



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

ENFERMERIA Y PRÁCTICAS ALTERNATIVAS DE SALUD

Iris Guadalupe Moreno Ramírez

Lic. Felipe Antonio Morales Hernández

Licenciatura en enfermería

Hoja de Insulina

- **Nombre científico:**
Cissus verticillata
- **Nombres comunes:**

Tripa de vaca, bejuco de agua, uvilla, cortina de cielo.

- **Uso tradicional:**

Debido a su composición, la planta de insulina ha sido valorada desde la antigüedad como complemento para mejorar la salud. Se le atribuyen propiedades antidiabéticas, antiinflamatorias, antioxidantes, digestivas e hipotensoras.

- **Principios activos:**

Proteínas, hierro, Vitamina A, B, C, minerales como potasio, cobre, calcio, zinc.

- **Efectos Terapéutico:**

Ha sido valorada por la medicina tradicional, que le atribuye diversas propiedades. La savia de los tallos se usa como remedio para las hemorroides y el reumatismo, como bebida diaria contra el gonococo y como antibacteriano en las dermatosis, afecciones respiratorias, digestivas y controlar los niveles de glucosa en la sangre.



Orégano

- **Nombre científico:**
Origanum vulgare
- **Nombres comunes:**
Orenga, tomillo español, mejorana silvestre.
- **Uso tradicional:**

Una infusión de orégano puede ayudar a reducir el malestar debido a sus propiedades antiinflamatorias y relajantes musculares. Ayuda a disminuir dolores de cabeza, estómago, garganta, articulaciones y muelas. Contribuye igualmente a prevenir problemas cardíacos, digestivos y de estreñimiento.

- **Principios activos:**

Los principales principios activos del orégano son los aceites esenciales (mono-terpenos y sesquiterpenos, hidrocarburos cíclicos o con grupos alcohólicos, ésteres o acetatos). También contiene flavonoides, pero no menos importantes son los ácidos caféicos, de propiedades antioxidantes.

- **Efectos Terapéutico:**

Sus propiedades medicinales (alto contenido en minerales y ácidos) ayudan a disminuir dolores de cabeza, estómago, garganta, articulaciones y muelas. Contribuyen igualmente a prevenir problemas cardíacos, digestivos y de estreñimiento. Asimismo, alivian la tos, asma y resfriados.



Tomillo

- **Nombre científico:**
Thymus vulgaris
- **Nombres comunes:**
Hierba de olor, tomillo vulgar
- **Uso tradicional:**

El tomillo fresco es suficiente para aromatizar una estancia o como insecticida. Se encuentra también como planta seca, para infusión y decocción; en aceite esencial (en gotas o cápsulas), extracto líquido y tintura, y es ingrediente habitual de productos cosméticos.

- **Principios activos:**

Aceites esenciales, ácidos fenólicos, ácidos triterpénicos, flavonoides, saponinas, taninos, manganeso y grasas; adicionalmente, contiene vitaminas B1 y C.

- **Efectos Terapéutico:**

Tiene propiedades antisépticas que facilitan la conservación de los alimentos. Tomado en infusión, ayuda en las enfermedades de las vías respiratorias por sus cualidades antiinflamatorias.





Ruda

- **Nombre científico:**
Ruta graveolens
- **Nombres comunes:**
Ruda
- **Uso tradicional:**

Sedante: debido a que ejerce un efecto calmante y relajante, la ruda se utiliza para disminuir la sensación de dolor en golpes o heridas. Además, las infusiones de esta planta reducen la ansiedad y el nerviosismo.

- **Principios activos:**

La ruda está compuesta por alcaloides, cumarinas, psoralenos, aceite esencial, rutósido, tanino y bergapteno, lo que origina sus propiedades curativas

- **Efectos Terapéutico:**

Funciona para la inflamación de pies, nervios, frialdad, cálculos renales, ataques, alferecía, para el latido, presión arterial, otitis de animales, combatir ruidos y sorderas, aire en oídos y ojos, contra el histérico, cura las perrillas, los ojos irritados y actúa como antiinflamatorio.



Lavanda

- **Nombre científico:**
Lavandula
- **Nombres comunes:**

alfazema, alhucema, aljucema, espigol, espigola, espigolina, splego, esplego, esplego común, esplego de la hoja angosta, esplego francés, esplego morisco, esplego, espigola, lavanda, lavándula hembra, lavándula macho, tuma.

- **Uso tradicional:**

Se utiliza para calmar el dolor muscular y el dolor de cabeza. Se utiliza en cremas y productos que ayudan a mejorar diferentes afecciones de la piel como las picadoras, las quemaduras, los eccemas, las heridas

- **Principios activos:**

Su aceite esencial se obtiene de la destilación al vapor de las flores, contiene derivados terpénicos, alcoholes terpénicos libres, alcanfor, nerol, linalol, α -pineno, β -pineno, bomeol, eucaliptol, limoneno, taninos, saponinas, además de ácidos caprónico e isobutírico.

- **Efectos Terapéutico:**

El aroma de sus flores ayuda a reducir el estrés, la ansiedad y promueve la relajación mental y física. Antiinflamatoria: Posee propiedades antiinflamatorias que pueden ayudar a reducir la inflamación en diversas condiciones, como dolores musculares y articulares.



Albahaca

- **Nombre científico:**
Ocimum basilicum
- **Nombres comunes:**

Albacarón, albaca, albaca de monte, albacar, hierba del toro.

- **Uso tradicional:**

Es uno de los principales cultivos herbáceos del mundo que ha mostrado componentes que pueden ser beneficiosos para el tratamiento de enfermedades cardiovasculares, trastornos inflamatorios y disminución del riesgo de cáncer.

- **Principios activos:**

Esenciales ricos en diferentes constituyentes, como linalol, geraniol, citral, alcanfor, eugenol, timol, etc. Presenta un inmenso valor para la industria de perfumería y cosméticos, 2,3 la alimentaria y la farmacéutica. Ocimum basilicum L.

- **Efectos Terapéutico:**

Puede ser beneficiosos para el tratamiento de enfermedades cardiovasculares, trastornos inflamatorios y disminución del riesgo de cáncer.



Hierbabuena

- **Nombre científico:**
Mentha spicata
- **Nombres comunes:**
yerbabuena, menta de jardín

• Uso tradicional:

La hierbabuena es una hierba de olor y un condimento muy apreciado por el aroma y el contenido de aceite de sus hojas. Se usa sobre todo en la industria alimenticia y en la elaboración de licores; en menor escala se consume deshidratada, para hacer tés, fresca y en combinación con otras especies aromáticas.

• Principios activos:

Potasio, magnesio, manganeso, zinc, cobre, hierro. Flavonoides, Vitamina C. Principales compuestos. Aceite esencial: mentol, mentona, cineol; flavonoides: diosmina, eriocitrina, hesperidina, naringina, luteolina, rutinósido, entre otros.

• Efectos Terapéutico:

Las personas usan la hierbabuena para la memoria, la digestión, la osteoartritis, las náuseas y los vómitos después de una cirugía y muchas otras condiciones, pero no hay pruebas científicas sólidas que respalden estos usos.



Hoja de Limón

- **Nombre científico:**
Citrus limon
- **Nombres comunes:**

Limónero

• Uso tradicional:

brindaban un tratamiento contra malestares estomacales y cardíacos, así como un remedio para los nervios y las flatulencias. La planta obtiene su nombre gracias a su aromática fragancia a limón.

• Principios activos:

Potasio, vitamina C, ácidos orgánicos y flavonoides. El limón aporta una gran cantidad de vitamina C, potasio y cantidades menores de otras vitaminas y minerales. La vitamina C está implicada en la producción del colágeno.

• Efectos Terapéutico:

El uso medicinal más extendido de esta planta es para aliviar el dolor de estómago, siendo también usada para otros desórdenes del aparato digestivo, como vómito, mala digestión, diarrea y como desinflamatorio estomacal. Para el tratamiento de estos casos, se emplean las hojas en cocimiento administradas por vía oral.



Buganvillas

- **Nombre científico:**
Bougainvillea
- **Nombres comunes:**
Buganvilla, Napoleón, Veranera, Trinitaria, Santa Rita, Papelillo, Pokok bunga kertas, Bougenville.

• Uso tradicional:

las flores se han utilizado por la medicina tradicional mexicana en forma de té para el tratamiento de la tos y diversos problemas respiratorios. Otra especie de bugambilia, B. glabra, posee propiedades importantes como insecticida botánico.

• Principios activos:

Bugambilia contiene vitaminas A y C, ambas vitaminas pueden ser aprovechadas por la piel mucho más fácilmente y mejor en su forma natural que en su forma sintética.

• Efectos Terapéutico:

Esta planta medicinal tiene muchos beneficios medicinales, y por ello se ha convertido en una de las flores más demandadas actualmente. Como hemos detallado anteriormente la bugambilia puede combatir la tos, la fiebre o mucosidades



Naranja

- **Nombre científico:**
Citrus sinensis
- **Nombres comunes:**
Naranja

- **Uso tradicional:**

Pequeñas y de gran esencia aromática, la Hoja Naranja Manojó ha sido aprovechada sobre todo en té, esto se debe a sus incontables aportaciones medicinales entre las que se incluye la disminución de ansiedad y para reducir los dolores estomacales.

- **Principios activos:**

Las hojas contienen un aceite volátil compuesto por d-limoneno, linalol, acetato de linalilo con geranilo, un alcaloide (1-estaquidrina) muy soluble en agua y de sabor amargo, y cantidades variables de sales minerales que contienen silice y litio

- **Efectos Terapéutico:**

Alivian en circunstancias de epilepsia y taquicardias. Fortalecen el sistema inmunológico. Reducen la fiebre. Ayudan a combatir el dolor de cabeza producido por estrés y ansiedad.



Hoja de Guayaba

- **Nombre científico:**
Psidium
- **Nombres comunes:**
Guayabo

- **Uso tradicional:**

El té o infusión de hojas de guayaba ayuda a la salud gastrointestinal, porque calma la diarrea y los cólicos. También es de beneficio ante úlceras e infecciones de la piel.

- **Principios activos:**

Las hojas de guayaba contienen flavonoides, glucósidos derivados de la quercetina, que producen el efecto espasmolítico y antidiarreica.

- **Efectos Terapéutico:**

Por su astringencia, las hojas se utilizan en enfermedades de la piel, en diarreas y para otras dolencias de estómago. Se ha utilizado como hemostática y antiséptica. Otros reportes indican acción antimicrobiana, cicatrizante, hipoglucémica y espasmolítica.



Aguatera

- **Nombre científico:**
Persea americana
- **Nombres comunes:**
Persea persea

- **Uso tradicional:**

La hoja de aguacate no se queda en la cocina, pues es utilizada en forma medicinal ya que alivia el dolor de cabeza, de dientes, inflamaciones, además de contrarrestar la fatiga y eliminar bacterias.

- **Principios activos:**

Las hojas contienen un aceite esencial constituido por estragol, cariofileno, eugenol, anetol, alfa y beta-pineno, cimeno, linalol, farneseno, e-cadineno y humuleno.

- **Efectos Terapéutico:**

La hoja de aguacate no se queda en la cocina, pues es utilizada en forma medicinal ya que alivia el dolor de cabeza, de dientes, inflamaciones, además de contrarrestar la fatiga y eliminar bacterias.



Manzanilla

• Nombre científico:

Chamaemelum nobile

• Nombres comunes:

Camomile (inglés), camomilla (italiano), camomille (francés), kamille, Feldkamille (alemán)

• Uso tradicional:

La parte más utilizada de esta planta es su flor, pues se ha demostrado que las infusiones realizadas con ella, ayudan a aminorar molestias de muy diversa índole, entre ellas: Dolores estomacales asociados a infecciones. Ansiedad y estrés. Indigestión.

• Principios activos:

Los ingredientes activos presentes en la manzanilla son el aceite esencial bisabolol y los nutrientes vegetales llamados flavonoides

• Efectos Terapéutico:

Es un antiinflamatorio, beber té de manzanilla es un tratamiento tradicional para aliviar los trastornos digestivos, incluyendo indigestión, náuseas, vómitos, pérdida del apetito y gases.



Hierba santa

• Nombre científico:

Piper auritum

• Nombres comunes:

momo, acoyo, tlanepe o tlanepequelite.

• Uso tradicional:

En la medicina, ayuda a disminuir la fiebre e inflamación de los riñones, calmar dolores de estómago, evitar la indigestión, estreñimiento, diarreas, problemas respiratorios (principalmente asma y bronquitis). Asimismo, contribuye al combate del nerviosismo e insomnio, gracias a los sedantes que contiene.

• Principios activos:

En ella se han detectado las lactonas 5-acetoxi-6-metoxi-kawaína, 5-6-dehidro: 5-metoxi-methysticin el derivado 5-6-dehidro 7-8 dihidro, piperólido, sus epóxido y derivado metilene dioxilado, y treo-piperólido; el alcaloide de isoquinolina cefaradiona A, y el esteroide beta-sitosterol. Sus hojas contienen un aceite esencial rico en safrol.

• Efectos Terapéutico:

La hoja de aguacate no se queda en la cocina, pues es utilizada en forma medicinal ya que alivia el dolor de cabeza, de dientes, inflamaciones, además de contrarrestar la fatiga y eliminar bacterias.



Epazote

• Nombre científico:

Chenopodium ambrosioides.

• Nombres comunes:

Pazote, lpasote, Apazote, Hierba hedionda, Pazoli, Pizate, Paico, Paico macho, Acahualillo, Té de milpa.

• Uso tradicional:

El epazote se usa como condimento en guisos, sopas, salsas, moles, frijoles, quesadillas, tamales, esquites, elotes, chile-atole.

En la medicina tradicional, el epazote se ha usado para aliviar dolores de estómago, diarrea, flatulencia, vómitos, dolores menstruales, problemas respiratorios, dolores osteoarticulares, entre otros. También se ha usado como desparasitador intestinal, antiinflamatorio, analgésico, antitúxico y expectorante.

• Principios activos:

Es rica en fibra, ácido fólico, minerales como calcio, manganeso, potasio, hierro, cobre, zinc y selenio, así como vitaminas A, B6 y C.

• Efectos Terapéutico:

La hoja de aguacate no se queda en la cocina, pues es utilizada en forma medicinal ya que alivia el dolor de cabeza, de dientes, inflamaciones, además de contrarrestar la fatiga y eliminar bacterias.



Chipilín

- **Nombre científico:**
Crotalaria longirostrata
- **Nombres comunes:**
Chabeh, Chepil

• **Uso tradicional:**
Los estudios científicos respaldan los beneficios nutricionales del chipilín. Debido a su alto contenido proteico, se utiliza en sopas y tamales para prevenir la anemia. Además, su infusión se consume tradicionalmente para inducir el sueño y calmar los nervios, gracias a sus propiedades relajantes.

• **Principios activos:**
Sus hojas contienen niveles altos de minerales como hierro, calcio y magnesio. También contienen niveles altos de vitaminas del grupo B, incluyendo tiamina, niacina y riboflavina, además de vitamina C y beta caroteno.

• **Efectos Terapéutico:**
Se han descrito las actividades antimicrobianas, antifúngicas, insecticidas y anticancerígenas de los extractos acetónicos y metanólicos de las hojas y ramas de Chipilín. Como etnomedicina, el Chipilín se recomienda como comida vespertina para tratar el insomnio y la ansiedad.



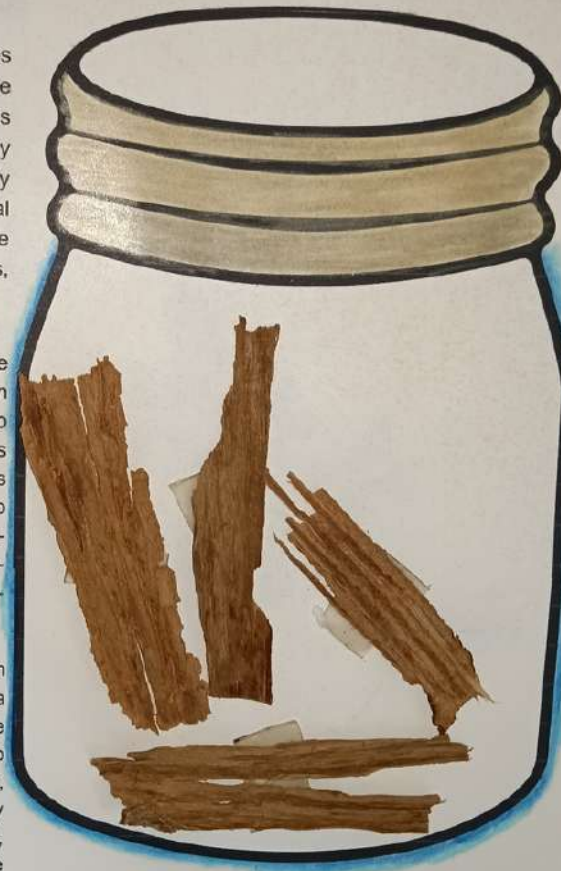
Árbol de la Canela

- **Nombre científico:**
Cinnamomum verum
- **Nombres comunes:**
Canelo, canela en rama, canela de Ceilán

• **Uso tradicional:**
La utilizamos en preparaciones dulces, saladas y picantes. De hecho, prácticamente todos nuestros postres llevan canela y es muy utilizada en infusiones y bebidas, como el tradicional ponche de Navidad, el café de olla, los atoles y champurrados, el agua de horchata, etcétera.

• **Principios activos:**
La actividad antiinflamatoria de la canela se ha informado en algunos estudios in vitro identificando diferentes compuestos bioactivos responsables, como al ácido cinámico, cinamaldehído (86), E-cinamaldehído, o-metoxicinamaldehído (35), trans-cinamaldehído y p-cimeno (87).

• **Efectos Terapéutico:**
Su poder antioxidante es tan fuerte que, de hecho, la canela se ha utilizado durante muchísimo tiempo como conservante natural. Asimismo, para mejorar las digestiones y ayuda a prevenir los resfriados, ya que es expectorante y posee propiedades analgésicas.



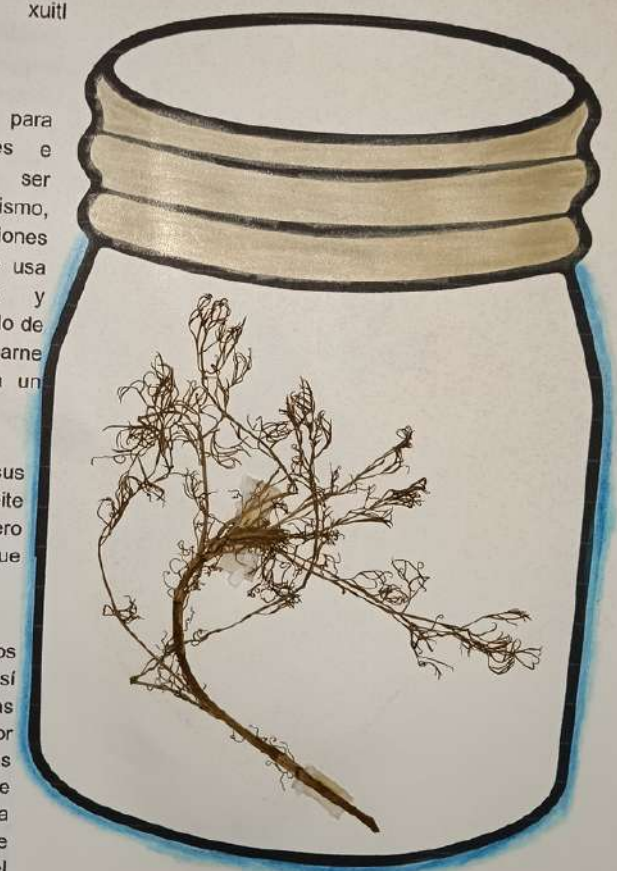
Hinojo

- **Nombre científico:**
Foeniculum vulgare
- **Nombres comunes:**
Eneldo, henojo. Michoacán: ikiétapu (purhépecha), enhoja, enóju; Puebla: diojo xuitl (náhuatl).

• **Uso tradicional:**
Sus semillas se utilizan para elaborar panes, pasteles e incluso tartas. Puede ser sustituto del anís. Asimismo, puede tomarse en infusiones con fines carminativos. Se usa muchísimo en asados y barbacoas, se coloca a modo de envoltorio alrededor de la carne o el pescado y le otorga un sabor característico.

• **Principios activos:**
El más importante de sus principios activos es el aceite esencial rico en anetol pero también sus flavonoides, que son antioxidantes naturales.

• **Efectos Terapéutico:**
Se emplea en otros padecimientos como la tos, así como para descongestionar las vías respiratorias, el dolor menstrual, el susto de las madres en lactancia; el dolor de piernas, la alferecía de niños, la presión arterial, la infección de riñones, bajar de peso; contra el insomnio, para los nervios alterados y males de ojos; como estimulante y lactógeno, para



Eucalipto

- **Nombre científico:**
Eucalyptus
- **Nombres comunes:**

El eucalipto blanco, eucalipto común o eucalipto azul (Eucalyptus globulus)

- **Uso tradicional:**

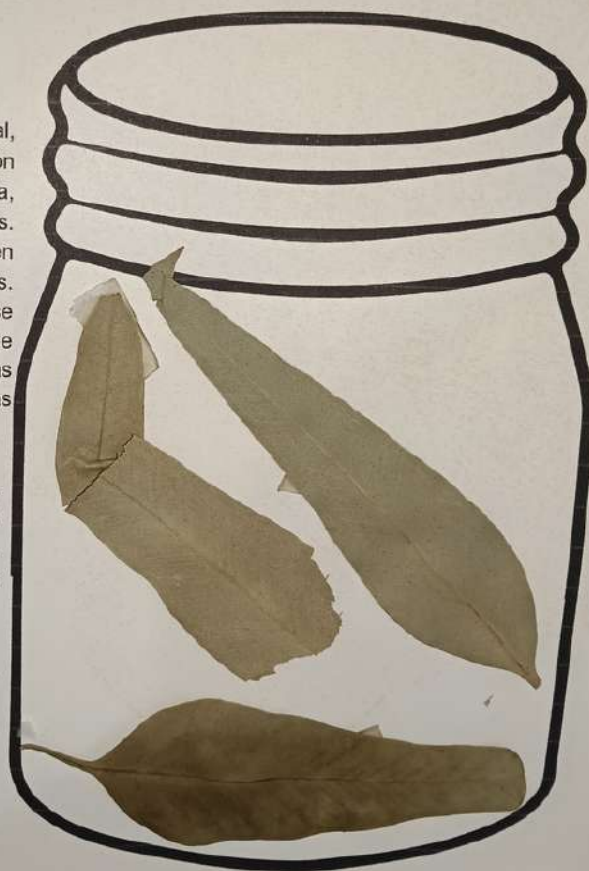
Además de su valor ornamental, como cortinas contra la erosión y por la calidad de su madera, se usan con fines medicinales. Las hojas de este árbol tienen propiedades antisépticas. Puestas en agua caliente, se emplean por medio de inhalaciones en casos de gripas y otras inflamaciones de las vías respiratorias.

- **Principios activos:**

Su composición tiene componentes activos tales como Cineol, α y β -pineno, y limoneno, que tienen propiedades antibacterianas y antivirales.

- **Efectos Terapéutico:**

Además, algunas investigaciones sugieren que el eucalipto puede tener actividad contra bacterias y hongos. Las personas usan eucalipto para muchas afecciones, como asma, bronquitis, gripe (influenza) y muchas otras, pero no existe una buena evidencia científica que respalde estos usos.



Laurel

- **Nombre científico:**
Laurus nobilis
- **Nombres comunes:**
Laurus nobilis, laurel o lauro

- **Uso tradicional:**

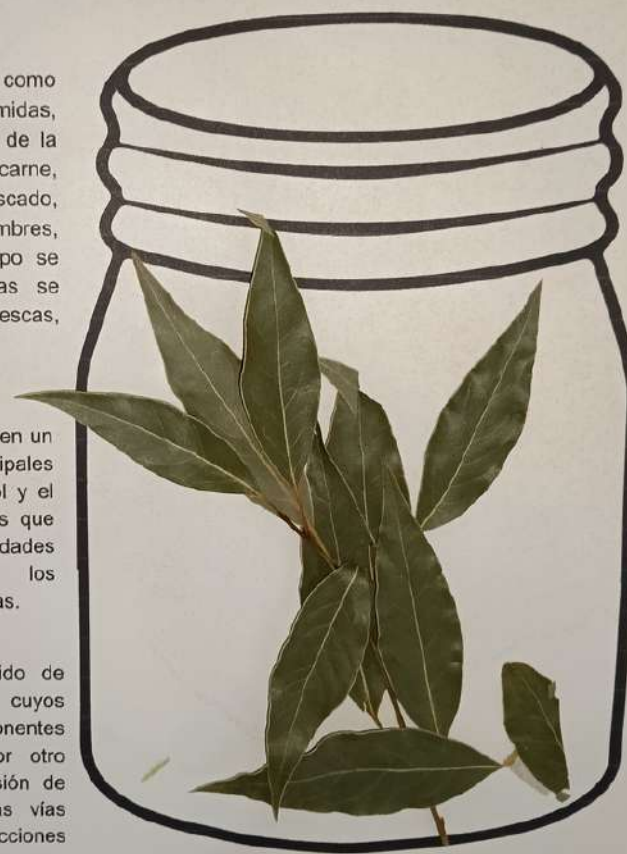
Las hojas se utilizan como condimento en muchas comidas, añadiéndose al comienzo de la cocción de guisos de carne, estofados, caldos de pescado, sopas de verduras y legumbres, porque cuanto más tiempo se hiervan mejor. Las hojas se recogen, para utilizar frescas, todo el año.

- **Principios activos:**

Las hojas de laurel contienen un aceite esencial cuyos principales componentes son el cineol y el eugenol, dos componentes que le confieren propiedades carminativas —reducen los gases— y hepatoprotectoras.

- **Efectos Terapéutico:**

Resalta su alto contenido de aceites esenciales, cuyos principales componentes reducen los gases. Por otro lado, favorece la expulsión de las mucosidades de las vías respiratorias y tiene acciones bactericidas, por lo que resulta muy adecuado para el tratamiento de bronquitis, faringitis, etc.



Perejil

- **Nombre científico:**
Petroselinum crispum
- **Nombres comunes:**
Perejil. Perejil en rama. Perexil. Prejil.

- **Uso tradicional:**

El perejil es sin duda versátil, pues se puede consumir crudo en ensaladas, o beberlo en té o jugos, es un excelente acompañante de las carnes rojas y blancas, de verduras, mariscos y pescados, además añade un toque de elegancia a los platillos.

- **Principios activos:**

Presenta diferentes e importantes componentes químicos, tales como flavonoides, apiol, fitol, aceites esenciales, cumarinas y ácido petroselinico, entre otros

- **Efectos Terapéutico:**

Al perejil se le adjudican propiedades antioxidantes, es decir, que elimina los radicales libres resultado de la oxidación celular, la cual produce, entre otras enfermedades, envejecimiento precoz. También se le atribuyen cualidades antiinflamatorias, que disminuye o inhibe la inflamación

