



Ensayo

Nombre del Alumno: Yeyry Arlen Ramirez Roblero

Nombre del tema: Herbario de plantas Medicinales

Nombre de la Materia: Enfermería y Prácticas Alternativas en Salud

Nombre del profesor: Felipe Antonio Morales Hernández

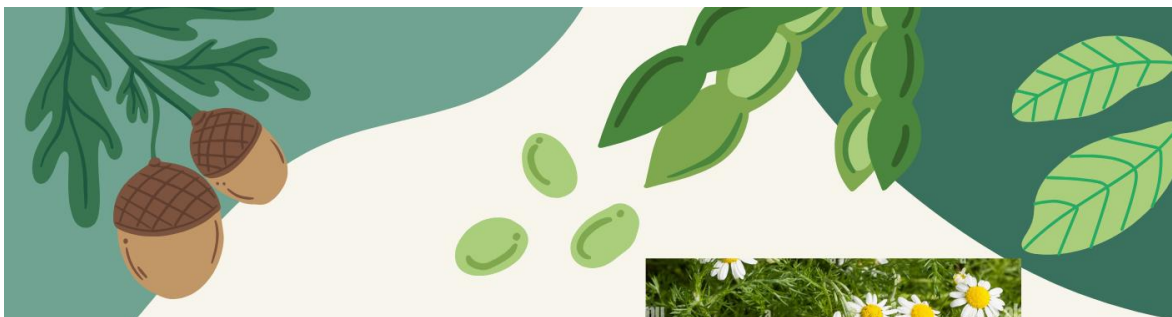
Nombre de la Licenciatura: Enfermería

8°vo Cuatrimestre, Grupo B, Tercera Unidad

HERBARIO DE PLANTAS MEDICINALES



-> **Yeyry Arlen Ramírez Roblero**
↳ **Enfermería y Prácticas Alternativas de salud**



MANZANILLA

Nombre Científico: Chamaemelum nobile.

Familia: Asteraceae



Propiedades Curativas: Internamente ayuda a la digestión lenta, meteorismo, dismenorrea, dolor de cabeza, dolor de muelas, buen regulador del ciclo menstrual, enfermedades hepáticas, cistitis; externamente es buen auxiliar en el tratamiento de dolor de articulaciones, úlceras y quemaduras, acné, tónico para mejorar la elasticidad de la piel. En cuanto al uso externo, la manzanilla romana conserva algunas propiedades de la manzanilla dulce, aunque no debe emplearse.

TOXICIDAD: No tiene

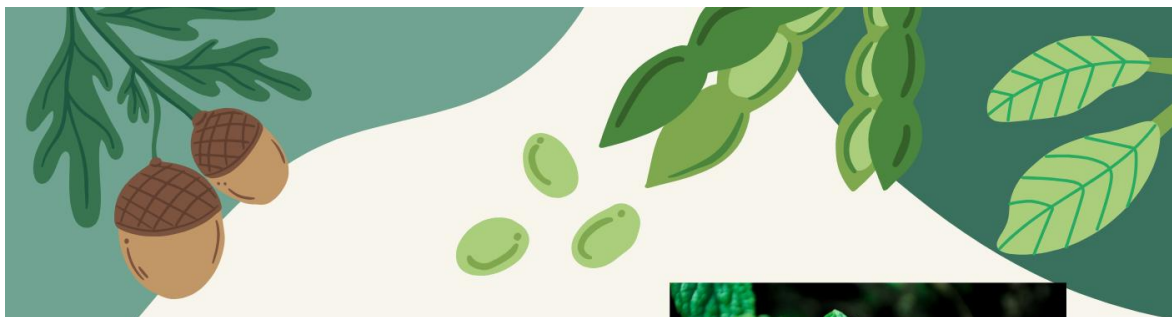
Composición: Flavonoides, cumarinas, ácido cafeico, inositol, nobilina, polifenoles e isobutilo.

Partes utilizadas: Flores

Modo de preparación:

Uso tradicional: En litro y medio de agua hirviendo, dejar reposar de 8 a 9 gramos de la planta





HIERBA BUENA

Nombre científico: *Menta spicata*.

Familia: Lamiaceae.



Usos medicinales: Mala digestión, dolor de cabeza, dolor muscular, eliminación de gas intestinal, estrés, ansiedad, nervios, distensión abdominal, náuseas, colon irritable, cólicos.

TOXICIDAD: En dosis elevadas puede producir irritación gastrointestinal y del tracto urinario.

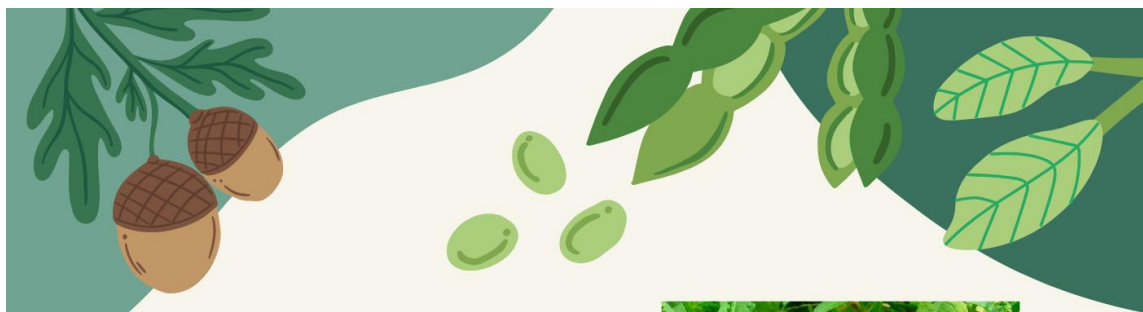
Composición: Flavonoides, ácidos fenólicos, taninos, triterpenos, aminoácidos libres, monoterpenos, diterpenos, aceites esenciales como mentol, mentona, cineol, limoneno, pulegona y carvona.

Partes utilizadas: Hojas.

Modo de preparación:

Infusión: en una taza de agua hervida se agrega una cucharada de la planta, se deja reposar de cinco a diez minutos, se filtra y se bebe





EPAZOTE

Nombre científico: Dysphania ambrosioides.

Familia: Amaranthaceae



Usos medicinales: Calmar cólicos menstruales, malestares estomacales e intestinales, descongestión de las vías respiratorias, eliminación de parásitos intestinales, nervios, ayuda a aumentar la producción de leche durante la lactancia, afecciones de la matriz, úlceras gangrenosas, lombrices, cálculos de la vejiga, asma, tos ferina, tónico estomacal, reumatismo.

TOXICIDAD: Su uso debe ser en infusión, pues de otra forma provocará cefalea y náuseas.

Composición: Hidrato de carbono, fibra, hierro, calcio, fósforo, vitamina C y niacina.

Partes utilizadas: Parte aérea de la planta

Modo de preparación: En un litro de agua hirviendo se dejan reposar 6 gramos de la planta; al colar se beben un vaso de infusión en ayunas y antes de cada alimento.





RUDA

Nombre científico: Ruta graveolens.
Familia: Rutaceae.



Usos Medicinales: Malestar digestivo, distensión abdominal, calambres musculares, histeria, parásitos intestinales, epilepsia, debilidad visual, dolor de cabeza, dolor de oído, dolores musculares, diarrea, ojos irritados, induce la fertilidad, uso místico (mal de ojo, mal aire, espanto, brujería).

TOXICIDAD: Media, por lo cual no deben consumirlo mujeres embarazadas o niños; el cocimiento de esta planta puede producir irritación en el estómago y náuseas, por lo que su uso es preferentemente en infusión.

Composición: Alcaloides, cumarinas, psoralenos, aceite esencial, rutósido, tanino y bergapteno.

Partes utilizadas: Hojas, tallo y flores

Uso tradicional: En un litro de agua hirviendo, se dejan reposar 2 gramos de la planta; colar y beber un vaso 3 veces al día por 10 días. Al usar para baños, se duplica la dosis y se prepara mediante cocimiento.





TÉ DE LIMÓN

Nombre científico:

Cymbopogon
citratum.

Familia: Gramineae



Usos medicinales: Dolor estomacal, vómito, facilita la digestión, diarrea, desinflama el estómago, retención urinaria, tos, gripe, dolor de cabeza, fiebre, nervios, hemorragias vaginales, colesterol, ejerce acción hipotérmica, diurética, hipocolesterolémica, depresora del sistema nervioso.

TOXICIDAD: No tiene

Composición: Limoneno, linalol, geraniol, mirceno y citral.

Partes utilizadas: parte aérea de la planta

Uso tradicional: En litro y medio de agua, hacer hervor de 6 a 8 gramos de la planta por 5 minutos. Filtrar y beber 4 vasos de infusión al día durante 15 días

HINOJO

Nombre científico: *Foeniculum vulgare*.

Familia: Umbelliferae



Uso Medicinal: Eliminación de gas intestinal, espasmos estomacales e intestinales, expectorante, fiebre, dolor de cabeza, para producción de leche materna, hidropesía, afrodisíaca, favorece la digestión, bilis, cólico biliar y provoca la menstruación.

TOXICIDAD: No tiene, pero deben evitar su consumo niños, mujeres embarazadas y personas con enfermedades hepáticas.

Composición: Azúcares, cumarinas, aceite esencial con anetol estragol, limoneno, fencona, pineno y fitosteroles.

Partes utilizadas: Parte aérea y semillas.

Uso tradicional: En litro y medio de agua se harán hervir 9 gramos de la planta durante 5 minutos; al colar se deben beber 4 vasos de la infusión al día por 15 días o menos, de ser necesario.



ROMERO



Nombre científico: Rosmarinus officinalis.

Familia: Lamiaceae

Usos medicinales: Hipotensión, decaimiento físico, insuficiencia biliar, mala memoria, colesterol elevado, amenorrea, espasmos estomacales, estimulante del sistema nervioso, padecimientos respiratorios, afecciones digestivas, inflamación estomacal, problemas hepáticos, lavado vaginal post parto, cicatriza heridas, sarampión, alopecia, reumatismo, artritis.

TOXICIDAD: No tiene, pero no debe emplearse en mujeres embarazadas, ni en hombres con prostatitis.

Composición: Flavonoides, taninos, resinas, pineno, canfeno, borneol, alcanfor y ácidos cafeico, clorogénico y rosmarínico.

Partes utilizadas: Hojas, ramas tiernas, flores.

Uso tradicional: En dos litros de agua, hacer hervir de 8 a 9 gramos de la planta por 5 minutos; beber tres veces al día. Para baños, usar 30 gramos de la planta.





JAMAICA

Nombre científico: Hibiscus sabdariffa

Familia: Malvaceae



Usos medicinales:

Diurético natural: Ayuda a eliminar líquidos y toxinas.

Regulación de la presión arterial: Puede ayudar a reducir la hipertensión.

Antioxidante: Rica en compuestos como antocianinas y flavonoides, que combaten el daño celular.

Digestiva y laxante suave: Favorece la digestión y previene el estreñimiento.

Refuerzo del sistema inmunológico: Gracias a su contenido en vitamina C.

Reducción del colesterol y triglicéridos: Puede contribuir a mejorar la salud cardiovascular.

Modo de preparación:

Infusión: Hervir 1 litro de agua y agregar 10-15 gramos de flores secas de Jamaica. Dejar reposar 5-10 minutos, colar y beber frío o caliente.

Té concentrado: Hervir 2 cucharadas de flores en 1 litro de agua durante 10 minutos, colar y endulzar al gusto.

Jugo o agua de Jamaica: Preparar la infusión concentrada, enfriar y mezclar con agua y endulzante natural.

Composición química:

Antocianinas (responsables de su color rojo y efectos antioxidantes).

Flavonoides, Ácidos orgánicos, Polisacáridos, Mucílagos, Vitaminas C.

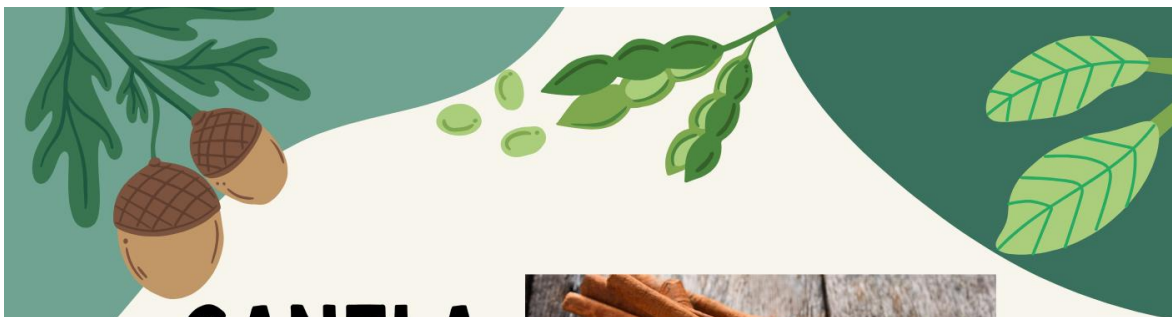
Toxicidad y contraindicaciones:

En dosis excesivas, puede causar bajada excesiva de la presión arterial. Puede interactuar con medicamentos antihipertensivos y diuréticos. Se recomienda precaución en personas con tendencia a la hipotensión.

No se recomienda su consumo excesivo en mujeres embarazadas o lactantes sin consultar al médico.

Parte utilizada:

Cáliz de la flor (lo que se usa para infusiones y extractos).



CANELA

Nombre científico: Cinnamomum ceylanicum.

Familia: Lauraceae



Usos medicinales: Es un estimulante general, ayuda a regularizar los periodos menstruales irregulares, antiséptico, antiespasmódica, afrodisiaco en las mujeres, mejora la digestión, tos, gripa, digestión, diarrea, fiebre, dolores, nervios.

TOXICIDAD: El consumo prolongado de eugenol produce irritación estomacal.

Composición: Aceite esencial con pineno, cineol y eugenol, taninos, mucílagos, terpenos, almidón y oxalato cálcico.

Partes utilizadas: Corteza

Uso tradicional: En litro y medio de agua hacer hervir de 6 a 8 gramos de corteza por 4 minutos, enfriar y colar para beber 4 vasos al día por 15 días. Para aplicación en zona localizada usar 16 gramos de la planta.





AJO



Nombre científico: *Allium sativum*.

Familia: Amaryllidaceae.

Usos medicinales: Antiséptico, hipotensor y diurético, también posee beneficios rejuvenecedores y sus propiedades son capaces de restaurar las arterias. Auxiliar en el tratamiento de diabetes, dolor de oídos, arterioesclerosis, hipertensión, pérdida de memoria en la vejez, gripe, resfriados, también ayuda a eliminar los parásitos intestinales, várices, reumatismo, parásitos internos, granos, mezquinos, callos, tos, asma, anginas, bronquitis, anemia, caries, caspa, promueve la menstruación, acelera el parto.

TOXICIDAD: No tiene toxicidad, pero la tolerancia gástrica no es buena, por lo que, si irrita el estómago, es necesario consumir alimentos; también debe evitarse durante la lactancia pues produce cólicos en los recién nacidos.

Composición: Azúcar, sales minerales, flavonoides, enzimas, terpenos, saponósidos y vitaminas.

Partes utilizadas: Bulbos y tallo.

Uso tradicional: Consumir dos dientes antes de cada alimento o 40 gotas del bulbo, macerado en alcohol, en medio vaso de agua





JENGIBRE

Nombre científico: Zingiber officinale.

Familia: Zingiberaceae.



Usos medicinales: Náuseas, mareos, vómitos provocados por el embarazo, mejora la digestión de las grasas, resfriado común, gripe, estimulante de defensas, reduce el colesterol, hipertensión, estimula la menstruación por lo que no debe emplearse durante el embarazo, afrodisiaco, inflamaciones en general, reumatismo, caries, calambre.

TOXICIDAD: Puede producir acidez estomacal y provocar la menstruación, por lo que no debe emplearse en mujeres embarazadas

Composición: Terpenos y fenoles.

Partes utilizadas: Raíz.

Uso tradicional: En litro y medio de agua, hacer hervir de 4 a 10 gramos de raíz por 6 minutos. Colar y dejar enfriar, beber 4 vasos de infusión al día por 20 días. Para aplicación cutánea, se ha de macerar la raíz en alcohol y el preparado se aplicará en la zona localizada.





HOJA SANTA

Nombre científico: Piper auritum.

Familia: Piperaceae.



Usos medicinales: Tos, bronquitis, asma, laringitis, dolor de garganta, dolor de estómago, mejora la digestión, reumatismo, problemas en la piel, afecciones renales, dolor muscular, inflamaciones en general, ejerce actividad antibiótica en el tracto digestivo y respiratorio.

TOXICIDAD: No se recomienda consumir por más de 15 días

Componentes: Miristicina, safrol y antioxidantes.

Partes utilizadas: Hojas y tallos tiernos

Uso tradicional: En litro y medio de agua, poner a hervir 8 o 9 gramos de la planta por 5 minutos; la infusión se cuela y se han de beber, de manera pausada, 4 vasos al día durante 10 o 15 días, según se requiera



BUGAMBILIA

Nombre científico: Bougainvillea.
Familia: Nyctaginaceae.



Usos medicinales: Útil para el tratamiento de dolor de garganta, tos, asma, posee cualidades expectorantes; también actúa como un eficaz fluidificante de la sangre, cistitis, acné, aliviar la indigestión, diarrea y leucorrea.

TOXICIDAD: No tiene, pero si se consume de manera prolongada se pueden producir efectos secundarios como vómito, diarrea, alergia, así como afectaciones a la fertilidad

Partes utilizadas: Flores

Uso tradicional:

Infusión: se pone a hervir un litro de agua, se baja la flama y se agregan de 25 a 30 flores, se retira del fuego cuando el agua se pigmenta, se deja reposar de cinco a diez minutos, se filtra y se bebe, se puede endulzar con miel



LAVANDA

Nombre científico: Lavandula.

Familia: Lamiaceae



Usos medicinales: Internamente, por sus efectos sedantes, es buena para combatir la agresividad, irritabilidad y la neurosis, enfermedades respiratorias, dolor de cabeza, alergias, digestión; externamente, calma dolores reumáticos, lesiones en la piel y alopecia.

TOXICIDAD: No tiene, pero no debe consumirse por niños; también algunas personas pueden tener reacción alérgica

Composición: linalol, tanino, saponina, cumarina, acetato de linalilo y heterósidos.

Partes utilizadas: Flores

Uso tradicional:

Infusión: un litro de agua hervida a fuego medio, se agrega una cucharada de flores, se apaga y se deja reposar por diez minutos, se filtra y se bebe. Aceite esencial, baños de inmersión para relajación. Baños calmantes para bebés



SÁBILA

Nombre científico: Aloe vera



Usos medicinales: Cura llagas y heridas, inflamaciones del intestino grueso, hemorroides, dolores de cabeza ocasionados por trastornos uterinos o gástricos, infecciones por candida, sarpullido, arrugas, acné y como bloqueador solar.

TOXICIDAD: Media, su mejor uso para consumo es en infusión y no cocida. El abuso en su consumo provoca diversos malestares estomacales.

Composición: Ácidos glutámico, aloético, palmítico, aspártico; aceites esenciales de cineol, cariofileno y pineno; minerales como calcio, magnesio, potasio, zinc, fósforo, manganeso, y aluminio en sus hojas; aminoácidos como aloína, aloesina, lisina, arginina, glutamina; también está compuesta por vitamina B1.

Partes utilizadas: Hojas frescas/pencas (contenido interno).

Uso tradicional: En dos litros de agua, se harán hervir 6 gramos de la planta: colar y beber un vaso de la infusión tres veces al día durante 15 días. Para su uso como baño en zona localizada (de atención) se usan 12 gramos de la planta y se aplica.





NÍSPERO



Nombre científico: Eriobotrya japónica.

Familia: Rosaceae.

Usos medicinales: Diabetes, actividad hipoglicémica, afecciones renales, cálculos biliares, amigdalitis, diarrea, mejora la digestión, antiinflamatorio, hipotérmica, anti hipercolesterolémica, actividad antibiótica.

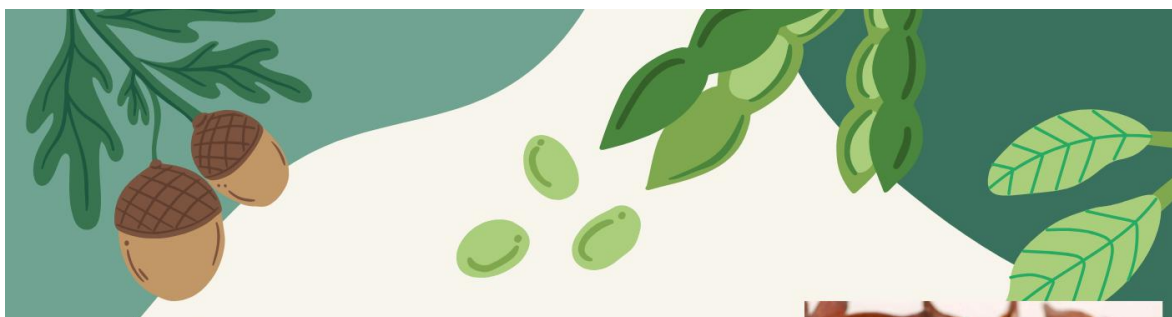
TOXICIDAD: No tiene

Composición: Fenoles.

Partes utilizadas: Hojas.

Uso tradicional: En litro y medio de agua, se harán hervir 8 gramos de la planta por diez minutos a fuego bajo; al colar se beberán 4 vasos de infusión al día por 20 días.





ANÍS DE ESTRELLA



Nombre científico: *Illicium verum*.

Familia: Magnoliaceae

Usos medicinales: Digestión, dolor estomacal, vómito, ventosidad, hipo, promueve la formación de leche materna, acción antibiótica, acción antiemética.

Composición: Sesquiterpenos, careno, limoneno, dipepteno, careno, felandreno y anetol.

Partes utilizadas: Flor.

TOXICIDAD: Se debe consumir en infusión por no más de 10 días o causará problemas hepáticos; no debe emplearse en niños

Uso tradicional: En un litro de agua hirviendo, dejar reposar dos flores; dejar enfriar y hacer beber un vaso después de cada alimento entre 6 y 10 días.





HOJA DE AGUACATE



Nombre científico: Persea americana.

Familia: Lauraceae

Usos medicinales: Antioxidante, digestivo, analgésico para los cólicos menstruales, tos, acidez estomacal, diabetes.

TOXICIDAD: No tiene, pero no debe usarse por periodos prolongados

Composición: Ácido oleico, carotenoides, polifenoles, luteína y vitamina E.

Partes utilizadas: Hojas y semilla.

Uso tradicional: Cocimiento. Baño para aliviar el dolor

HOJA DE GUAYABA



Nombre científico: Psidium guajava.

Familia: Myrtaceae

Usos medicinales: Diarrea, disentería, contra parásitos intestinales, alopecia, aljorra (en niños), problemas cutáneos, llagas, sarna, hinchazón de pies, afecciones del bazo, actividad antiespasmódica y antibacteriana.

TOXICIDAD: No tiene.

Composición: Flavonoides, quercetina y taninos.

Partes utilizadas: Hojas y tallos tiernos

Uso tradicional: En litro y medio de agua hacer hervir de 6 a 8 gramos de hojas por 5 minutos; colar y beber 4 o 5 vasos de la infusión por el tiempo que sea necesario. Para uso en zona localizada se usan 16 gramos de la planta.



BERRO

Nombre científico: Nasturtium officinale.

Familia: Brassicaceae



Usos medicinales: Estimula el apetito y la secreción de los jugos gástricos, control de azúcar en la sangre, diurético, auxiliar en el tratamiento de bronquitis, reumatismo, bajar la fiebre, caídas y aliviar el malestar ocasionado por quemaduras de sol.

TOXICIDAD: Bajo, es importante recoger los tallos antes de florezcan, debido a que sus frutos y flores son venenosos; por ello, las mujeres embarazadas deben evitar su consumo pues, en cantidades elevadas, puede inducir el aborto.

Composición: Hierro, sodio, hierro, calcio, azufre, fósforo, vitaminas A, C, D, E, B2 y PP.

Partes utilizadas: Hojas

Uso tradicional: Crudo, en ensaladas y licuados



HOJA DE LIMÓN



Nombre científico: Citrus limonum.

Familia: Rutacea

Usos medicinales: Bactericida, acidez estomacal, enfermedades pulmonares crónicas, hiperviscosidad en la sangre, malaria, previene la gripe y el resfriado común, desinfectante de heridas, fragilidad capilar, obesidad, mejora la memoria, amigdalitis y buen astringente.

TOXICIDAD: No tiene, pero el jugo del limón puede dañar el esmalte dental.

Partes Utilizadas: Frutos y hojas.

Composición: Calcio, cloro, hierro, agua, yodo, cobre, fósforo, potasio, zinc, magnesio, vitaminas B y C, inositol, cumarinas, limoneno, pineno, citral, citronelal, acetato, alcanfor de limón.

Uso tradicional: Se bebe el zumo. Extracto, aceite esencial, y en infusión.

EJOTE

Nombre científico: Phaseolus vulgaris.

Familia: Fabaceae



Usos medicinales: celulitis, retención urinaria, albúmina en la orina, enfermedades de la piel, enfermedades reumáticas, hipotensión, diabetes que no requiere del uso de insulina.

TOXICIDAD: No tiene.

Composición: Hierro, calcio, yodo, clorofila, vitamina A, B y C, agua, grasas, celulosa, azúcares, arginina, inositol, alantoina y tirosina.

Partes utilizadas: Vainas.

Uso tradicional: Cocido



CHAYOTE

Nombre científico: *Sechium edule*.

Familia: Cucurbitacea.



Usos medicinales: Inflamación renal, cálculos renales, mal de orín, disminuye la presión arterial, actividad diurética, efecto hipotensor, actividad vasodilatadora y espasmogénica, estimulación cardiaca.

TOXICIDAD: No tiene.

Composición: Agua, azúcar, ácido ascórbico, tiamina, niacina, riboflavina, vitamina A, hierro, fósforo, calcio, proteínas y carbohidratos.

Partes utilizadas: Hojas, parte aérea de la planta, fruto

Uso tradicional: En litro y medio de agua hacer hervir de 8 a 10 gramos de la planta durante 5 minutos; colar y beber 4 vasos de infusión al día por 20 días. Consumir el fruto hervido con sal natural (tequesquite) preferentemente para atención por retención de líquidos y problemas renales



LAUREL

Nombre científico: Laurus nobilis.

Familia: Lauraceae.



Usos medicinales: Tos, gastritis, vómitos provocados por la digestión, crisis asmáticas, palpitaciones cardiacas, diarrea, parálisis, esterilidad, reumas, epilepsia, hidropesía, uso místico.

TOXICIDAD: No tiene, pero se debe tener cuidado para no consumir la variedad Laurel cerezo debido a que esta última sí es altamente tóxica, y solo debe emplearse por recomendación de un especialista.

Composición: Eugenol, cineol y taninos.

Partes utilizadas: Hojas.

Uso tradicional: En litro y medio de agua, hacer hervir de 6 a 8 gramos de hojas por 5 minutos; colar y beber 4 vasos de infusión al día por el tiempo que sea necesario. Para baños usar 25 gramos de la planta por 5 días consecutivos



ALBAHACA

Nombre científico: *Acimun basilicum*.

Familia: Lamiace



Usos medicinales: Internamente ayuda a la lenta digestión, gases intestinales, espasmos gástricos, dolor de cabeza, tos y también es buen auxiliar en casos de depresión. Para uso externo sirve para limpiar heridas, eccemas y bajar la fiebre. Mareos, gastritis, parásitos, diarrea, empacho, antiinflamatoria, problemas renales, dolores reumáticos, tensión nerviosa, uso místico (limpias).

TOXICIDAD: No tiene, pero en dosis elevadas tiene propiedades narcóticas; debe evitarse el consumo en niños menores de dos años, ancianos y personas con enfermedades hepáticas.

Composición: Posee aceite esencial de cineol, eugenol, estragol, saponinas y linalol. **Partes utilizadas:** Hojas

Uso tradicional: En dos litros de agua, hacer hervir de 9 a 12 gramos de la planta por 6 minutos; hacer beber 4 vasos de infusión al día por 15 días



Bibliografía

[b25fee75988f84045decdbf607a29522-LC-LEN802 ENFERMERIA Y PRACTICAS ALTERNATIVAS EN SALUD.pdf](#)

[Libro-Tlayeyecolpahtli-plantas_sanadoras-INPI\[1\].pdf](#)