumatismo, así como en fricciones sobre el cuero cabelludo.





Nombre Científico: Mentha spicata

Nombre Común: Menta

Descripción:

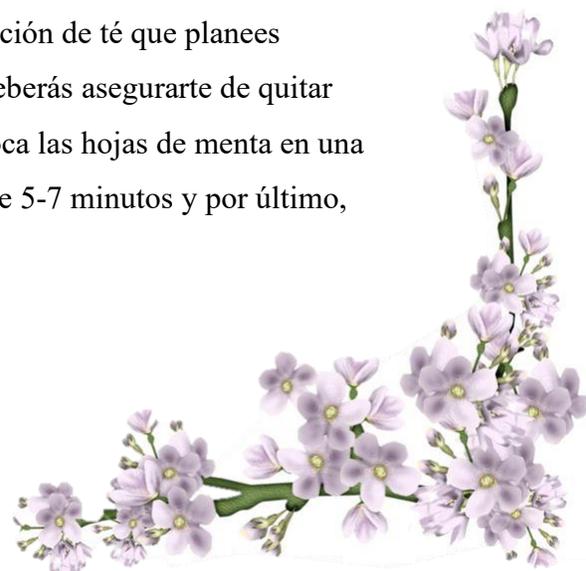
La menta es una planta muy aromática, de hasta 80 cm de altura, hojas pilosas y puntiagudas, forma oval y flores de color violeta pálido, agrupadas en espigas densas. Se cosechan los ramilletes floridos desde finales de primavera. Se cultiva con facilidad, mediante esquejes y renuevos, y no necesita muchos cuidados. Crece bien en macetas, y la encontramos fácilmente en viveros, sembrados, huertos y jardines.

Propiedades Curativas:

- ♥ Es digestiva, aperitiva y carminativa, pues estimula la producción de bilis, facilita la absorción de nutrientes y calma los espasmos gastrointestinales, las náuseas y la hinchazón abdominal, además de evitar la formación de gases y las flatulencias.
- ♥ Como tónico general se ha indicado tradicionalmente para plantar cara a los estados de astenia, debilidad y falta de apetito.
- ♥ Se ha demostrado útil para suavizar las jaquecas nerviosas o relacionadas con trastornos hepato biliares.
- ♥ Se considera analgésica, antiinflamatoria y antiespasmódica, ayuda a calmar el dolor muscular, las menstruaciones dolorosas y la inflamación articular.

Modo de preparación:

Toma de 7 a 10 hojas del tallo de la menta por cada porción de té que planees preparar. Enjuaga bien las hojas de menta con agua del grifo deberás asegurarte de quitar cualquier resto de suciedad o impureza de las hojas, luego coloca las hojas de menta en una taza y añade agua hirviendo, deja reposar por aproximadamente 5-7 minutos y por último, se recomienda colar la infusión y disfrutar.





Nombre Científico: *Ocimum basilicum*

Nombre Común: Albaca

Descripción:

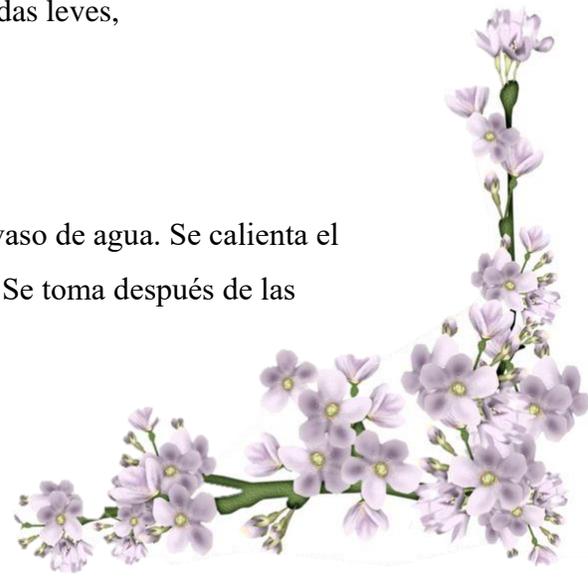
Se caracteriza por su uso culinario, se conoce por su eficacia como repelente de insectos y sus propiedades curativas. A tal fin se usan las hojas y las flores. Se usa fresca en la cocina, seca para infusión y, en uso externo, en maceración, compresas, lociones, champús y como aceite esencial. Cultivar y cuidar una planta de albahaca en casa es cada vez más habitual. Aunque sembrarla es fácil, se encuentra en macetas en la mayoría de las floristerías.

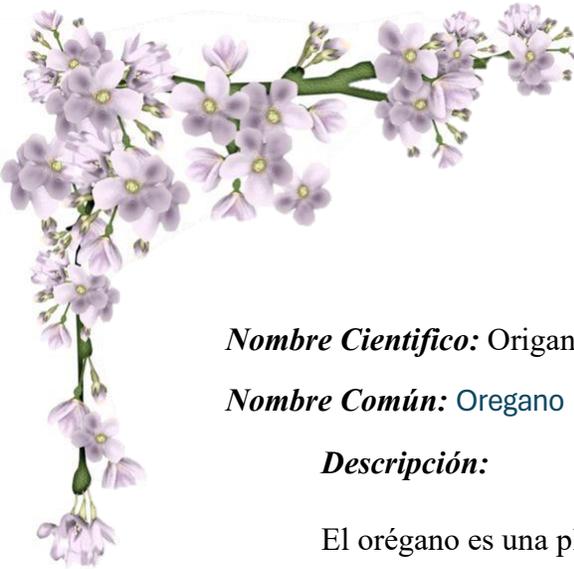
Propiedades Curativas:

- ♥ Se considera digestiva, aperitiva, carminativa y antiespasmódica.
- ♥ Favorece la digestión, disminuyendo los gases, la pesadez abdominal, la flatulencia y los calambres gastrointestinales.
- ♥ Alivia las náuseas y el mal sabor de boca.
- ♥ Como diurético actúa frente a la retención de líquidos y la oliguria.
- ♥ Suaviza la garganta en toses espasmódicas e irritativas.
- ♥ Contribuye a calmar cefaleas, sobre todo las de origen digestivo o hepático, y los dolores espasmódicos de la menstruación.
- ♥ Es ligeramente sedante y se ha empleado para calmar los nervios y la irritabilidad.
- ♥ A nivel externo se ha empleado como antiséptica, analgésica y cicatrizante sobre dolores artríticos y musculares, contracturas, heridas leves, eccemas, forúnculos y granos.

Modo de preparación:

Se emplea una cucharada sopera rasa de la mezcla por vaso de agua. Se calienta el agua, se infunden las plantas durante cinco minutos y se cuela. Se toma después de las comidas principales.





Nombre Científico: Origanum vulgare

Nombre Común: Oregano

Descripción:

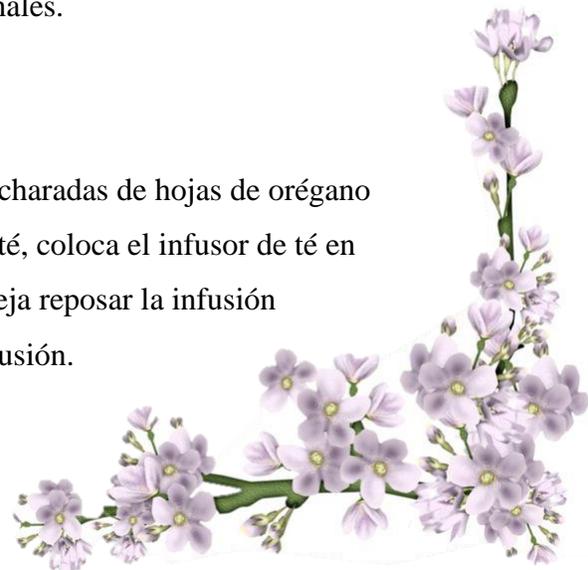
El orégano es una planta aromática que se utiliza comúnmente en la cocina para agregar sabor a platos como la pizza, la pasta y las ensaladas. Además, el orégano también tiene propiedades medicinales y terapéuticas, y se ha usado para tratar una variedad de dolencias, desde trastornos digestivos hasta infecciones respiratorias.

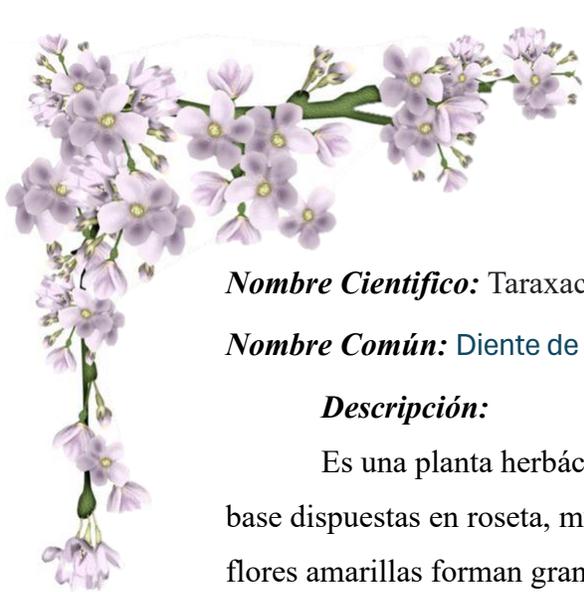
Propiedades Curativas:

- ♥ El orégano es una fuente rica de antioxidantes. Estos antioxidantes pueden ayudar a proteger las células del cuerpo contra los radicales libres y reducir el riesgo de enfermedades crónicas.
- ♥ El orégano es conocido por sus propiedades antimicrobianas, que pueden ayudar a combatir bacterias, virus y hongos. Por ejemplo, algunos estudios han encontrado que el aceite esencial de orégano puede ser eficaz para tratar infecciones de la piel y de las vías respiratorias.
- ♥ El orégano también tiene propiedades antiinflamatorias, que pueden ayudar a reducir la inflamación en el cuerpo. Esto puede ser útil para reducir el dolor y la inflamación asociados con afecciones como la artritis.
- ♥ El orégano se ha utilizado para tratar infecciones parasitarias, como la giardiasis, y para eliminar los parásitos intestinales.

Modo de 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.





Nombre Científico: Taraxacum officinale

Nombre Común: Diente de León



Descripción:

Es una planta herbácea vivaz de la familia de las asteráceas. Posee hojas desde la base dispuestas en roseta, muy lobuladas y dentadas, y una raíz central larga y gruesa. Sus flores amarillas forman grandes ramilletes, visibles desde primavera hasta el verano en las ricas praderas para la apicultura. La planta segrega una savia lechosa en todas sus partes. El diente de león se aprovecha económicamente para la producción de productos farmacéuticos naturales y mezclas de tés. Además de su uso como medicamento, las hojas verdes nuevas se disfrutan en primavera sobre todo en ensaladas campestres.

Propiedades Curativas:

- ♥ Estimular y favorecer la función hepática
- ♥ Actúa como fármaco amargo de suave acción colerética, diurética y estimuladora del apetito
- ♥ Coadyuvante en las patologías hepáticas, las colecistopatías y los trastornos de la digestión
- ♥ La fitoterapia occidental le atribuye efectos coleréticos y diuréticos, así como de estimulación del apetito.

Modo de preparación:

Para preparar la infusión se toman 1-2 cucharaditas (3-4 g) del producto finamente triturado o en polvo y se añaden 150-200 ml de agua hirviendo, se deja reposar la infusión 10-15 minutos y se filtra.





Nombre Científico: Thymus vulgaris

Nombre Común: Tomillo

Descripción:

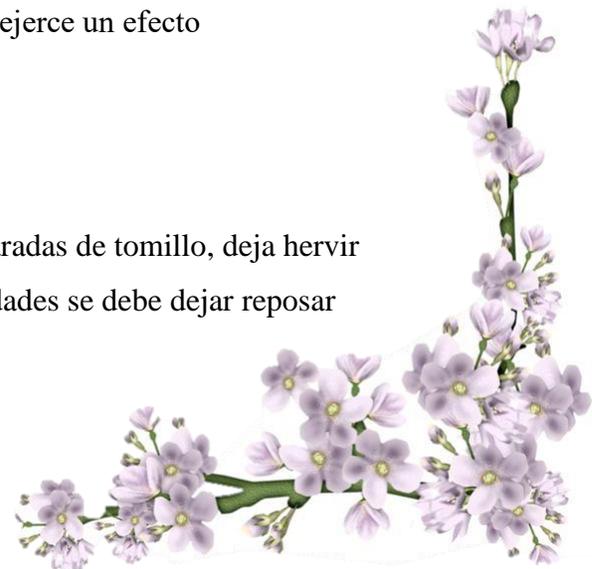
Se trata de una planta aromática vivaz, leñosa, de 10-40 cm de altura y muy ramificada. Las hojas, de 3-8 mm, son lineares, oblongas, sentadas o brevemente pediculadas, opuestas, tomentosas, sin cilios, con el pecíolo o sus márgenes revueltos hacia abajo y blanquecinas por su envés. Las flores son axilares y están agrupadas en la extremidad de las ramas, formando una especie de capítulo terminal, a veces con inflorescencia interrumpida.

Propiedades Curativas:

- ♥ Está clasificada como planta medicinal expectorante, pero, además de ésta, tiene otras acciones farmacológicas de interés.
- ♥ Presenta actividad espasmolítica en las vías respiratorias y ejerce un efecto relajante del músculo liso bronquial que justifica su uso como antitusivo.
- ♥ Actividad expectorante, gracias a que su aceite esencial aumenta la actividad de los cilios bronquiales, a la vez que por un efecto irritante aumenta la producción de secreción bronquio alveolar.
- ♥ Tiene interés como antiséptico de la cavidad bucofaríngea, así como para el lavado de heridas.
- ♥ Actúa como un eficaz y seguro antitusígeno, limpia las vías respiratorias, inhibe el crecimiento bacteriano y ejerce un efecto antiespasmódico sobre éstas.

Modo de preparación:

Pon el agua a hervir en un cazo, agrega una o dos cucharadas de tomillo, deja hervir durante unos minutos, una vez que el tomillo suelte sus propiedades se debe dejar reposar por unos minutos al final cuele el agua en una taza y sirve.





Nombre Científico: Ruta graveolens

Nombre Común: Ruda

Descripción:

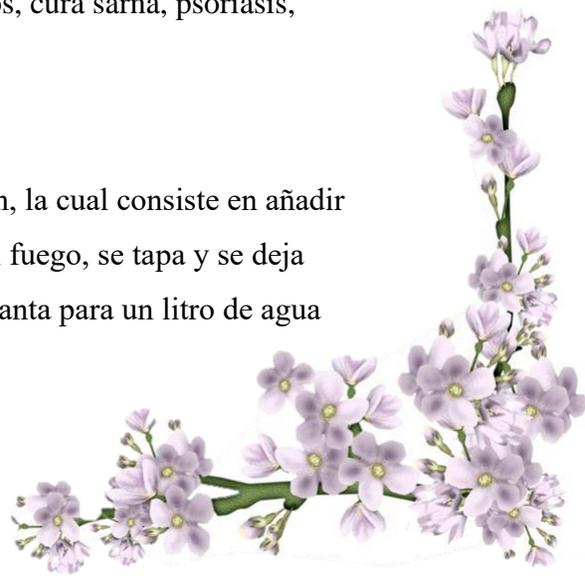
La ruda es un arbusto que mide aproximadamente 90 centímetros de alto, con tallos redondos y follaje verde azulado. Esta planta es un herbáceo perenne que pertenece a la familia de las Rutáceas y se distingue por su fuerte olor, se origina en países mediterráneos orientales y del Asia menor. Crece de manera silvestre y se identifica porque sus flores son verdes amarillentas con forma de “pantufla”, se agrupan en ramilletes terminales, salvo la flor central que tiene cinco pétalos.

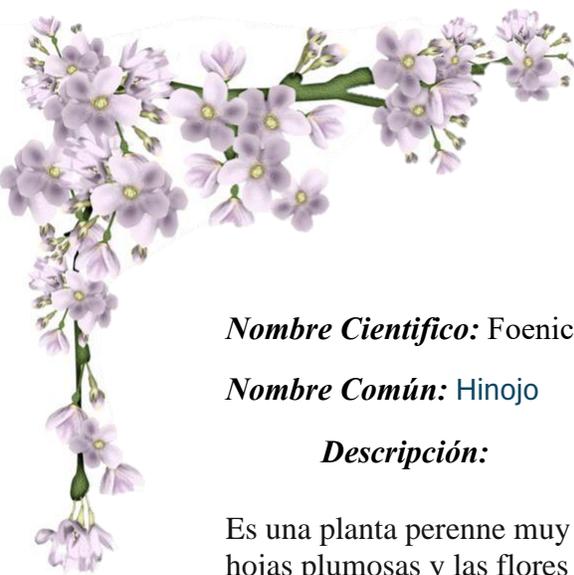
Propiedades Curativas:

- ♥ Calma el dolor de estómago y la gastritis
- ♥ Trastornos con parásitos intestinales
- ♥ Padecimientos de la menstruación: para regular el periodo menstrual y calmar los cólicos
- ♥ Ayuda al sistema circulatorio, ya que tonifica las arterias y protege los capilares. Se utiliza para tratar las várices
- ♥ Reduce la ansiedad, los nervios y el estrés
- ♥ Detiene el sangrado o hemorragia
- ♥ Actúa como antiinflamatorio y calma dolores reumáticos, cura sarna, psoriasis, eccemas y conjuntivitis

Modo de preparación:

La forma más común de preparar la ruda es con infusión, la cual consiste en añadir la planta cuando comienza a hervir el agua. Luego se aparta del fuego, se tapa y se deja reposar por unos minutos. Esta prepara con cinco hojas de la planta para un litro de agua recién hervida: beber una taza tres veces al día.





Nombre Científico: Foeniculum vulgare

Nombre Común: Hinojo

Descripción:

Es una planta perenne muy aromática, de hasta 120 cm de altura, muy ramificada, con las hojas plumosas y las flores amarillentas, agrupadas en umbelas. Es muy común en cunetas, bordes de sembrados y márgenes de bosques de tierras bajas. El hinojo se comercializa en forma de aceite esencial, planta seca para tomar en infusión (el famoso té de hinojo) o decocción, jarabe, en polvo y el extracto seco o fluido.

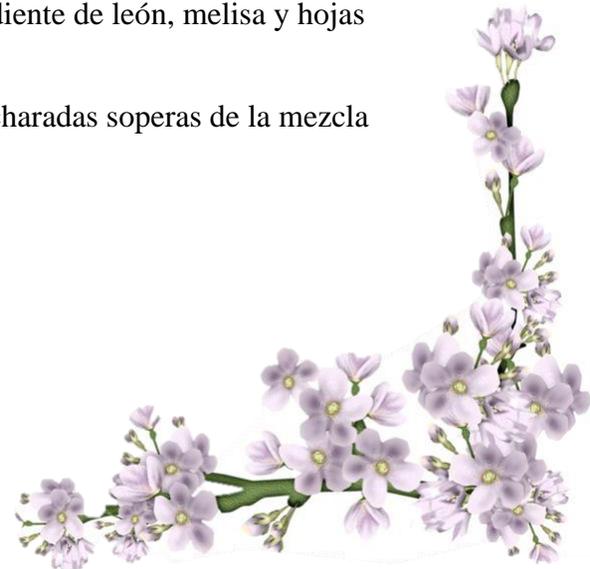
Propiedades Curativas:

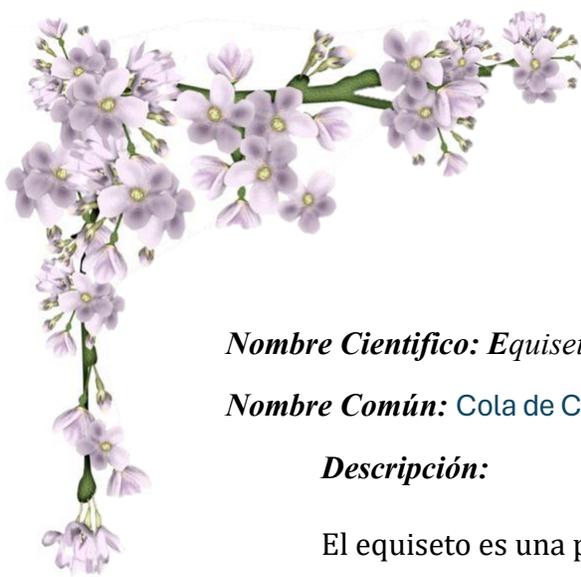
- ♥ El hinojo combate trastornos estomacales y las indisposiciones tras una mala digestión, reduce la hinchazón y evita los gases.
- ♥ Por su acción eficaz y su sabor suave, resulta especialmente indicada para administrar a niños y bebés aquejados de cólicos, molestias intestinales, retortijones, flatulencias o para estimularles el apetito.
- ♥ Es un buen recurso natural para facilitar la evacuación y combatir el estreñimiento.
- ♥ Favorece la emisión de orina y por tanto se aconseja a personas con tendencia a la obesidad por retención de líquidos.
- ♥ Purifica las vías urinarias, impulsando la eliminación de toxinas y evitando la aparición de infecciones.
- ♥ Es un aliado de la embarazada por su eficacia para disipar las náuseas y el mareo durante la gestación, y de la madre lactante, al aumentar la producción de leche.
- ♥ Por su efecto expectorante y antiinflamatorio, el hinojo es muy eficaz en casos de inflamaciones oculares y bucales, especialmente de las encías.

Modo de Preparación:

Los herboristas proponen una nueva fórmula en la que se combinan 25 g de hinojo y anís estrellado, con cantidades de 15 g de cola de caballo, abedul, diente de león, melisa y hojas de nogal.

Cómo prepararla: Se deben hervir durante 2 minutos dos cucharadas soperas de la mezcla por medio litro de agua.





Nombre Científico: *Equisetum arvense*

Nombre Común: Cola de Caballo

Descripción:

El equiseto es una planta perenne, vivaz, que prefiere suelos húmedos y arcillosilíceos, incluso marismas. Tiene dos tipos de tallos aéreos: unos fértiles, que aparecen en primavera, y otros estériles, que se desarrollan más tarde. Los tallos fértiles son rojizos y cortos, no ramificados, sin clorofila, y tienen una espiga esporangífera oblonga. Las ramas estériles aparecen en verano, pueden alcanzar hasta 50 cm de altura, son de color verde y tienen tallos huecos.

Propiedades Curativas:

- ♥ Atribuye a la cola de caballo un efecto diurético, hemostático y coadyuvante al tratamiento de la tuberculosis.
- ♥ Edemas postraumáticos y estáticos
- ♥ Tratamiento de la obesidad
- ♥ Afecciones inflamatorias y bacterianas del aparato urinario, cálculos renales y fragilidad ósea
- ♥ Lavado de heridas mal cicatrizadas y dermatitis atópica

Modo de Preparación:

Para preparar 1 litro de infusión sólo necesitas 1 litro de agua y 4 cucharadas de hojas de cola de caballo. La planta puede estar fresca o seca, aunque recomendamos la primera opción. Hierva el agua y deja infusionar las hojas en ella durante unos 10 minutos. Después, cuela el líquido y listo para tomar como agua de tiempo.





Nombre Científico: Bougainvillea

Nombre Común: Bugambilia

Descripción:

Una de las plantas más bellas y coloridas es la bugambilia, conocida por sus finas flores color fucsia; sin embargo, pocos saben los diferentes usos culinarios y medicinales que ésta tiene. Desde el té de flor de bugambilia que ayuda a aliviar resfriados hasta el uso de sus hojas para preparar ensaladas, cocteles y postres, esta planta es sumamente versátil.

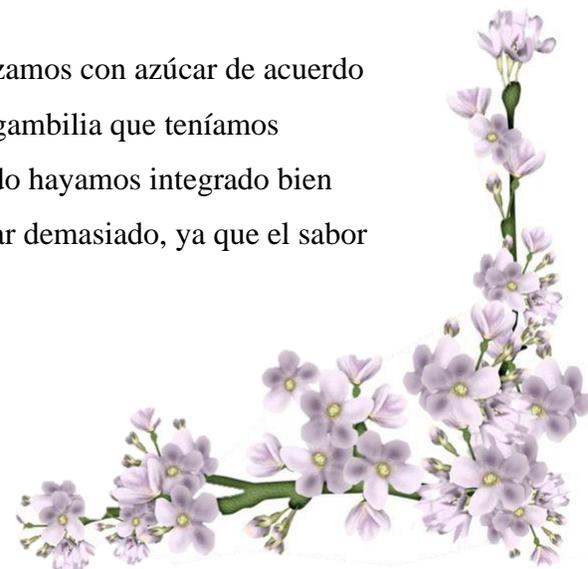
Propiedades Curativas:

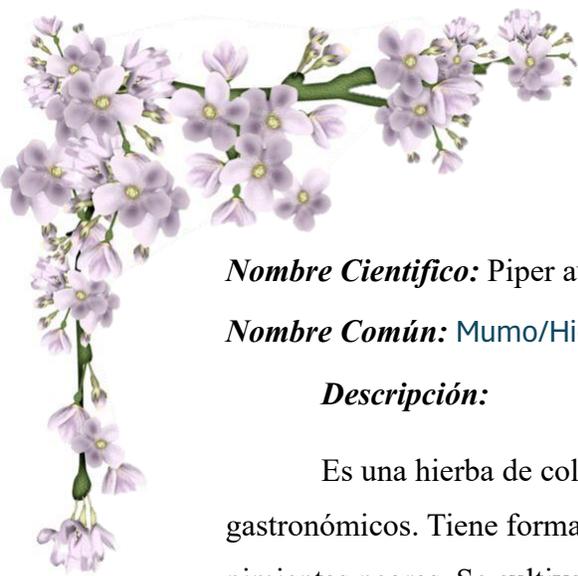
- ♥ El té de bugambilia, además de tener un sabor increíble, es ideal para aliviar resfriados, sobre todo en época de frío.
- ♥ Brinda alivio al dolor de garganta.
- ♥ Ayuda a curar la indigestión.
- ♥ Gracias a sus propiedades purgantes y limpiadoras, ayuda a desinfectar las heridas.
- ♥ Favorece la cicatrización en heridas pequeñas.

Modo de preparación:

En una taza de agua, ponemos a hervir las flores por aproximadamente 5 minutos o hasta que hayan soltado su color y su esencia. El agua debe verse color rosa intenso y debe hervir de modo intenso. Después de eso es necesario dejarla reposar.

Mientras tanto pondremos en una jarra el agua y endulzamos con azúcar de acuerdo a nuestro gusto, posteriormente agregaremos el extracto de bugambilia que teníamos reservado, procurando colar muy bien todos los pétalos. Cuando hayamos integrado bien esta mezcla podremos agregar el jugo de limón, procura no usar demasiado, ya que el sabor del limón puede opacar el sutil sabor de la bugambilia.





Nombre Científico: Piper auritum

Nombre Común: Mumo/Hierba Santa

Descripción:

Es una hierba de color verde intenso que se usa tanto para fines medicinales como gastronómicos. Tiene forma de corazón y su aroma es fuerte. Pertenece a la familia de las pimientas negras. Se cultiva y produce en zonas de clima cálido o templado. Originaria de México y de otros países de América (Guatemala, Panamá y Colombia), esta planta ha sido muy útil desde tiempos prehispánicos, ya que, a lo largo de la historia, sus variadas propiedades siempre han brindado grandes beneficios a la sanidad humana y a nuestra cocina, a la cual le ha dado esa sazón tan única y especial que la caracteriza.



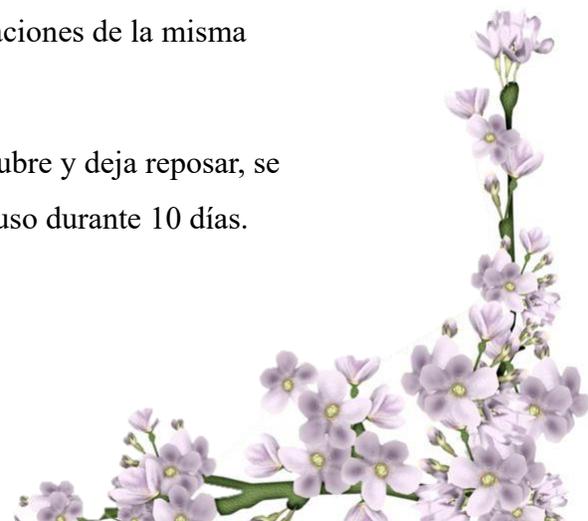
Propiedades Curativas:

- ♥ Ayuda a disminuir la fiebre
- ♥ Disminuye la inflamación de los riñones
- ♥ Calma dolores de estómago
- ♥ Evita la indigestión
- ♥ Ayuda con el estreñimiento, diarreas, problemas respiratorios (principalmente asma y bronquitis).
- ♥ Asimismo, contribuye al combate del nerviosismo e insomnio, gracias a los sedantes que contiene.

Modo de Preparación:

Para realizar la infusión de hoja santa, solamente se requiere poner a hervir un litro de agua, y disponer de cuatro gramos de la planta, según las recomendaciones de la misma CONAFOR.

Cuando el agua esté hirviendo, agrega las hojas de la planta, cubre y deja reposar, se recomienda tomar la preparación de hoja santa como agua de uso durante 10 días.





Nombre Científico: Laurus nobilis

Nombre Común: Laurel

Descripción:

Es un árbol perenne, frondoso y ornamental, dioico, siempre verde, de 5 a 10 m de altura, de tronco recto con la corteza gris y la copa densa, oscura; ramaje erecto; hojas simples, alternas, lanceoladas u oblongolanceoladas, de consistencia algo coriácea, amargas y aromáticas, con el borde en ocasiones algo ondulado, ápice agudo y base atenuada. Miden unos 3-9 cm de longitud y poseen corto peciolo. El haz es de color verde oscuro lustroso, mientras que el envés es más pálido. Las flores están dispuestas en umbelas sésiles de 4 a 6 flores; aparecen en marzo-abril, y son amarillentas.

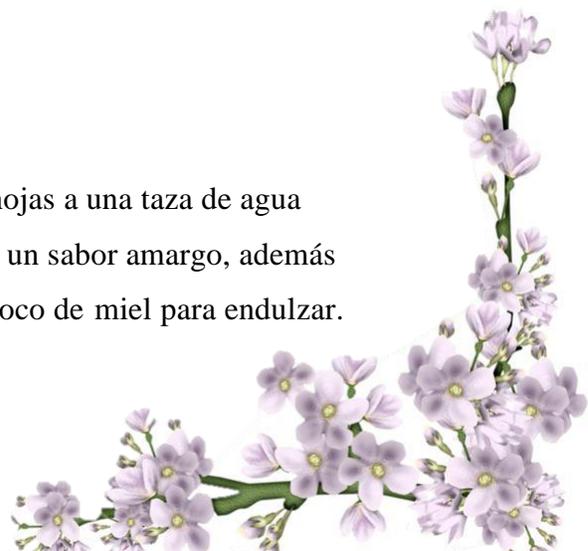


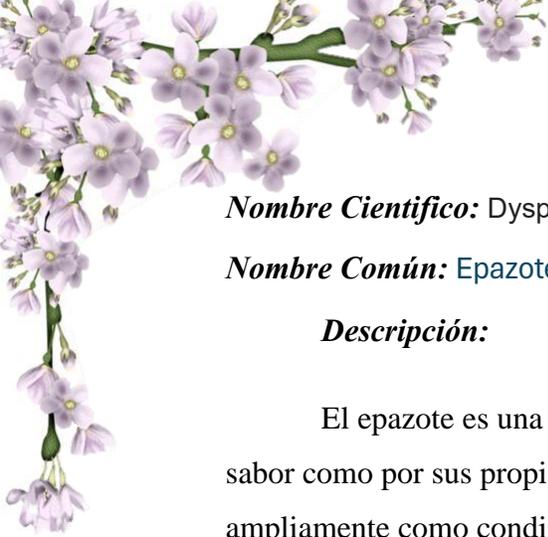
Propiedades Curativas:

- ♥ Se utiliza para tratar dolores de estómago
- ♥ Elimina la mucosidad de los pulmones
- ♥ Ayuda a tratar los resfriados y dolores de garganta.
- ♥ Tiene muchos antioxidantes, es una buena fuente de minerales y fibra, además, tiene propiedades para la cicatrización de heridas
- ♥ Es una buena fuente de vitamina A, vitamina B6 y vitamina C, estas vitaminas contribuyen a la salud del sistema inmunitario
- ♥ Tiene el beneficio de prevenir cálculos renales por su valor diurético, aunque faltan más estudios al respecto y no se ha analizado en específico al té para ese fin.

Modo de Preparación:

Para hacer té de laurel, usualmente se agrega de 3 a 5 hojas a una taza de agua hirviendo, luego se retiran antes de servir porque pueden tener un sabor amargo, además de que representan un riesgo de asfixia. Se puede agregar un poco de miel para endulzar.





Nombre Científico: Dysphania ambrosioides

Nombre Común: Epazote

Descripción:



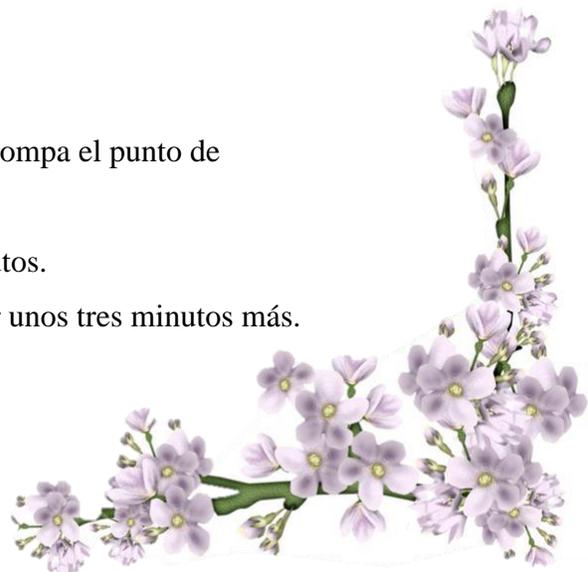
El epazote es una de las plantas indígenas de México más apreciadas, tanto por su sabor como por sus propiedades medicinales. En la cultura azteca, era utilizado ampliamente como condimento y actualmente su cultivo se ha extendido a muchos países de Latinoamérica, dejando a su paso un sabor inigualable. El epazote es una planta herbácea anual, de hasta un metro de altura, tiene hojas alargadas con bordes curvados y de color verde oscuro, sus flores nacen en racimos, estas se pueden tomar en infusión.

Propiedades Curativas:

- ♥ Es reconocido por su efectividad en el tratamiento de la parasitosis, una condición que se manifiesta con síntomas como diarrea, vómito, dolor e inflamación estomacal, prurito anal, palidez, pérdida de peso, falta de apetito y fatiga.
- ♥ El epazote se usa para tratar alteraciones menstruales como la amenorrea y la oligomenorrea, consumiendo para ello la infusión de sus ramas
- ♥ Se emplea con fines obstétricos, para inducir contracciones uterinas durante el parto y aliviar los entuertos posparto, acudiendo a baños en temazcal que incluyen epazote y otras plantas como pañate, cola de zorra, cabeza de hormiga, gobernadora y tochomiate.

Modo de preparación:

- 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.





Nombre Científico: Solanum mayanum lundell

Nombre Común: Sosa

Descripción:

Arbusto espinoso que alcanza hasta 4 m de altura. Las hojas son grandes, de 20cm de largo, con algunos picos (espinas), ásperas al tacto. Sus flores son blancas y tiene los frutos globosos de color amarillo cuando maduros.

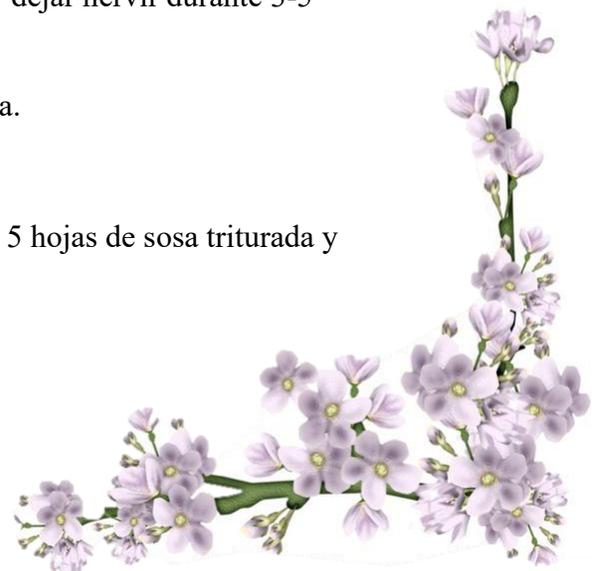
Propiedades Curativas:

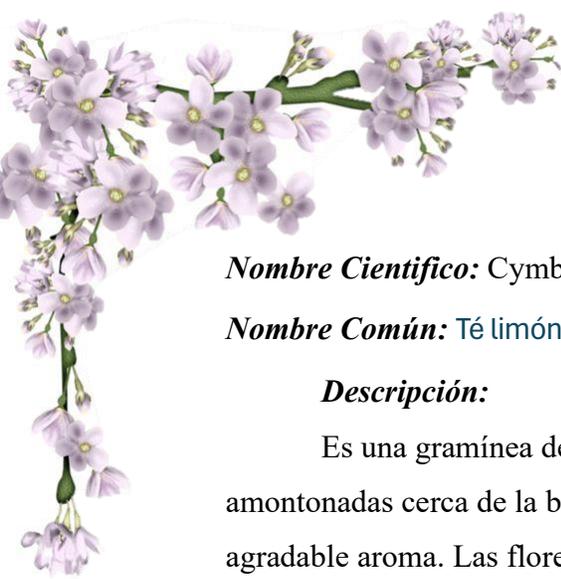
- ♥ Se utiliza principalmente para aliviar los granos, aplicando el jugo de las hojas sobre ellos
- ♥ Es recomendación popular preparar las hojas secas o tostadas y molidas, para poner el polvo en heridas, en casos de infección en el pene (V. purgación) y para secar las llagas.
- ♥ La infusión de la raíz se da a tomar en los tratamientos del mal de orín, contra la tos fuerte (se dice que el enfermo no debe tomar cosas frías), y cuando se presenta hemorragia vaginal fuera del ciclo menstrual.
- ♥ Otros padecimientos en los que menciona la utilidad de esta planta son: diarrea, dolor de estómago y dolor de muelas; resfriado e inflamación de matriz.

Modo de preparación:

- En un cazo o una tetera poner a calentar 500ml de agua.
- Una vez caliente el agua, añadir de 4 a 5 hojas de sosa y dejar hervir durante 3-5 minutos
- Una vez pasado este tiempo, colar el agua sobre una taza.
- Añadir una cucharada de miel o azúcar y disfruta.

Alcohol con sosa: A un bote de alcohol de 250 ml añade de 3 a 5 hojas de sosa triturada y deja reposar al menos 24 horas para su uso.





Nombre Científico: Cymbopogon Citratus.

Nombre Común: Té limón

Descripción:

Es una gramínea de uno o dos metros de altura. Sus hojas son de color verde oscuro, amontonadas cerca de la base, alargadas como listones. Si se estrujan despiden un agradable aroma. Las flores están agrupadas en espigas y se doblan como las hojas. Las hojas son muy aromáticas y alargadas como listones, ásperas, de color verde claro que brotan desde el suelo formando matas densas.

Propiedades Curativas:

- ♥ Ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares gracias a su alto contenido en potasio que ayuda a calmar la tensión en los vasos sanguíneos, pues actúa como vasodilatador natural.
- ♥ Alivia el dolor de cabeza o migraña
- ♥ También se caracteriza por su uso como desinfectante, pues contiene un aceite esencial que se utiliza para limpiar heridas.
- ♥ Estimula la buena digestión.
- ♥ Alivia los cólicos.

Modo de preparación:

Ingredientes:

1 cucharada de té limón seco/ una taza de agua/ miel como endulzante opcional.

- Pon a hervir el agua
- Cuando empiece la ebullición añade la planta seca, retira del fuego y deja reposar durante 10-15 minutos.
- A continuación usa un colador para verter la infusión en tu taza y así quitar los restos de hojas.





Nombre Científico: Mirabilis jalapa

Nombre Común: Maravilla

Descripción:



La maravilla se caracteriza por ser una hierba que mide alrededor de los 80 centímetros de altura, que es ramosa y tallos nudosos, con hojas alargados, flores en forma de trompeta alargadas ligeramente abiertas de colores que van desde el rojo, rosa, amarillo o blanco.

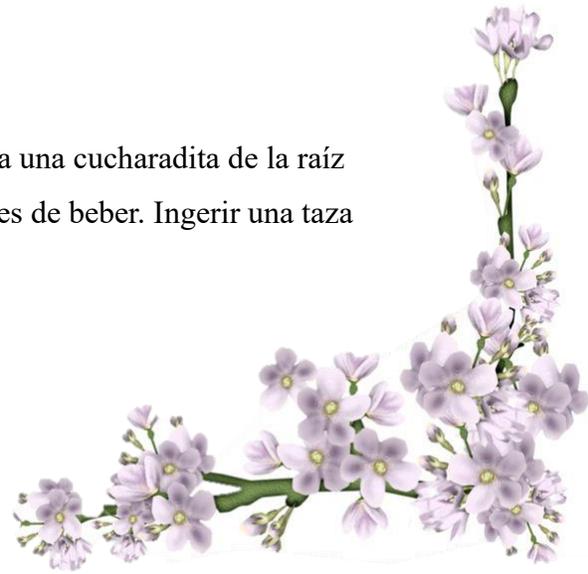
Propiedades Curativas:

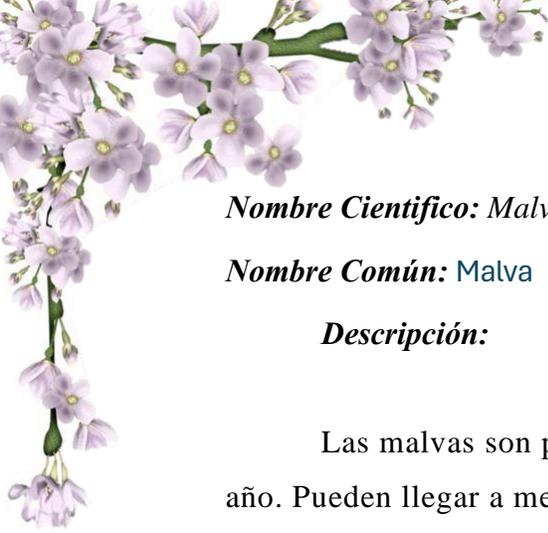
- ♥ Activo antiinflamatorio, es decir, que reduce la inflamación, enrojecimiento, hinchazón y dolor en el cuerpo.
- ♥ Se utiliza en casos de inflamación vaginal, poniendo a hervir las ramas junto con las de bacana, hierba de cáncer, hojas de hierba santa y rosa de castilla, para hacer un lavado interno.
- ♥ Se dice que revierten dolores de articulaciones, fiebre e inflamación relacionadas con la enfermedad.
- ♥ Combate de la bilis, dolor de estómago, de garganta, heridas, raspaduras, varices, venas hinchadas, riñones, fiebre, como purgante y contra parasitosis.

Se recomienda **no recetar a niños**, ya que se han reportado casos de gastroenteritis debido a la ingesta de la planta.

Modo de preparación:

Decocción: hervir por no más de 1 min. el equivalente a una cucharadita de la raíz desmenuzada por cada taza de agua. Dejar reposar 15 min. antes de beber. Ingerir una taza por las noches.





Nombre Científico: *Malva parviflora* L.

Nombre Común: Malva

Descripción:



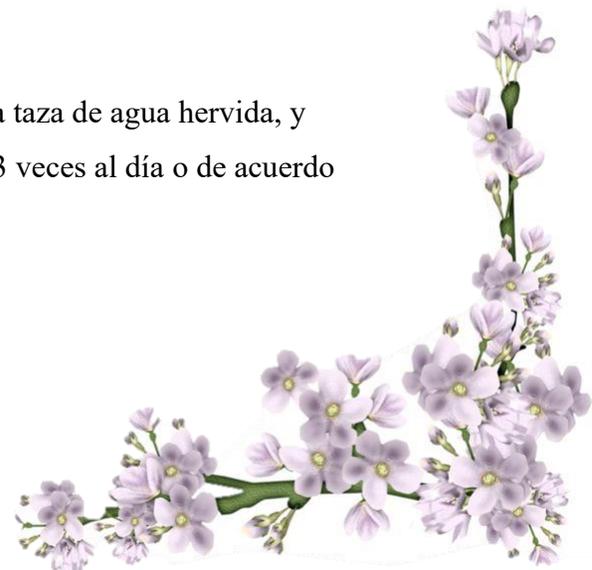
Las malvas son plantas perennes que se mantienen verdes durante todo el año. Pueden llegar a medir el metro de altura, por lo que se las consideran hierbas. Presentan una base leñosa, con tallos erectos. Las hojas son enteras, en forma de corazón y con 5-7 lóbulos poco pronunciados. Y las flores suelen desarrollarse de manera solitaria (ocasionalmente lo hacen reunidas en racimos laterales).

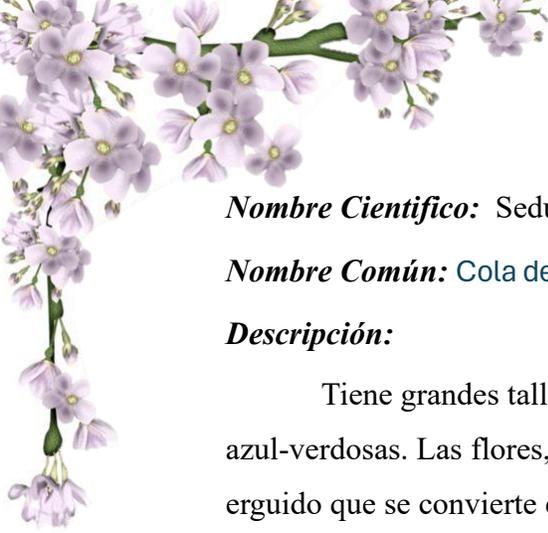
Propiedades Curativas:

- ♥ Las malvas tienen propiedades antiinflamatorias, laxantes, cicatrizantes, calmantes, digestivas y expectorantes, 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 esta para tratar una zona concreta.

Modo de preparación:

Infusión: Colocar las flores o las hojas de malva en una taza de agua hervida, y después dejar reposar durante 10 minutos. Colar y beber hasta 3 veces al día o de acuerdo con la orientación del médico o fitoterapeuta.





Nombre Científico: Sedum morganianum

Nombre Común: Cola de Borrego

Descripción:

Tiene grandes tallos que alcanzan los 30 cm de longitud y hojas carnosas de color azul-verdosas. Las flores, terminales, son de color rosa o rojas. Tiene un hábito compacto y erguido que se convierte en llorón a medida que se alargan los tallos. Estos alcanzan 30 cm y se componen de rollizas hojas verde azulado, lanceoladas y entrelazadas.



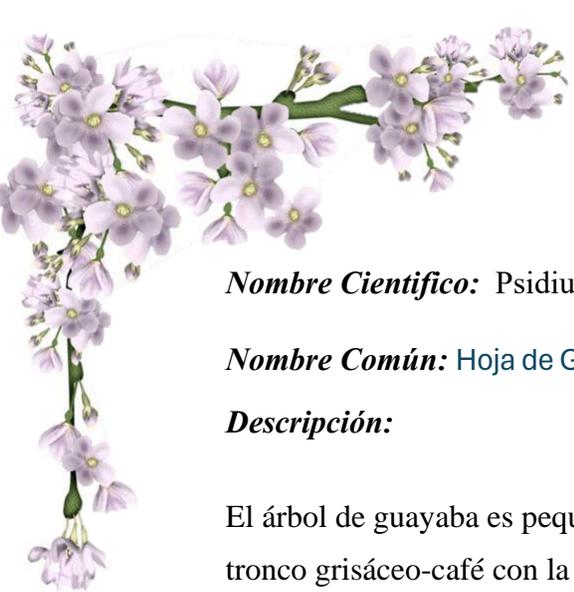
Propiedades Curativas:

- ♥ Puede ayudar a reducir la retención de líquidos.
- ♥ También pueden funcionar como diuréticos y aumentar la micción.
- ♥ Pueden añadirse efectos favorables para las infecciones del tracto urinario (ITU).
- ♥ Ayuda con el alivio de síntomas de la osteoporosis.
- ♥ Pueden tener efectos antioxidantes y antiinflamatorios.

Modo de Preparación:

- Comienza colocando un racimo de cola de caballo (10-15 piezas aproximadamente).
- Agrega 1 litro de agua en una olla y ponla a calentar
- Una vez caliente el agua, añade la cola de borrego y deja hervir un par de minutos para que de esta manera suelte sus propiedades curativas.
- Deja reposar unos minutos y consume como agua de tiempo.





Nombre Científico: Psidium guajava L.

Nombre Común: Hoja de Guayaba

Descripción:

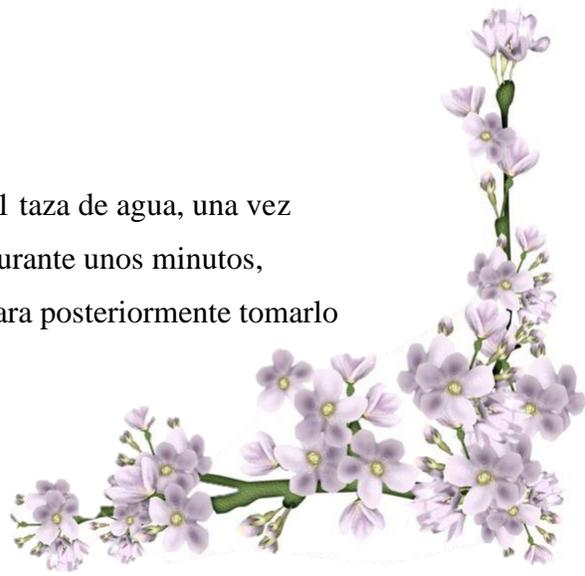
El árbol de guayaba es pequeño, de aproximadamente 5 a 10 centímetros de altura, con un tronco grisáceo-café con la corteza lisa, escamosa, dice la naturópata Gabriela Ordoñez. Sus ramas son cuadrangulares y sostienen unas hojas en forma elíptica u oblonga, de 4 a 12 centímetros de longitud y 3 a 5 centímetros de ancho. Tiene flores blancas que se encimas u, otras veces, están en solitario.

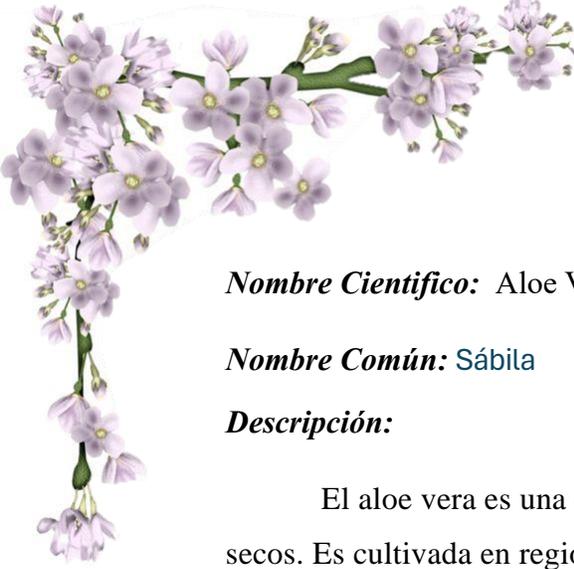
Propiedades Curativas:

- ♥ Ayuda a eliminar parásitos intestinales.
- ♥ Detiene los síntomas de la diarrea.
- ♥ Controla el ácido úrico, la hipertensión y la hinchazón de piernas.
- ♥ Evita la retención de líquidos.
- ♥ Disminuye el dolor de muelas y las úlceras bucales, cuando se mastican las hojas.
- ♥ Disminuye el estrés.
- ♥ Por sus propiedades antiinflamatorias, disminuye los dolores causados por inflamación, como el dolor de garganta o los provocados por la artritis.
- ♥ Previene el envejecimiento de la piel.

Modo de preparación:

Comienza colocando 4 hojas de guayaba en una olla junto con 1 taza de agua, una vez añadida las hojas y el agua debe dejarlo hervir a fuego medio durante unos minutos, después de esto puede dejarlo reposar un par de minutos más para posteriormente tomarlo como agua de tiempo.





Nombre Científico: Aloe Vera

Nombre Común: Sábila

Descripción:

El aloe vera es una especie de planta suculenta que crece en climas cálidos y secos. Es cultivada en regiones con clima subtropical como México, y la zona que hace frontera con Estados Unidos. Es una planta de tallo corto, cuyas hojas pueden medir hasta 40 o 50 centímetros de largo y de 10 a 15 centímetros de ancho. Lo mejor de la sábila es que puede ser cultivada en maceta y tiene múltiples beneficios para la salud.



Propiedades Curativas:

- ♥ Estimula el crecimiento del cabello e hidratación de este.
- ♥ Elimina la caspa
- ♥ Trata la gastritis
- ♥ Alivia el reflujo
- ♥ Evita infecciones en la piel
- ♥ Ayuda con quemaduras de sol (quemaduras de primer grado)
- ♥ Reduce el estreñimiento

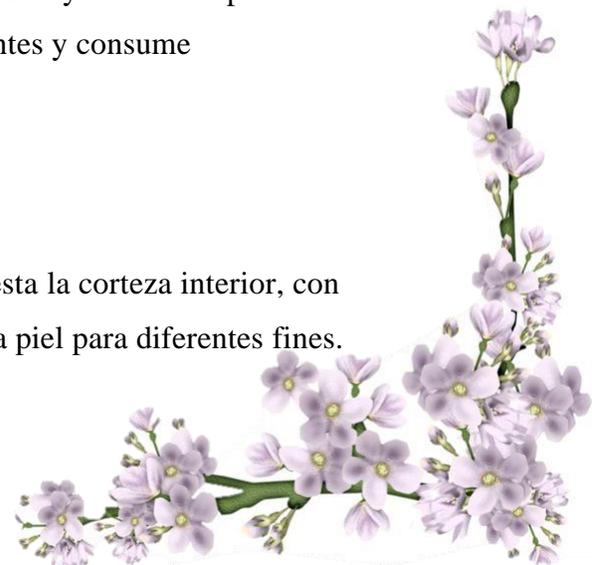
Modo de Preparación:

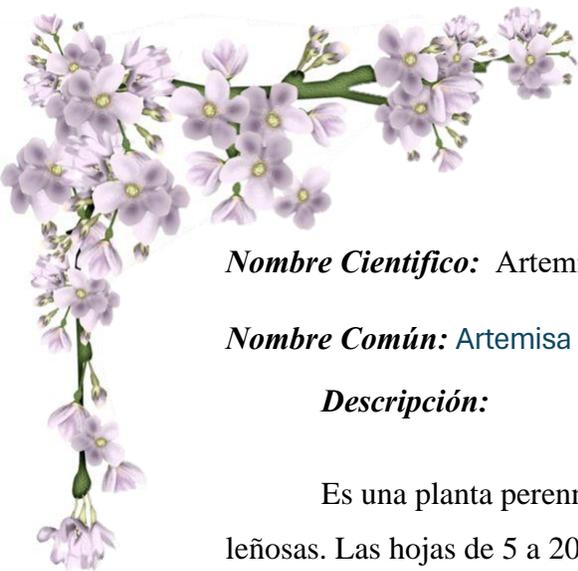
1. Licuado de Sábila:

En la licuadora añade 1 taza de agua, 1 taza de corteza de la sábila y de forma opcional puedes añadir una cucharada de miel, licua todos los ingredientes y consume preferentemente en ayunas.

2. Para uso tópico:

Toma una hoja de sábila y pártela por la mitad, dejando expuesta la corteza interior, con ayuda de una cuchara puedes rasparlo y luego ponerlo sobre la piel para diferentes fines.





Nombre Científico: Artemisa vulgaris

Nombre Común: Artemisa

Descripción:

Es una planta perennifolia herbácea de 1 a 2 m (raramente 2,5 m), con raíces leñosas. Las hojas de 5 a 20 cm de longitud, verde muy oscuras, pinnadas, con pelos blancos densos tomentosos en el envés. El tallo erecto tiene un tinte rojo purpúreo. Flores pequeñas (5 mm de Long.) son radialmente simétricas con muchos pétalos amarillos o rojo oscuras. Tiene numerosos y angostos capítulos (cabezas florales) se abren en panículas racimosas. Florece de julio a septiembre en el hemisferio boreal.

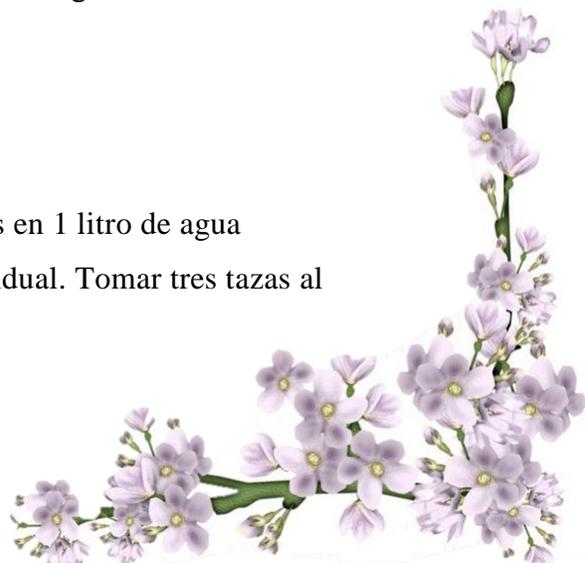


Propiedades Curativas:

- Reduce los dolores menstruales mitigando los calambres pélvicos.
- Regula el ciclo menstrual en trastornos ginecológicos.
- Alivia los síntomas de la menopausia.
- Mitiga los vértigos y los mareos.
- Se le atribuye un notable efecto protector sobre el hígado y la vesícula, ya que favorece la secreción de bilis y la eliminación de residuos tóxicos y metales pesados.
- Mejora las digestiones lentas y pesadas.
- Ayuda a absorber mejor los nutrientes de los alimentos que ingerimos.
- Evita la aparición de náuseas y formación de gases.
- Alivia los cólicos.

Modo de preparación:

- **Infusión:** 15-20g de hojas y flores secas en 1 litro de agua hirviendo. O bien 1 cucharadita de café por taza individual. Tomar tres tazas al día.





Nombre Científico: Tradescantia spathacea

Nombre Común: Maguey



Descripción:

La Tradescantia spathacea, llamada popularmente maguey morado, es una especie herbácea perteneciente a la familia de las commelináceas, que se utiliza para disminuir el dolor de estómago. También es antiséptica y desinflamatoria.

Propiedades Curativas:

- ♥ Dentro de la farmacopea mesoamericana los derivados del maguey (el pulque o la miel) fueron utilizados para el mejoramiento de ciertas enfermedades.
- ♥ Las pencas asadas aplicadas calientes sobre el vientre del enfermo calman los dolores Desbarataban los cálculos renales
- ♥ Desalojan infecciones de las vías urinarias.
- ♥ El jugo de las pencas asadas y serenadas alivia los malestares, y con la tela que cubre la hoja, la gente cicatrizaba rápidamente las heridas.

Modo de preparación:

Hervir 3 hojas de maguey en 2 litros de agua.

Usos: Tomar durante el día como agua de tiempo. No tomar agua fría durante el día que se consuma el preparado.





Nombre Científico: Plectranthus tomentosa

Nombre Común: Planta vaporub

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.



Propiedades Curativas:

Esta planta posee propiedades antiinflamatorias, antidiabéticas, descongestionantes y anti ansiedad. Su cultivo para fines medicinales, recomiendan prepararla como un té y tomarla caliente o como agua para mejorar la salud de las personas que presentan enfermedades respiratorias.

Modo de preparación:

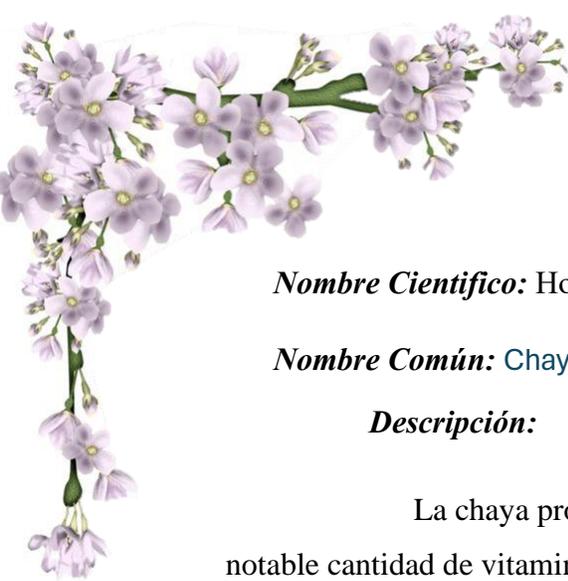
- Preparación: Tostar algunas hojas.

Usos: En la noche, antes de dormir frotar las hojas recién tostadas sobre el pecho, cerca de la garganta y en la espalda cerca de los pulmones. El paciente debe abrigarse. No beber nada frío y no salir al fresco de la mañana o la noche.

- Preparación: Remojar la raíz de una planta en alcohol durante 24 horas

Usos: Después de 24 horas se respirará el preparado tres veces al día, no se tiene que ingerir ni untar, solo respirarlo, el aroma ira desprendiendo las flemas que provocan la congestión nasal.





Nombre Científico: Hojas de *C. chayamansa*

Nombre Común: Chaya

Descripción:



La chaya proporciona enormes ventajas al organismo, porque contiene una notable cantidad de vitaminas, sales minerales, oligoelementos y enzimas para beneficio del cuerpo humano, lo cual la hace una planta especial. Esta planta es más nutritiva que las espinacas o las acelgas, además posee un alto contenido de fibra y es muy fácil conseguirla, pues crece silvestre en casi cualquier lugar con un clima cálido-húmedo, de buen drenaje y luminoso.

Propiedades Curativas:

- ♥ Por su acción antiinflamatoria, debido a su contenido de compuestos antioxidantes.
- ♥ Contra parásitos protozoarios (animales unicelulares)
- ♥ Contra infecciones causadas por bacterias (incluida la tuberculosis)
- ♥ Contra la diabetes
- ♥ Para bajar los niveles de colesterol
- ♥ Como laxante suave
- ♥ contra el alcoholismo
- ♥ Para enfermedades respiratorias, de los riñones y gastrointestinales.
- ♥ La decocción de las hojas y tallos se toma para aumentar la producción de leche materna.

Modo de Preparación:

Tradicionalmente las hojas de chaya se sumergen en agua hirviendo por 20 minutos y se sirven aliñadas con aceite o mantequilla.





Nombre Científico: Rosa gallica

Nombre Común: Rosa de Castilla

Descripción:



Arbusto de 1 a 2m de altura, el tallo presenta espinas como agujones. Las hojas están divididas en pequeñas hojitas y también tienen espinas; sus flores las podemos encontrar solitarias con muchos pétalos de color rosa fuerte y olor fragante. Los frutos son pequeños y secos, parecidos a manzanas chiquitas. Especie originaria de la región del Caucaso, está presente en climas semicálido, semiseco y templado desde los 100 a los 3900msnm. Planta cultivada en huertos familiares con fin medicinal y ornamental, en sitios con vegetación circundante de bosque tropical subcaducifolio, matorral xerófilo, bosque mesófilo de montaña, bosques de encino, de pino y mixto de pino-encino.

Propiedades Curativas:

- ♥ Es empleada para diversos trastornos digestivos como la inflamación y dolor de estómago
- ♥ Trata la fiebre
- ♥ Se hace uso en infecciones del cordón umbilical y de la piel,
- ♥ Anginas, nervios, ardor de ojos, limpiar ojos y ojos irritados
- ♥ Para dar baños confortativos y de niños, en casos de ataque.
- ♥ Y también aportan propiedades como antitusígeno.

Modo de Preparación:

De noche recomienda la partera que se le bañe con agua caliente, ajos molidos mezclados con mostaza, y eso es colocado en una palangana depositada a los pies de la cama con anterioridad. Se le vuelve entonces a bañar untándole y frotándole la cabeza con esta mezcla. Finalmente, se pone a dormir. A los tres días, se necesita purgar a la criatura con rosa de castilla hoja de sen, una rajita de canela y una cucharada de azúcar.





Nombre Científico: Sambucus

Nombre Común: Saúco

Descripción:

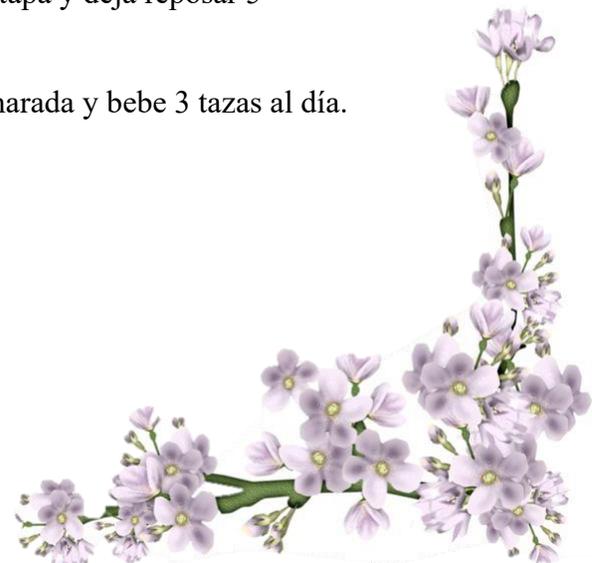
El sauco o saúco es un árbol pequeño que alcanza una altura de aproximadamente 10 metros. Crece en altitudes que van de los 20 a más de 3,000 metros sobre el nivel del mar, en una variedad de hábitats que incluyen bosque mesófilo de montaña, bosque de pino, bosque de encino y bosque tropical perennifolio.

Propiedades Curativas:

- ♥ Trata la fiebre y la tos, la bronquitis, ronquera, asma, catarro o gripe y amigdalitis.
- ♥ Tiene aplicaciones en el tratamiento de trastornos digestivos, dolor de estómago y del hígado.
- ♥ También es usado para tratar problemas de piel como caspa, salpullido, caída del pelo, sarampión, sarna, y quemaduras.
- ♥ Finalmente es útil como purgante, para tratar hemorroides, e incluso como paliativo contra el alcoholismo.

Modo de preparación:

- El arbusto de Saúco es muy útil, pero se usan las flores, las hojas y la corteza son tóxicas.
- Se pone a hervir en un cazo, una taza de agua.
- Toma una flor de saúco y coloca solo las flores en la taza.
- Vierte el agua hirviendo sobre las flores, tapa y deja reposar 5 minutos.
- Cuela, añade miel, remueve con una cucharada y bebe 3 tazas al día.





Nombre Científico: Verbena

Nombre Común: Verbena



Descripción:

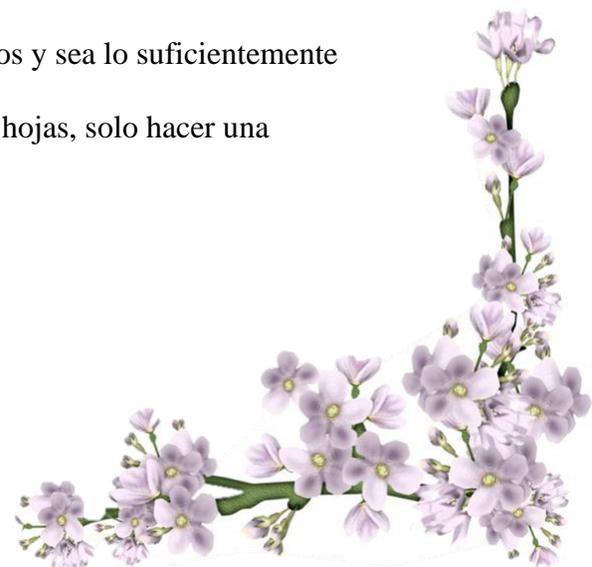
Tiene tallos erectos o postrados, generalmente cuadrangulares, algunas veces teretes, glabros o con varios tipos de pelosidad, algunas veces glandulares. Hojas opuestas, frecuentemente decusadas, rara vez verticiladas, simples, dentadas, aserradas, lobadas o incisas, rara vez enteras. Inflorescencias terminales o terminales y axilares, en espigas solitarias, algunas veces con apariencia paniculada o cimosa, las espigas densas, laxas, cortas y con apariencia de cabezuela o alargadas; flores generalmente sésiles, de varios colores, inconspicuas a vistosas; brácteas inconspicuas; cáliz tubular, con 5 costillas terminando en 5 dientes desiguales, frecuentemente conniventes en fruto; corola hipocraterimorfa o infundibuliforme.

Propiedades Curativas:

- ♥ Ayuda a la tensión nerviosa,
- ♥ Alivia los dolores de cabeza e incluso favorece la absorción de los alimentos.
- ♥ Al ayudar a la digestión y restaurar el sistema nervioso, constituye un tónico ideal para quienes se recuperan de enfermedades crónicas.
- ♥ Esta planta es utilizada también en las contracciones del parto y aumenta la producción de leche materna.

Modo de Preparación:

- Busca un buen filtro para que no te queden muchos posos y sea lo suficientemente grande.
- Prepara agua alrededor de 95°C (no queremos cocer las hojas, solo hacer una infusión).
- Pon el filtro en el agua por alrededor de 5 minutos.
- Quita el filtro y disfruta de tu taza de verbena.





Nombre Científico: Salvia

Nombre Común: Salvia

Descripción:

La salvia es una planta mediterránea que inunda con su color y fragancia el verano. Esta hierba aromática perenne es muy decorativa, así que es muy valorada por su estética, a lo que hay que sumar su fácil cuidado y resistencia. Además de sus conocidas cualidades tanto culinarias como medicinales, también supone un eficaz (y natural) repelente de mosquitos y resulta ideal para generar biodiversidad en los espacios exteriores al atraer abejas y mariposas polinizadoras.



Propiedades Curativas:

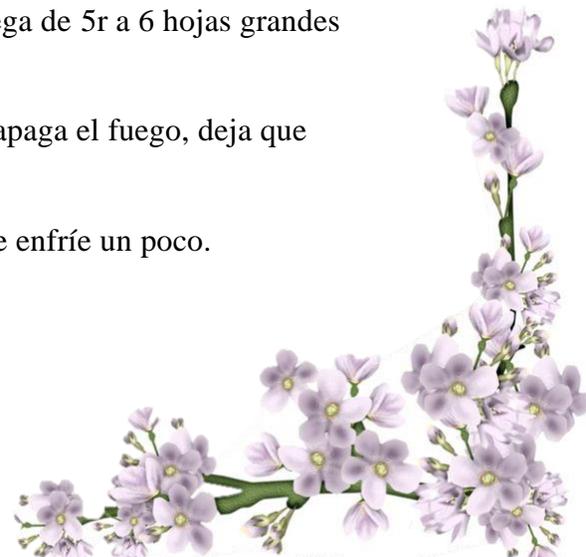
♥ Como si no fuera suficiente, la salvia es alta en vitaminas A y C, lo que es bueno para combatir virus y bacterias, por ende, ayuda a regenerar la piel y a aliviarla luego de irritaciones y heridas.

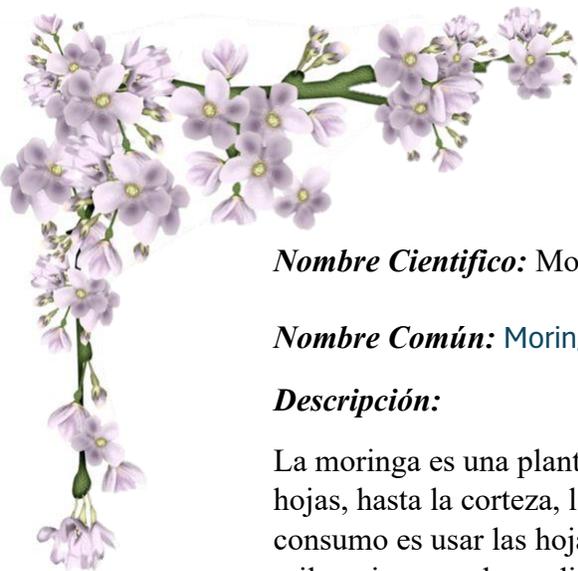
♥ Ayuda a la fácil digestión por ello se utiliza para bajar de peso, pero en realidad sólo ayuda a que la comida se procese de mejor manera.

♥ Permite que el sistema hormonal se regule, ayudando a aliviar cólicos menstruales y a minimizar los trastornos de la menopausia.

Modo de Preparación:

- Pon una taza y media de agua a hervir.
- Cuando esté en punto de ebullición agrega de 5r a 6 hojas grandes de salvia y deja que hierva al menos 15 minutos.
- Pasado este tiempo tapa el recipiente y apaga el fuego, deja que repose 5 minutos.
- Cuela el té y tómalo o bien, espera a que enfríe un poco.





Nombre Científico: Moringa oleifera

Nombre Común: Moringa

Descripción:

La moringa es una planta de la cual se pueden consumir todos sus elementos, desde las hojas, hasta la corteza, las semillas y la raíz; sin embargo, la forma más común de consumo es usar las hojas frescas o secas y molidas en polvo. Su uso es desde tiempos milenarios pues la medicina tradicional la ha usado para curar dolencias debido a la gran cantidad de vitaminas, minerales y antioxidantes que aporta.

Propiedades Curativas:

- ♥ Protege la piel y el cabello
- ♥ Protege el hígado
- ♥ Trata edemas
- ♥ Previene y trata el cancer
- ♥ Lucha contra enfermedades bacterianas
- ♥ Hace que los huesos sean más sanos
- ♥ Trata enfermedades estomacales.
- ♥ Trata la diabetes
- ♥ Ayuda a mejorar la vascularización
- ♥ Trata el asma.

Modo de Preparación:

Las hojas pueden hervirse con agua y prepararse en forma de té para obtener sus beneficios. En esta presentación suele usarse para evitar dolores de articulaciones y aumentar la serotonina. Para elaborar se usan las hojas verdes (nunca las amarillas) y se dejan a hervir de 3 a 5 minutos.

Aceite de moringa: se extrae de sus semillas y se puede usar en ensaladas como aderezo. Este aceite tiene propiedades, antiinflamatorias, reduce grasas malas y contiene omega 3.



Conclusión

Gracias a la zona geográfica donde vivimos, reside una gran diversidad de flora, que a su vez nos contribuyen de manera benéfica ante enfermedades o infecciones menores donde el cuadro de salud no es grave y la sintomatología puede ser tratada satisfactoriamente con la variedad de plantas medicinales que tenemos a nuestro alcance.

Con la realización de este proyecto pude darme cuenta que la medicina alternativa ha sido una practica que pasa de generación en generación por nuestras abuelas, madres, etc. Donde las diferentes plantas se pueden usar de múltiples maneras y se les puede proporcionar la responsabilidad de tratar diferentes malestares físicos y psicológicos,

Desde mi punto de vista, recomendaría el uso de estas plantas mientras no provoquen efectos secundarios cuando se relacionan con el tratamiento farmacológico, de la misma manera mencionar que debería estar totalmente contraindicado en bebés ya que por las propiedades que tienen cada una de estas plantas, podría causar daños o lesiones graves agudas o crónicas y dejar secuelas que comprometa la integridad del menor.

Referencias

Información Agroalimentaria y Pesquera, S. (s/f). *Las bondades de la manzanilla*. gob.mx. Recuperado el 6 de marzo de 2024, de <https://www.gob.mx/siap/articulos/las-bondades-de-la-manzanilla?idiom=es>

Luengo, L., & Tránsito, M. (2008). El romero. Planta aromática con efectos antioxidantes. *Offarm*, 27 (7), 60–63. <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-el-romero-planta-aromatica-con-13124840>

Menta. (s/f). Cuerpomente. Recuperado el 6 de marzo de 2024, de <https://www.cuerpomente.com/guia-plantas/menta>

Albahaca. (s/f). Cuerpomente. Recuperado el 6 de marzo de 2024, de <https://www.cuerpomente.com/guia-plantas/albahaca>

Domínguez, C. (2023, marzo 16). *Todas las propiedades y beneficios del orégano. ¡Sirve para mucho más que dar sabor a la pizza!* ElMueble. https://www.elmueble.com/plantas-flores/oregano_50713

Siedentopp, U. (2007). Nutrición: el diente de león. *Revista internacional de acupuntura*, 1(1), 44–46. [https://doi.org/10.1016/s1887-8369\(07\)70194-1](https://doi.org/10.1016/s1887-8369(07)70194-1)

Luengo, L., & Tránsito, M. (2006). Tomillo. *Offarm*, 25(1), 74–77. <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-tomillo-13083626>

Castillo, A. J. (2023, agosto 17). *Qué es la ruda y para qué sirve: las propiedades de esta planta medicinal, sus contraindicaciones y cómo prepararla*. Prensa Libre. <https://www.prensalibre.com/vida/salud-y-familia/que-es-la-ruda-y-para-que-sirve-las-propiedades-de-esta-planta-medicinal-sus-contraindicaciones-y-como-prepararla/>

Hinojo. (s/f). Cuerpomente. Recuperado el 7 de marzo de 2024, de <https://www.cuerpomente.com/guia-plantas/hinojo>

Villar del Fresno, Á. M., & Peinado, I. I. (2006). Equiseto. *Farmacia profesional (Internet)*, 20(2), 74–77. <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-equiseto-13084624>

Ochoa, A. (2022, enero 26). *Bugambilia: éstas son las propiedades de esta hermosa planta trepadora*. Architectural Digest. <https://www.admagazine.com/articulos/bugambilia-usos-medicinales-y-todo-lo-que-debes-saber>

de Información Agroalimentaria y Pesquera, S. (s/f-b). *Receta: Agua de bugambilia*. gob.mx. Recuperado el 7 de marzo de 2024, de <https://www.gob.mx/siap/articulos/receta-agua-de-bugambilia>

de Agricultura y Desarrollo Rural, S. (s/f). *Hoja santa, secreto de sabor y salud*. gob.mx. Recuperado el 7 de marzo de 2024, de <https://www.gob.mx/agricultura/es/articulos/hoja-santa-secreto-de-sabor-y-salud>

(S/f-d). Gob.es. Recuperado el 8 de marzo de 2024, de https://www.mapa.gob.es/es/ministerio/servicios/informacion/laurel_tcm30-102888.pdf

¿Para qué sirve tomar té de laurel? (2024, enero 8). El Financiero. <https://www.elfinanciero.com.mx/food-and-drink/2024/01/08/para-que-sirve-tomar-te-de-laurel/>

de Agricultura y Desarrollo Rural, S. (s/fa). *El epazote auténtico sabor mexicano*. gob.mx. Recuperado el 8 de marzo de 2024, de <https://www.gob.mx/agricultura/es/articulos/el-epazote-autentico-sabor-mexicano>

Montserrat, P. (2024, enero 12). *Además de ser un gran condimento, estos son los usos medicinales del epazote.* infobae. <https://www.infobae.com/mexico/2024/01/12/ademas-de-ser-un-gran-condimento-estos-son-los-usos-medicinales-del-epazote/>

Términos - Atlas de las Plantas de la Medicina Tradicional Mexicana :: Biblioteca Digital de la Medicina Tradicional Mexicana . (s/f). Unam.mx. Recuperado el 8 de marzo de 2024, de <http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/apmtm/termino.php?l=3&t=solanum-torvum>

(S/f-e). Unach.mx. Recuperado el 8 de marzo de 2024, de https://editorial.unach.mx/documentos/digitales/_libs/plantasmedicinales.pdf

Del suelo, P. I. la P., De, L. de M. y A. a. P., De, D. se P. la S. en el F. del S. a. D. de U. a. 1. 5. m. E. S. y., Da una plantación de, lo Q., & ha., 400 Matas Por. (s/f). *Establecimiento de la plantación.* Gob.mx. Recuperado el 10 de marzo de 2024, de https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/726335/Te_limon.pdf

Descubre qué es el té limón y cuáles son sus beneficios. (2022, septiembre 13). El Universal. <https://www.eluniversal.com.mx/menu/descubre-que-es-el-te-limon-y-cuales-son-sus-beneficios/>

Todo lo que debes saber de la malva, la planta con propiedades medicinales. (2018, marzo 12). TiendaHusqvarna; Husqvarna. <https://tiendahusqvarna.es/blog/malva/>

Noticias, I. (2023, marzo 3). *La planta “maravilla” y su larga lista de propiedades desconocidas.* infobae. <https://www.infobae.com/noticias/2023/03/03/la-planta-maravilla-y-su-larga-lista-de-propiedades-desconocidas/>

Cola de Caballo . (s/f). Medlineplus.gov. Recuperado el 11 de marzo de 2024, de <https://medlineplus.gov/spanish/druginfo/natural/843.html>

Castillo, AJ (2023, 31 de agosto). *Para qué sirve la hoja de guayaba: propiedades, beneficios y cómo prepararla para mejorar su salud* . Prensa Libre. <https://www.prensalibre.com/vida/salud-y-familia/para-que-sirve-la-hoja-de-guayaba-propiedades-beneficios-y-como-prepararla-para-mejorar-su-salud/>

Salazar, D. (2021, 4 de agosto). *Aloe vera (sábila): Cuidados y beneficios para la salud de esta planta medicinal* . Compendio arquitectónico. <https://www.admagazine.com/estilo-de-vida/aloe-vera-sabila-como-cuidarla-y-sus-beneficios-medicinales-20210805-8859-articulos>

Gallo, G. (s/f). *Sauco o saúco*. Inecol.mx. Recuperado el 13 de marzo de 2024, de <https://www.inecol.mx/inecol/index.php/es/ct-menu-item-25/planta-del-mes/37-planta-del-mes/574-sauco-o-sauco>

Huerta, A. (2022, 5 de enero). *Beneficios de la artemisa* . Blog Salud MAPFRE. <https://www.salud.mapfre.es/cuerpo-y-mente/naturopatia/artemisa-beneficios/>

Desconocido, M. (2019, 29 de abril). *El maguey en México, ¿qué es, para qué sirve y cuáles son sus características?* México

Desconocido. <https://www.mexicodesconocido.com.mx/el-uso-del-maguey.html>

Vaporub. (2022, marzo 22). Colegio Sn. Ángel de Puebla. <https://www.sanangel.edu.mx/proyectos-institucionales/jardin-de-la-salud/descubre-mas/vaporub>

de Agricultura y Desarrollo Rural, S. (s/f). *La chaya, espinaca maya*. gob.mx. Recuperado el 13 de marzo de 2024, de <https://www.gob.mx/agricultura/articulos/la-chaya-espinaca-maya>

:: *Términos - Atlas de las Plantas de la Medicina Tradicional Mexicana* :: Biblioteca Digital de la Medicina Tradicional Mexicana . (s/f). Unam.mx. Recuperado el 13 de marzo de 2024, de <http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/apmtm/termino.php?l=3&t=rosa-centifolia>

Té de Verbena: para qué sirve y cuáles son los maravillosos beneficios para la salud. (2023, septiembre 12). Clarín. https://www.clarin.com/internacional/verbena-sirve-maravillosos-beneficios-salud_0_peaLZ4DIO8.html

Cadman, B. (2021, 30 de abril). *Moringa: Beneficios, riesgos y efectos secundarios*. Medicalnewstoday.com. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/moringa>

Moreras, N. (2023, julio 14). *Salvia, una preciosa planta para inundar de colores tu jardín este verano*. Hola.com. <https://www.hola.com/decoracion/galeria/20230714235772/cultivo-salvia-hierba-aromatica-plantas-interior-exterior-nu/1/>

