



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Ariadna Vianney Escobar López

Nombre del tema: Farmacopea Herbolaria

Parcial: I I

Nombre de la Materia: Antropología Médica

Nombre del profesor: Irma Sánchez Prieto

Nombre de la Licenciatura: Medicina humana

Semestre:

1. ABEDUL

Nombre científico: Betula pendula Roth

Sustancia que contiene: Son ricas en flavonoides y contiene asimismo un aceite esencial, ácido betulínico, betulinol, sales potásicas y taninos en la corteza

Usos terapéuticos: trastornos renales y de las vías urinarias; estados reumáticos y febriles; control de la diabetes mellitus insulino dependiente, lavados de heridas infectadas, piel con comezón; previene la caída del cabello

Tiempo/época de uso: Durante el otoño

Utilidad para el hombre: Se revela como un antiséptico urinario de primer orden, previene la formación de piedras en el riñón, muestra un gran poder antiinflamatorio



2. AJENJO

Nombre científico: Artemisia absinthium

Sustancia que contiene: La planta contiene del 0,2 al 0,5 por ciento de una esencia de color verdoso o azulado y con un fuerte sabor amargo, y el principal componente es la tuyona, soluble en alcohol, pero no en agua

Usos terapéuticos: Estimula la digestión
Mejora la circulación sanguínea, reduce la inflamación, alivia el dolor menstrual, mejora el estado de ánimo, combate la fiebre, elimina parásitos intestinales

Tiempo/época de uso: a mediados de invierno a finales de la misma estación

Utilidad para el hombre: en malestares estomacales y hepáticos, para eliminar parásitos intestinales, regular el ciclo menstrual y como tratamiento del resfrío con tos



3. ALBAHACA

Nombre científico: Ocimum basilicum

Sustancia que contiene: Polisacáridos, pequeñas fracciones de proteínas y de lípidos. Ácido graso α -linolénico, palmítico y linoleico, aceites esenciales: eugenol, linalol, estragol y cienol, flavonoides: esculósido, kenferol y quercetosido

Usos terapéuticos: Tratar gripes, resfriados y bronquitis, mejorar la digestión, prevenir y tratar la presión alta, combatir ansiedad, depresión e insomnio, prevenir infarto y aterosclerosis

Tiempo/época de uso: es a mediados o finales de primavera

Utilidad para el hombre: Estimular el sistema inmune y evitar el envejecimiento prematuro, facilitar las digestiones, estimular el apetito, evitar y detener los vómitos, aliviar la acidez estomacal



4. ALCACHOFA

Nombre científico: Cynara scolymus

Sustancia que contiene: magnesio, potasio y esteroides

Usos terapéuticos: Promover la pérdida de peso, ya que es rica en inulina, una fibra que prolonga la saciedad entre comidas y disminuye el apetito, previene la diabetes y controlar la hipertensión arterial, disminuir las arrugas, desintoxicar el hígado

Tiempo/época de uso: comienza de otoño a primavera

Utilidad para el hombre: Mejora la digestión, regula los niveles de colesterol, regula la presión arterial



5. ALOE

Nombre científico: Aloe vera L. Burm. f.

Sustancia que contiene: Vitaminas: Como la vitamina A, C, y E Minerales: Incluyendo calcio, cromo, magnesio y zinc Enzimas Ácidos grasos Polisacáridos

Usos terapéuticos: Regula los niveles de glucosa, favorece la digestión

Tiempo/época de uso: La primavera y sobre todo el otoño

Utilidad para el hombre: Hidratante para la piel, analgésico, ayuda a cicatrizar heridas



6. ANIS

Nombre científico: Pimpinella anisum L

Sustancia que contiene: Carbohidratos, proteínas, compuestos antioxidantes, antiinflamatorios, antivirales y antibacterianos

Usos terapéuticos: Ayuda a combatir las náuseas, gases, estreñimiento, cólicos, ayuda a conciliar el sueño y bajar de peso

Tiempo/época de uso: Primavera

Utilidad para el hombre: Para aliviar problemas digestivos



7. ÁRNICA

Nombre científico: Arnica montana L

Sustancia que contiene: Flavonoides, lactonas, ácido hexurónico y helenalina

Usos terapéuticos: antiinflamatoria, fungicida, astringente, febrífuga, antiagregante plaquetario, cardiotónica, vulneraria, antiespasmódica, rubefaciente, antibiótica, colerética, antihistamínica, cicatrizante, inmunoestimulante, sedante y analgésica

Tiempo/época de uso: En verano y otoño

Utilidad para el hombre: contusiones, dolores reumáticos, escoriaciones y dolores musculares



8. BORRAJA

Nombre científico: Borago officinalis L

Sustancia que contiene: polifenoles flavonoides (incluyendo taninos y flavonoides), alatoína, mucílagos, saponinas y sales minerales

Usos terapéuticos: Expectorante, emoliente, depurativa, astringente, sudorífica, antiobesidad, diurética, antianémica, neuroprotectora, anticancerígena, broncodilatadora, antipirética, hipoglicemiante, antibacteriana, vasodilatadora, antiinflamatoria, diaforética, anticonvulsiva, refrescante, calmante y lenitiva

Tiempo/época de uso: En primavera y verano

Utilidad para el hombre: Útil para casos de artritis reumatoide, diabetes, proteger contra la pérdida de memoria



9. DIENTE DE LEÓN

Nombre científico: Taraxacum officinale agg. Weber

Sustancia que contiene: contiene un glúcido la inulina principios amargos como la taraxicina, flavonoides, mucílagos, lactonas sesquiterpénicas, ácidos fenólicos, fitosteroles (beta-sitosterol), lípidos, carotenoides y sales potásicas en abundancia

Usos terapéuticos: Remedio para la anemia, Afecciones dérmicas y del hígado, suplemento para diabeticos

Tiempo/época de uso: Primavera

Utilidad para el hombre: se utiliza principalmente en el tratamiento de alteraciones hepáticas y para combatir la presencia de cálculos biliares y renales, así como para favorecer la orina. En usos tradicionales, se destinaba a recuperar el apetito y a curas depurativas



10. EUCALIPTO

Nombre científico: Eucalyptus globulus Labill

Sustancia que contiene: contiene tanino, resina, cineol, aldehídos butíricos, canfeno, eudesmol, felandreno, pineno y alcoholes etil y emil

Usos terapéuticos: Afecciones respiratorias, dolor de garganta, reumatismo, cicatrices, parásitos, infecciones urinarias, heridas

Tiempo/época de uso: Marzo a noviembre

Utilidad para el hombre: Antisépticas, descongestionantes, antiespasmódicas y antimicrobianas



11. HINOJO

Nombre científico: Borago officinalis L

Sustancia que contiene: un aceite etéreo, el anetol

Usos terapéuticos: Digestivo, estimula la motilidad gástrica y la secreción de jugos gástricos. Carminativo, favorece la expulsión de gases y evita la hinchazón abdominal y los meteorismos. Diurético, favorece la diuresis y la depuración de toxinas por la orina

Tiempo/época de uso: Primavera

Utilidad para el hombre: A prevenir estreñimiento, el resfriado



12. LAVANDA

Nombre científico: Lavandula angustifolia Mill

Sustancia que contiene: aceite esencial, muy rico en alcoholes terpénicos tales como el geraniol o el linalol

Usos terapéuticos: Sedante, antiepiléptico, carminativo, diuretico, espasmolítico y cicatrizante

Tiempo/época de uso: Primavera hasta finales de verano

Utilidad para el hombre: propiedades antiinflamatorias. Es cicatrizante y antiséptico, por lo que es útil para evitar ampollas tras una quemadura o evitar infecciones en heridas. Sirve para dormir



13. LINAZA

Nombre científico: *Linum usitatissimum* L

Sustancia que contiene: aceites vegetales esenciales para la salud, como son el omega-3, omega-6 y el omega-9

Usos terapéuticos: actúa como suplemento para la pérdida de peso regula la tensión arterial, disminuye el azúcar en sangre favorece el tránsito intestinal es el mejor laxante es antioxidante es beneficiosa para reducir el nivel de estrés elimina líquidos previene de enfermedades cancerígenas

Tiempo/época de uso: De primavera a Otoño

Utilidad para el hombre: Combatir el estreñimiento, mantener la salud en los ojos, controlar los niveles de glucosa, ayuda a adelgazar



14. MANZANILLA

Nombre científico: *Matricaria recutita* L.

Sustancia que contiene: Hidratos de carbono, mucílago, ácidos grasos, calcio

Usos terapéuticos: mejora la digestión, alivia dolores reumáticos, combate el insomnio

Tiempo/época de uso: Junio y Julio

Utilidad para el hombre: Alivia estrés y ansiedad, produce un estado de calma y relajación



15. MENTA

Nombre científico: Mentha x piperita

Sustancia que contiene: ácido ascórbico –también conocido como vitamina C –, acético y benzoico

Usos terapéuticos: Combate el mal aliento, la gingivitis, la sequedad bucal, dolores de cabeza, musculares, cervicales, despeja las vías respiratorias, ayuda a mejorar la memoria, la rinitis alérgica

Tiempo/época de uso: Primavera

Utilidad para el hombre: Principalmente para despejar las vías respiratorias, dolores de cabeza y náuseas



16. OLIVO

Nombre científico: Olea europaea L

Sustancia que contiene: agua 50 %, aceite 22 %, azúcares 19,1 %, celulosa 5,8 %, proteínas 1,6 %, cenizas 1,5 %

Usos terapéuticos: Hipotensor, diurético, laxante suave, colagogo, astringente, antiséptico, emoliente y antiinflamatorio, antitóxico

Tiempo/época de uso: Primavera

Utilidad para el hombre: útil en uso externo para quemaduras, úlceras e irritaciones de la piel; regula el exceso de colesterol, tónico digestivo, aperitivo



17. ORTIGA

Nombre científico: Urtica dioica L

Sustancia que contiene: Flavonoides

Usos terapéuticos: antianémico, astringente, hemostático, antihemorrágico, antiinflamatorio, analgésico, rubefaciente, diurético, hipotensor y depurativo

Tiempo/época de uso: Primavera hasta el otoño

Utilidad para el hombre: para los trastornos digestivos, el reumatismo, la anemia, los problemas dermatológicos, incluso la astenia



18. PELO DE MAÍZ

Nombre científico: Zea mays L

Sustancia que contiene: proteínas, vitaminas, carbohidratos, calcio, potasio, magnesio, sodio y compuestos como los flavonoides

Usos terapéuticos: diurético y calmante; es eficaz en problemas relacionados con la próstata, obesidad, síndrome pre menstrual y síndrome del túnel carpiano

Tiempo/época de uso: Primavera

Utilidad para el hombre: Sus propiedades humectantes ayudan a retener la humedad en el cabello, evitando la sequedad y el quiebre. Además, el **pele** de maíz puede ayudar a controlar el frizz y suavizar el cabello, dejándolo más manejable y brillante



19. ROMERO

Nombre científico: Rosmarinus officinalis L

Sustancia que contiene: Aceite esencial con borneol, pineno, alcanfor, cafeno y cineol

Usos terapéuticos: colagogo, diurético, protector hepático, digestivo estomacal, antiespasmódico, antimigrañoso, antioxidante

Tiempo/época de uso: Finales de invierno y comienzos de otoño

Utilidad para el hombre: mejorar el funcionamiento del sistema nervioso, proteger el hígado, actuar como antioxidante, aliviar el dolor, mejorar la circulación sanguínea, favorecer la digestión de los alimentos y proteger el hígado.



20. RUDA

Nombre científico: Ruta chalepensis L.

Sustancia que contiene: alcaloides, vitamina C, taninos, cumarinas, azúcares como la ramnosa y glucosa, y aceites esenciales con limoneno y cineol.

Usos terapéuticos: antiespasmódica, antiinflamatorio, antibacteriana, antifúngica, analgésico natural

Tiempo/época de uso: Mayo a septiembre

Utilidad para el hombre: Ansiedad, hinchazón en las piernas, insomnio, mareos, nervios, aire en los ojos y oídos



21. TILO

Nombre científico: Tilia cordata Mill

Sustancia que contiene: flavonoides (quercetina y kaempferol), aceites esenciales (ricos en farnesol), mucílegos, compuestos polifenólicos y gran cantidad de taninos y azúcares

Usos terapéuticos: Antiespasmódico sedante, aperitivo, reumático, procesos gripales y catarrales

Tiempo/época de uso: Otoño

Utilidad para el hombre: Es diurético ayudando a perder peso Su contenido en flavonoides lo convierte en antioxidante Posee quercetina (kaempferol) un antiinflamatorio que combate los radicales libres. Su aporte de fibra contribuye a una mejor digestión



22. TOMILLO

Nombre científico: Tilia cordata Mill

Sustancia que contiene: Aceite esencial

Usos terapéuticos: Afecciones respiratorias, ayuda en problemas digestivos y gases

Tiempo/época de uso: Primavera

Utilidad para el hombre: tratar problemas de salud, como bronquitis, tos o hasta mismo ayudar en el tratamiento del Alzheimer



23. VALERIANA

Nombre científico: Valeriana officinalis L

Sustancia que contiene: Aceites esenciales, que contiene ácidos sesquiterpénicos

Usos terapéuticos: Remedio para dejar de fumar, combate el insomnio, combates cólicos menstruales, ansiedad y estrés

Tiempo/época de uso: Primavera a otoño

Utilidad para el hombre: Combate los cólicos



24. VERBENA

Nombre científico: Verbena litoralis H.B.K

Sustancia que contiene: aceite esencial, con limoneno, cineol

Usos terapéuticos: Calmar la neurosis, bajar la tensión arterial, promueve el equilibrio

Tiempo/época de uso: Primavera

Utilidad para el hombre: Combate los cólicos, Mejora síntomas de resfriado, reduce o elimina dolores, trata y combate los estados de ansiedad y depresión



YERBA DE LA PLATA

Nombre científico: Equisetum bogotense Kunth

Sustancia que contiene:

Usos terapéuticos: hemostático¹, diurético², cicatrizante, anti-inflamatorio

Tiempo/época de uso: Primavera a otoño

Utilidad para el hombre: afecciones de vía urinaria (cálculos renales, retención de orina, cistitis o inflamación de la vejiga, uretritis); sangrado intestinal, rectal y vaginal; bronquitis, tos y congestión pulmonar; reumatismo, gota; diarreas

