



Mi Universidad

Reporte de práctica

Nombre del Alumno: Danna Lourdes Rivera Gaspar

Nombre del tema: Farmacopea herbolaria

Parcial: 2

Nombre de la Materia: Antropología medica

Nombre del profesor: Irma Sánchez Prieto

Nombre de la Licenciatura: Medicina Humana

Semestre: 2

1.-ALBAHACA

Nombre científico: *Ocimum basilicum*

Sustancia que contiene: macronutrientes-proteínas, lípidos, carbohidratos; compuestos volátiles y polifenoles

Usos terapéuticos:

Estimular el sistema inmune y evitar el envejecimiento prematuro.

Facilitar las digestiones.

Estimular el apetito.

Evitar y detener los vómitos.

Aliviar la acidez estomacal.

Eliminar la mucosidad del sistema respiratorio.

Calmar el asma.

Aliviar dolores.

Relajar y calmar la ansiedad.

Tratar infecciones bacterianas.

Eliminar infecciones por hongos.

Ayudar a superar los virus.

Reducir las alergias.

Tratar casos leves de diabetes o hiperglucemia.

Disminuir la fiebre.

Bajar la tensión arterial.

Proteger el hígado.

Ayudar en el tratamiento de desintoxicación hepática.

Regular el colesterol.

Tiempo o época inicia su uso: hace 5000 años.

Utilidad para el hombre: cocina, infusiones o tes y cataplasma.



2.-HIERBABUENA

Nombre científico: *Mentha spicata* L.)

Sustancia que contiene:

Antiandrogénica

Antiespasmódica

Carminativa

Antiséptica

Antiinflamatoria

Estimulante

Hipostenizante

Antidismenorreica

Colerética

Diurética

Antihipocondríaca

Usos terapéuticos:

Ayuda a tratar problemas digestivos y gases intestinales.

Estimula la producción de bilis.

Ayuda al tratamiento del resfriado y constipaciones.

Alivia mareos y dolores.

Ayuda a tratar el síndrome de colon irritable.

Alivia dolores menstruales.

Ayuda a tratar inflamaciones del hígado.

Alivia dolores de cabeza.

Ayuda a reducir la tensión nerviosa, la ansiedad e histeria gracias a su acción tranquilizante.

Tiempo o época inicia su uso: siglo VIII

Utilidad para el hombre: infusiones



3.-EPAZOTE

Nombre científico: *Dysphania Ambrosioides*

Sustancia que contiene: Es rico en fibra y contiene minerales como calcio, magnesio, potasio, fósforo, hierro, cobre, selenio y zinc.

Contiene vitamina A y C, que le confieren cierto poder antioxidante y fortalece el sistema inmunitario.

Usos terapéuticos:

Es un buen antiséptico y previene flatulencias.

Tiene propiedades calmantes y relajantes.

Tiempo o época inicia su uso: siglo XV11

Utilidad para el hombre: Se utiliza en la medicina alternativa y herbolaria para aliviar malestares como los cólicos menstruales o el dolor estomacal



4.-ROMERO

Nombre científico: *Rosmarinus officinalis*

Sustancia que contiene: Ácidos fenólicos como el ácido caféico, clorogénico y rosmarínico, presente en todas las labiadas, con efectos antioxidantes.

Usos terapéuticos: Actúa como digestivo gracias a sus propiedades carminativas, disminuyendo la aparición de gases y flatulencias al hacer la digestión.

Ayuda a disminuir la retención de líquidos al actuar como diurético.

Puede actuar como antibiótico natural gracias a sus propiedades medicinales.

Se utiliza a menudo en tratamientos rejuvenecedores de la piel gracias a sus propiedades antioxidantes.

Tiempo o época inicia su uso: siglo XV¹¹

Utilidad para el hombre: te's, infusiones aromáticas, comida.



5.-TOMILLO

Nombre científico: Thymus

Sustancia que contiene: Vitaminas C, B y A, tocoferoles y ácido nicotínico.

Betacaroteno.

Usos terapéuticos:

Para qué sirve y beneficios El tomillo aporta diversos beneficios para la salud, sirviendo para: 1. Combatir la tos .

Propiedades del tomillo El tomillo posee propiedades antitusígenas, antioxidantes, antiinflamatorias, antifúngicas, antibacterianas, neuroprotectoras, anticancerígenas, antihipertensivas y hipolipémicas.

Tiempo o época inicia su uso: siglo XV1

Utilidad para el hombre:

1. Fortalece el sistema inmunológico ...
2. Disminuye la acción de los radicales libres ...
3. Alivia problemas respiratorios ...
4. Combate parásitos, bacterias y virus ...
5. Favorece la salud digestiva



6.-VALERIANA

Nombre científico: valeriana officinali

Sustancia que contiene:

Aceite esencial: 0,5%, de composición muy variable.

Sesquiterpenos: los más importantes son los ácidos valerénico, ácido beta-cariofileno-beta-cariofileno; el valeranal, valeranona y acetoxivalerénico.

Iridoides: son típicos de la valeriana y reciben el nombre de valepotriatos.

Contiene isovalerianato de eugenilo e isoeugenilo; monoterpenos (canfeno, pineno).

Usos terapéuticos:

Diverticulitis (inflamación de los divertículos que se produce en el colon).

Enfermedad de Crohn (inflamación crónica del intestino).

Intolerancia al gluten o a la celiacía.

Tiempo o época inicia su uso: siglo X

Utilidad para el hombre:

Dejar de fumar Como es sedante, disminuye la irritabilidad (también en hombres) y permite dormir mejor. Por ello, es aconsejable su consumo por parte de aquellas personas que están intentando dejar el cigarrillo. ...

Desinflamar ...

Ayuda a estabilizar el ritmo cardíaco ...

Dejar de beber alcohol ...

Tratar el bruxismo



7.-SABILA

Nombre científico: aloe vera

Sustancia que contiene:

Vitaminas: B1, B2, B3, B6, C y E.

Minerales: Calcio, magnesio, fósforo, potasio, zinc, sodio y cobre.

Enzimas que ayudan a eliminar los radicales libres.

Aminoácidos esenciales y no esenciales.

Usos terapéuticos:

-evita infecciones en la piel.

-evita la caspa.

-infecciones en la piel.

-gastritis.

Tiempo o época inicia su uso: 6000 a.c.

Utilidad para el hombre:

1. La sábila ayuda a controlar la diabetes ...
2. Reduce los signos de problemas digestivos ...
3. Mejora los síntomas del asma ...
4. Previene úlceras y trata heridas ...
5. Mejora la apariencia de la piel



8.-NOPAL

Nombre científico: opuntia

Sustancia que contiene:

Contiene vitamina C, vitamina A, calcio, potasio y hierro.

Usos terapéuticos:

Tiene antioxidantes y compuestos antiinflamatorios como los beta-carotenos y los betalaínas.

Tiempo o época inicia su uso: 9 mil años

Utilidad para el hombre:

Se ha investigado su efecto adelgazante, saciante, digestivo, antiulcerogénico, laxante, anticancerígeno, hipoglucemiante y antiinflamatorio.



9.-AJO

Nombre científico: *Allium sativum*

Sustancia que contiene:

Contiene flavonoides como quercetina, rutina, kaempferol y apigenina.

Es rico en vitamina B6 y vitamina C.

Contiene minerales como potasio, manganeso, calcio, selenio y fósforo.

Contiene sulfóxido y aceites esenciales como la garlicina.

También tiene fructosanos, sales minerales y celulosa.

Usos terapéuticos:

Riñones y vejiga. Tomarlo en ayunas ayuda en casi todos los padecimientos de los riñones y vejiga. Esto va desde infecciones urinarias hasta cólicos renales.

Pulmones y sistema respiratorio.

Sangre y arterias.

Hígado.

Sistema digestivo.

Tiempo o época inicia su uso: siglo V1a.c.

Utilidad para el hombre:

Anticancerígenas

Antioxidantes

Antiinflamatorias

Antibacterianas y antifúngicas

Digestivas



10.-RUDA

Nombre científico: ruta

Sustancia que contiene:

Este género posee una variedad de propiedades debido a sus componentes y principios activos, como aceites esenciales, flavonoides (rutina y quercitina, alcaloides (quinolonas)

Usos terapéuticos:

Emenagoga, ya que estimula el flujo sanguíneo.

Hemostática, ayudando a combatir la hemorragia.

Vermífuga, ya que tienen acción parasitaria.

Antiepiléptica, ayuda a combatir las convulsiones.

Digestiva, suaviza la mala digestión.

Antirreumática, es utilizada por las personas que sufren artritis.

Antiséptica, combate los microbios.

Analgésica, ayuda a aliviar el dolor.

Diurética, ayuda a eliminar la retención de líquidos.

Antiinflamatoria, disminuye el dolor en las articulaciones.

Antiescorbútica, posee gran contenido de vitamina C.

Antiparasitaria, ayuda en la eliminación de parásitos presentes en el organismo.

Antiespasmódica, reduce el dolor muscular y los cólicos de la menstruación.

Antibacteriana, es utilizada para el tratamiento de infecciones gastrointestinales.

Antimicótica, es práctico para el tratamiento de infecciones fúngicas.

Calmante, produce un efecto sobre el sistema nervioso, induciendo la relajación general.

Tiempo o época inicia su uso: siglo XV¹¹

Utilidad para el hombre:

La ruda ha sido muy usada en remedios tradicionales por sus efectos antiespasmódicos y también relajantes. Se le atribuyen virtudes venotónicas, vasoprotectoras, antihemorrágicas, antiinflamatorias, antibacterianas, emenagogas, rubefacientes y cicatrizantes.



11.-VERBENA

Nombre científico: verbena

Sustancia que contiene:

Ácidos: Ácido caféico (hojas), ácido ursólico (planta)

Artemitina (planta)

Hidratos de carbono: fibras (mucílagos), azúcares: estaquiosa (principalmente la raíz y el tallo)

Alcaloide: contiene un principio amargo (adenósibo)

Glucósidos iridiodes: aucubina, verbenalol, verbenina, verbenona y hastatósido (planta), verbenalina (toda la planta, pero las flores en mayor cantidad).

Usos terapéuticos:

Enfermedades del tracto respiratorio, como resfriado, asma, bronquitis, sinusitis, faringitis y tos ferina;

Alteraciones psicológicas, como ansiedad, estrese y depresión;

Alteraciones del sistema urinario, como piedra en los riñones e infección urinaria;

Enfermedades reumatológicas, como artritis, gota y reumatismo;

Problemas del corazón, como dolor en el pecho, angina o retención de líquidos, causada por la insuficiencia cardíaca;

Alteraciones neurológicas, como enfermedad de Alzheimer;

Lesiones en la piel, como quemaduras, heridas y abscesos.

Tiempo o época inicia su uso: siglo X1X

Utilidad para el hombre:

Antiespasmódico

Digestivo

Analgésico

Sedante

Expectorante



12.-JENGIBRE

Nombre científico: Zingiber officinale

Sustancia que contiene:

Acidos, sales minerales, aminoácidos.

Usos terapéuticos:

Es un potente antiinflamatorio y analgésico. ...

Es útil contra los síntomas de la gripe. ...

En el caso de resfriados elimina la presión en el pecho por la acumulación de mucosidad. ...

Trata la fatiga crónica, un problema muy frecuente es el Síndrome de fatiga crónica, donde la persona siempre está cansada o sin fuerzas aunque duerma o descanse.

Tiempo o época inicia su uso: 5000 años

Utilidad para el hombre:

1. Contiene gingerol, que tiene potentes propiedades medicinales ...
2. Puede tratar muchas formas de náuseas, especialmente las náuseas matutinas ...
3. Puede ayudar con la pérdida de peso ...
4. Puede ayudar con la osteoartritis ...
5. Puede reducir drásticamente los niveles de azúcar en la sangre y mejorar los factores de riesgo de enfermedad cardíaca .



13.-MANZANILLA

Nombre científico: Matricaria Recutita o Matricaria Chamomilla

Sustancia que contiene:

Vitamina C

Betacarotenos

Flavonoides como quercitina, rutina, axilarina, hiperósido, apigenina, apigetrina, patuletina, apíina y jaceidina

Ácidos grasos del tipo oleico, linoleico y palmítico

Aceites esenciales, como camazuleno

Usos terapéuticos:

Ansiedad, nerviosismo o estrés;

Insomnio o dificultad para dormir;

Mala digestión;

Gastritis o úlcera gástrica;

Diarrea

Tiempo o época inicia su uso: 3000 años

Utilidad para el hombre:

Calmante digestivo Como decíamos, uno de los usos más extendidos de esta planta medicinal es porque ayuda en la digestión, ya sea luego de comidas abundantes o para mejorar el funcionamiento del aparato en general. ...

Tranquilizante natural ...

Controlar la diabetes ...

Para heridas ...

Alivia los dolores menstruales .



14.-TORONJIL

Nombre científico: *Melissa officinalis*

Sustancia que contiene: limoneno, linalol, estragol, genaniol

Usos terapéuticos:

1. Calmante y sedante Una de las propiedades más relevantes del toronjil es su efecto sedante y relajante, contribuyendo a rebajar estados de ánimo alterados o de agitación, como la depresión o la ansiedad. Asimismo contribuye a favorecer el sueño, algo útil en casos de insomnio. ...
2. Analgésico ...
3. Hipotensivo ...
4. Alivia problemas gastrointestinales ...
5. Antitusivo .

Tiempo o época inicia su uso: siglo XV11

Utilidad para el hombre:

Analgésico, hipotensivo, problemas gatrointestinales



15.-CHIA

Nombre científico: chia salvia hispánica

Sustancia que contiene:

Proteínas: 20% de su peso.

Fibra: 25%.

Lípidos: 34%, del que en un 70% corresponde a ácidos grasos insaturados.

Usos terapéuticos:

Ayudar a bajar de peso ...

Reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares ...

Fortalecer el sistema inmunológico

Tiempo o época inicia su uso: siglo XV¹

Utilidad para el hombre:

1. Controlar la diabetes ...

2. Mejorar la salud intestinal ...



16.-PALO DULCE

Nombre científico: *Eysenhardtia polystachya*

Sustancia que contiene:

ácidos: salicílico, málico, betulínico, glicirrético; aminoácidos: asparagina; azúcares: glicirricina, glucosa y sacarosa; beta-caroteno; flavonoides: licoflavonol, licoricona, gliciol, glizarina, formononetina, propenilnilosa, isoliquiritigenina, glabrol, glabrona; minerales: calcio, cromo, cobalto, fósforo, magnesio, potasio, silicio y sodio.

Usos terapéuticos:

Beneficios Pero lo que ha caracterizado al palo dulce, sin duda son todos los beneficios que puede llegar a tener en la salud como tratar problemas de diarrea, manchas en la piel, heridas y diabetes.

Tiempo o época inicia su uso: siglo X1X

Utilidad para el hombre:

Té de palo dulce

Ingredientes Hojas y tallo de palo dulce



17.-CACAHUATE

Nombre científico: *Arachis hypogaea*

Sustancia que contiene: es una legumbre rica en vitaminas del complejo B, vitamina E, calcio, magnesio y fibra.

Usos terapéuticos:

se trata de una legumbre muy versátil, que puede ser usada para recetas dulces, saladas, ensaladas, salsas y aderezos. Puede ingerirse cruda o tostadas, en crema, cortadas o enteras. Como remedio natural, el cacahuete se utiliza para recetas hidratantes de la piel y recetas con aceite de cacahuete.

Tiempo o época inicia su uso: 8000 años.

Utilidad para el hombre:

se le atribuyen propiedades antioxidantes, que mejoran las condiciones de la piel y previenen enfermedades cardiacas; disminuye el colesterol malo y ayuda a absorber los nutrientes de los alimentos.



18.-ÁRNICA MEXICANA

Nombre científico: *Heterotheca inuloides*

Sustancia que contiene:

Lactonas sesquiterpénicas o sesquiterpenos lactónicos como la helenalina.

Flavonoides como la isoquercitrina, el glucósido de luteolina y la astragalina.

Aceites esenciales como el timol.

Ácidos fenólicos como el ácido cafeico, cinarina y ferúlico.

Carotenos como el alfa y betacaroteno.

Usos terapéuticos:

Ungüentos y geles Las pomadas y geles de árnica se aplican tópicamente sobre la piel para aliviar el dolor y la inflamación.

Aceites de masaje Los aceites de masaje de árnica son populares para aliviar el dolor muscular y articular.

Tiempo o época inicia su uso: siglo XIX

Utilidad para el hombre:

antiinflamatoria, antimicrobiana, antioxidante, analgésica, antiséptica, anticoagulante, antihistamínica y cicatrizante.



19.-EUCALIPTO

Nombre científico: eucalyptus

Sustancia que contiene:

Estos aceites esenciales también contienen sustancias como linalol, globulol, citrorol, geraniol, y canfeno

Usos terapéuticos: antisépticos, expectorante, congestión, bronquitis y tos.

Tiempo o época inicia su uso: siglo XVIII

Utilidad para el hombre:

Puede aliviar los síntomas del resfriado. Puede tratar la piel seca. Puede reducir el dolor. Puede ayudar a disminuir los síntomas del estrés. Puede ayudar a mejorar la salud dental.



20.-HIPERICO

Nombre científico: *Hypericum perforatum*

Sustancia que contiene:

Los flavonoides; colagoga, antiespasmódica y acción vitamínica P (venotónica y vasoprotectora).

Usos terapéuticos:

Es eficaz contra el desánimo y las depresiones. En uso externo, sobre la piel, los preparados a base de hipérico son eficaces para el tratamiento de pequeñas heridas y quemaduras leves. Reduce los dolores estomacales. Combate los síntomas de la menopausia. Sirve para tratar migrañas, cefaleas y jaquecas

Tiempo o época inicia su uso: siglo XVIII

Utilidad para el hombre:

1. Tratamiento de la depresión leve a moderada El hipérico ha demostrado ser eficaz en el tratamiento de la depresión leve a moderada. ...
2. Alivio de la ansiedad Además de tratar la depresión, el hipérico también puede ser beneficioso para aliviar los síntomas de ansiedad y estrés. ...
3. Mejora del sueño ...
4. Tratamiento de heridas y quemaduras



21.-LAVANDA

Nombre científico: *lavandula*

Sustancia que contiene:

Aceites Esenciales: La lavanda contiene aceites esenciales como el linalool, borneol y cineol. Estos componentes le atribuyen las siguientes propiedades:

Sedantes: Ayuda a calmar los nervios y la ansiedad.

Antidepresivas: Puede aliviar alteraciones anímicas y nerviosas.

Relajantes: Ideal para reducir el estrés y el insomnio.

Hipotensoras: Contribuye a disminuir la presión arterial.

Digestivas: Ayuda a aliviar flatulencias y cólicos.

Diuréticas: Favorece la eliminación de líquidos.

Coleréticas: Estimula la producción de bilis.

Cicatrizantes: Beneficia la regeneración de tejidos.

Antiespasmódicas: Alivia espasmos musculares.

Carminativas: Ayuda en la digestión y reduce gases.

Antisépticas: Tiene propiedades desinfectantes.

Usos terapéuticos:

Tratamiento de la ansiedad, depresión y mala digestión.

Alivio de síntomas emocionales como el estrés, la ansiedad y el insomnio.

Tratamiento de la hipertensión.

Ayuda en casos de gripe, tos, asma y faringitis.

Funciona como diurético, carminativo y estomacal.

Tiempo o época inicia su uso: 2500 años

Utilidad para el hombre:

relajantes, hipotensoras, digestivas y cicatrizantes



22.-TILA

Nombre científico: *Tilia platyphyllos*

Sustancia que contiene:

ácido ascórbico,clorogénico, linoleico y palmítico.

Usos terapéuticos:

Disminuye los niveles de ansiedad

Tiempo o época inicia su uso: siglo XV

Utilidad para el hombre:

Disminuye los niveles de ansiedad. Ayuda a disminuir el estrés. Sirve para relajar los músculos y los espasmos. Reduce la presión arterial.



23.-GINKGO BILOBA

Nombre científico: ginkgo biloba

Sustancia que contiene:

Flavonoides, sustancias con poder antioxidante.

Terpenos, sobre todo ginkgólidos y bilobálicos.

Fitoesteroles, compuestos vegetales con una estructura similar al colesterol.

Usos terapéuticos:

Mejora del rendimiento cerebral y la concentración al aumentar la circulación sanguínea y la cantidad de oxígeno.

Ayuda a prevenir la pérdida de memoria y el cansancio mental debido a su acción antiinflamatoria y antioxidante.

Combate la depresión y ayuda con los ataques de ansiedad.

Mejora la visión y la audición.

Tiempo o época inicia su uso: siglo XVII

Utilidad para el hombre:

Aumentar los niveles de testosterona

Mejorar la circulación sanguínea

Mejorar la concentración y la memoria

Combatir la ansiedad

Tratar las flemas



24.-MATE

Nombre científico: *Ilex paraguariensis*

Sustancia que contiene:

Cafeína (cafeína) El alcaloide cafeína, también conocido como teína o cafeína, es una sustancia estimulante y energizante del grupo de las xantinas. ...

Teobromina Otro alcaloide con una estructura similar es la teobromina. ...

Teofilina La sustancia natural teofilina también pertenece al grupo de los alcaloides y tiene un efecto similar al de sus dos parientes ya descritos. ...

Flavonoides

Usos terapéuticos:

1. Ayudar a adelgazar ...
2. Combatir el cansancio y el desánimo ...

3. Mejora la atención y la concentración ...
4. Mejora el humor ...
5. Ayuda a bajar los niveles de colesterol

Tiempo o época inicia su uso: siglo XVI

Utilidad para el hombre:

Beneficios antioxidantes del mate El mate cuenta con un alto contenido de polifenoles, lo que lo convierte en un poderoso antioxidante. ...

Estimulación natural del sistema nervioso ...

Mejora de la concentración y resistencia física y mental ...

Función diurética y laxante suave ...

Fuente de minerales y vitaminas



25.-OREGANO

Nombre científico: *Origanum vulgare*

Sustancia que contiene:

aceites esenciales ricos en carvacrol y timol, también posee borneol y linalol

Usos terapéuticos:

Antiálgico

Digestivo

Antidiabético

Anticatarral

Vermífugo

Tiempo o época inicia su uso: siglo XV

Utilidad para el hombre:

antioxidantes, antimicrobianas, antiinflamatorias y anticancerígenas



Bibliografía

[Yerba mate: para qué sirve, propiedades y cómo tomar - Tua Saúde \(tuasaude.com\)](#)

[Albahaca: beneficios, propiedades, usos y contraindicaciones - Natursan](#)

[Albahaca: Composición química y sus beneficios en salud \(scielo.cl\)](#)

[Albahaca: propiedades y para qué sirve - Guía completa \(ecologiaverde.com\)](#)

[Hierbabuena: propiedades, beneficios y cómo tomarla - Guía completa \(ecologiaverde.com\)](#)

[¿Cuál es el nombre científico del epazote y sus propiedades medicinales? \(laverdadnoticias.com\)](#)

[Romero: características, hábitat, propiedades, cultivo \(lifeder.com\)](#)

[Romero, qué es, composición y virtudes - Plantas medicinales \(webconsultas.com\)](#)

[Propiedades del romero, para qué sirve y cómo prepararlo - Guía práctica \(ecologiaverde.com\)](#)

[TOMILLO: ¿Qué es? historia, origen, taxonomía y mucho más \(hablemosdeflores.com\)](#)

[VALERIANA: origen, nombre científico, características y mucho más \(hablemosdeflores.com\)](#)

[Nopal: qué es, origen, características, usos y propiedades \(lifeder.com\)](#)

<s://www.tuberculos.org/bulbos/ajo/>

[Ruda \(Ruta\): qué es, características, hábitat, propiedades \(lifeder.com\)](#)

[Composición del jengibre - plantasParaCurar.com](#)

[Manzanilla » Origen, familia, usos y mucho más sobre esta hierba \(huerto-en-casa.com\)](#)

[Toronjil: qué es, beneficios y usos de esta planta medicinal \(psicologiymente.com\)](#)

[Chía, qué es, origen, cómo es, dónde encontrarla y principios activos \(webconsultas.com\)](#)

[Cacahuete: origen, características, beneficios y cultivo » Huerto en casa \(huerto-en-casa.com\)](#)

[HIPÉRICO - Propiedades, beneficios y contraindicaciones \(ecologiaverde.com\)](#)

