



**NOMBRE DE EL ALUMNO: Carlos Alejandro Moreno García**

**NOMBRE DE EL PROFESOR: María del Carmen López silba**

**MATERIA: enfermería y prácticas alternativas de salud**

**CUATRIMESTRE. Octavo Cuatrimestre**

**NOMBRE DEL TRABAJO: álbum de plantas medicinales**

**FECHA: 05/04/2025**

**Comitán De Domínguez Chiapas**

# Índice

1. <b>Introducción</b> .....	1
1.1 <b>justificación</b> .....	2
1.2 <b>objetivo general y subjetivo</b> .....	3
<b>25 plantas medicinales</b>	
2. Aguacate.....	4
2.1 ajenojo .....	5
2.2 Ajo .....	6
2.3 Anís estrella .....	7
2.4 Avena .....	8
2.5 Azahar .....	9
2.6 Berro .....	10
2.7 Boldo .....	11
2.8 Baganvilia .....	12
2.9 Cacao .....	13
2.10 caléndula.....	14
2.11 canela.....	15
2.12 Cardo mariano .....	16
2.13 cascara sagrada .....	17
2.14 Cazahuate.....	18
2.15 Cilantro.....	19
2.16 Comino.....	20
2.17 Clavo.....	21
2.18 Chaya.....	22
2.19 Chayote.....	23
2.20 Diente de león .....	24
2.21 Espino blanco.....	25
2.22 Fresno.....	26
2.23 Tomillo.....	27
2.24 Pericón.....	28
2.25 <b>Conclusión</b> .....	29

## Introducción

La medicina tradicional es reconocida dentro de las sociedades al igual que los beneficios que trae consigo, sus usos se han extendido y han adquirido gran popularidad entre las nuevas generaciones.

Dentro de las comunidades indígenas la medicina tradicional se presenta como un medio necesario para que sus integrantes puedan mejorar su salud, puesto que en algunas de estas zonas son el único recurso del que disponen.

Nuestro país cuenta actualmente con 3352 especies de usos medicinales registradas en el herbario medicinal (IMSS) y se estima que pueda ascender a 4,500 o 5,000 tomando en cuenta familias, géneros y especie de cada planta.

Las **plantas medicinales** elaboran sustancias químicas puras conocidas como **principios activos**, responsables de sus acciones y efectos terapéuticos. Los seres humanos y otros animales utilizan estas sustancias para aliviar malestares, prevenir enfermedades y mejorar la digestión.

Las plantas medicinales elaboran en su metabolismo una serie de sustancias (*metabolitos*). A partir de los nutrientes que obtienen del medio, conocidas como principios activos. **Estos elementos son sustancias químicas puras responsables de las acciones, efectos farmacológicos y usos terapéuticos de las drogas vegetales.** Por tanto, se considera que estos metabolitos van a ser útiles para la elaboración de una gran variedad de medicamentos.

Respecto a los remedios procedentes del mundo las plantas, éstos se han utilizado desde la prehistoria. Sus usos para curar males o enfermedades no son para nada una novedad, ya que **constituyen hoy en día unas alternativas a la medicina académica** moderna, muy difundidas a través del tiempo y muy presentes en la mayoría de las culturas que formaron y que forman parte del mundo.<sup>1</sup>

## Justificación

Nos referimos a aquellos que ancestralmente nos han regalado su conocimiento, los cuales, a través de sus practicas alo largo del tiempo fueron capas de sanar el cuerpo y la mente de los seres humanos.

Comúnmente caracterizados por tener grandes conocimientos, personas sabias, consideradas sanadoras, bautizadas como parteras, sobadores, curanderos, entre otros haciendo posible encontrar expertos en estos conocimientos en cada región y pueblos en nuestra nación ya que en su tiempo ayudamos muchísimo al pueblo obteniendo una mejora ala salud de las personas.

De tal forma podemos encontrar, que entre los pueblos mexicanos , por ejemplo, taSl fue el desarrollo acerca del conocimiento sobre las plantas que los expertos en la herbolaria podían ayudar a curar las enfermedades que el pueblo presentaba.

Sin embargo es importante tener en cuenta que, aunque su empleo esté muy extendido, **la administración de las plantas medicinales y de los productos derivados de éstas debe estar acompañada siempre de los máximos cuidados y de los consejos ye instrucciones de profesionales expertos en la materia**, para poder garantizar un buen tratamiento y obtener los resultados beneficiosos que esperamos.

En un mundo donde los medicamentos a menudo vienen con una larga lista de efectos secundarios, las plantas medicinales aparecen como una alternativa más suave. Aunque no se debe ignorar la medicina convencional, muchas personas están buscando opciones más naturales para tratar sus dolencias. ¿Quién no preferiría un remedio a base de hierbas que un fármaco lleno de químicos? Por ejemplo, el ajo no solo es un delicioso condimento, sino que también puede ayudar a reducir la presión arterial. Así, se convierte en un aliado tanto en la cocina como en la salud.

## Objetivo general

Las plantas medicinales son importantes para las pequeñas comunidades que las usan con prácticas ancestrales que aportan beneficios nutricionales y activos a la salud del hombre su sistema y características que la conforman mantienen un equilibrio en la diversidad biológica y en los ecosistemas, por eso el objetivo general de un proyecto de plantas medicinales es fomentar el uso racional de las plantas medicinales, con el fin de ,mejorar el uso de las plantas medicinales y prevenir la aparición de problemas de índole sanitario, y favorecer la comunicación entre los pacientes, el médico y el farmacéutico.

## subjetivo

**a menudo las plantas medicinales con el tiempo ayudo a muchas personas con el tema de salud ayudándolos a mejor con una variedad de plantas sanadoras ya que en el tiempo actual aún se sigue utilizando para ayudar a las personas esto más se ve en comunidades ya que ellos creen más en la sanación de las plantas ya que existe una gran variedad de plantas lo cual cumplen con una gran variedad de sanaciones dependiendo la enfermedad que obtengan las personas ya que no es solo por consumir o proporcionar las plantas ya que debe de tener una cierta cantidad a consumir por lo que algunas son toxicas y deben de tomarte con cierto tiempo y una cierta proporción lo cual a continuación les presento algunas plantas medicinales y hablarles un poco de ellas .**

## **Conclusión**

Llegue a la conclusión de que las plantas medicinales no solo sirven para un solo propósito, sino que también sirven para más propósitos curativos, puede saber que las plantas no solo son para ayudarnos con la fotosíntesis y otros procesos vitales sino que también puede ser para ayudarnos en la medicina. Ya que se ha visto que al utilizar las plantas medicinales nos ayuda a sanar sino hoy en día hemos visto que ayuda a algunas enfermedades como la gripe, ataques nerviosos, ansiedad, fiebres, hipertensión arterial entre muchas más existen muchas plantas medicinales por eso los reglamentos de los países para la evaluación de calidad, la inocuidad, la eficacia de las plantas medicinales y el trabajo de la OMS en apoyo de la preparación de normas modelo en este campo han sido útiles para fortalecer el reconocimiento de las funciones que ellas desempeñan en la atención de salud. Ya que ha ayudado a muchas personas a mejorar el estado de salud por eso es importante conocer un poco de estas plantas, ya que son la rama que tuvieron los indígenas a la cura de muchas enfermedades.



## AGUACATE

**NOMBRE CIENTIFICO:** persea americana

**FAMILIA:** lauraceae.

**COMPOSICIÓN:** Ácido oleico, carotenoides, polifenoles, luteína y vitamina E

**PARTES UTILIZADAS:** hojas y semillas

**USOS MEDICINALES:** Antioxidante, digestivo, analgésico para los cólicos menstruales, tos, acidez estomacal, diabetes

**TOXICIDAD:** No tiene, pero no puede usarse por periodos prolongados

**USO TRADICIONAL:** Conocimiento. Baño para aliviar dolor.



## AJENJO

**NOMBRE CIENTICO:** Artemisia absinthium.

**FAMILIA:** Asteraceae

**COMPOSICION:** Tujona

**PARTES UTILIZADAS:** Hojas

**USOS MEDICINALES:** Aperitivo, eficaz contra la anorexia, insuficiencias digestivas y meteorismo.

**TOXICIDAD:** Baja, pero debe evitarse que mujeres embarazadas la ingieran porque produce la menstruación, además también puede provocar convulsiones.

**USO TRADICIONAL:** Infusión, en un litro de agua hervida se agregan siete gramos de la planta, se deja reposar de diez a quince minutos y se bebe dos veces al día.



## AJO

**NOMBRE CIENTIFICO:** Allium sativum.

**COMPOSICION:** Azúcar, sales minerales, flavonoides, enzimas, terpenos, saponosidos y vitaminas.

**PARTES UTILIZADAS:** Bulbos y tallo

**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, varices, 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.

**USO TRADICIONAL:** Consumir dos dientes antes de cada alimento o 40 gotas del bulbo, macerado en alcohol, en medio vaso de agua.



## ANIS ESTRELLA

**NOMBRE CIENTIFICO:** *Illicium verum*.

**FAMILIA:** Magnoliaceae.

**COMPOSICION:** Sesquiterpenos, careno, limoneno, dipepteno, careno, calándrenlo y anetol.

**PARTES UTILIZADAS:** Flor

**USOS MEDICINALES:** Digestión, dolor estomacal, vomito, ventosidad, hipo, promueve la formación de leche materna, acción antibiótica, acción antiemética.

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

**USO TRADICIONAL:** En un litro de agua hirviendo, dejar reposar dos flores; dejar enfriar y hacer deber un vaso después de cada alimento entre 6 y 10 días.



## AVENA

**NOMBRE CIENTIFICO:** Avena sativa.

**FAMILIA:** Gramineae.

**COMPOSICIÓN:** Potasio, azufre, sílice, proteínas, fosforo, hierro, magnesio, calcio, vitamina A, B1, B2, PP, D, E, C carotenos, proteínas, enzimas, glucósidos, saponinas, almidón, quinonas, guanina, colina.

**PARTES UTILIZADAS:** Hojas y semillas.

**USOS MEDICINALES:** Rejuvenecedora, diurética, energética, calma la ansiedad, alivia trastornos de la menopausia, empleada en casos de bronquitis es un laxante suave, ayuda a controlar la hipertensión se puede aplicar directamente sobre la piel para tratar la dermatitis, control hormonal en mujeres.

**TOXICIDAD:** No tiene, pero contiene gluten.

**USO TRADICIONAL:** Cruda o cocida; infusión: en una taza de agua hirviendo se agregan dos cucharadas de avena se deja reposar durante cinco minutos, puede endulzarse o beberse así; otra forma de tomarlo es en un vaso de agua: agregar tres cucharadas de avena, se deja reposar treinta minutos y posteriormente se licua, se bebe en ayunas



## AZAHAR

**NOMBRE CIENTIFICO:** Citrus aurantiifolia.

**FAMILIA:** Rutaceae.

**COMPOSICION:** Limoneno, pineno, canfeno, nerol, linalol y geraniol ( aceites esenciales).

**PARTES UTILIZADAS:** Flores.

**USOS MEDICINALES:** Efectos sedantes y antiespasmódicos, son un remedio tradicional para combatir el insomnio, el nerviosismo y la histeria.

**TOXICIDAD:** No tiene, pero en tratamientos de largo plazo se puede llegar a presentar intolerancia.

**USO TRADICIONAL:** Infusión para tonificar y limpiar la piel; en un litro de agua a temperatura ambiente se agregan tres cucharadas de la planta, se tapa y se deja reposar por doce horas; infusión para beber: se pone una taza de agua se agrega una cucharada de la planta cuando hierbe se apaga, se filtra y bebe también se puede hacer aceite esencial y ambientador.



## BERRO

**NOMBRE CIENTIFICO:** Nasturtium officinale.

**FAMILIA:** Brassicaceae.

**COMPOSICION:** Hierro, sodio, calcio, azufre, fosforo, vitaminas A,C,D,E,B2 Y PP.

**PARTES UTILIZADAS:** Hojas.

**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 de fiebre, caídas y aliviar el malestar ocasionadas por quemaduras de sol.

**TOXICIDAD:** Bajo , es importante recoger los tallos antes de que 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.

**USO TRADICIONAL:** Crudo, en ensaladas y licuados.



## BOLDO

**NOMBRE CIENTIFICO:** Peumus boldus.

**FAMILIA:** Monimiaceae.

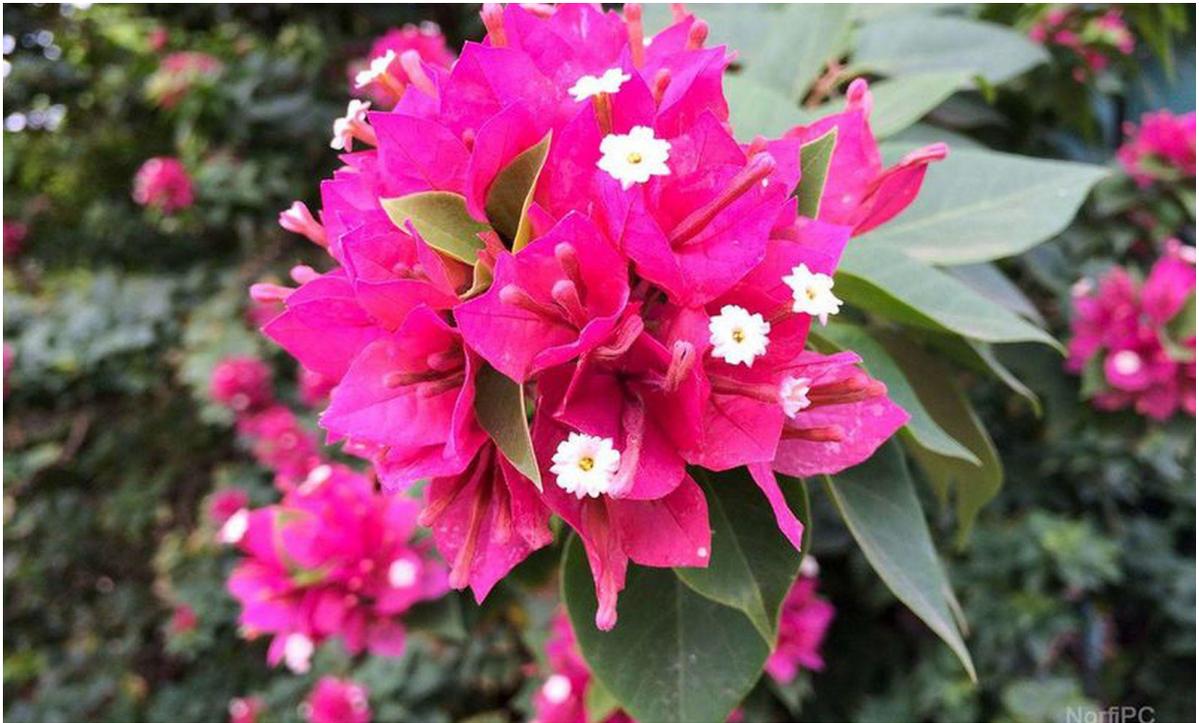
**COMPOSICION:** Alcaloides, flavonoides y eucalipto.

**PARTES UTILIZADAS:** Hojas.

**USOS MEDICINALES:** Eficaz en disfunción biliares, posee efectos diuréticos, energizante, eficaz en el tratamiento de la cistitis y para eliminar parásitos intestinales.

**TOXICIDAD:** No tiene, pero la ingesta debe hacerse con precaución debido a que el consumo prolongado puede desencadenar la irritación de la mucosa gástrica.

**USO TRADICIONAL:** Infusión: en un litro de agua hervida se agregan ocho gramos de la planta, Se tapa y se deja reposar por cinco minutos, se filtra y se bebe el tratamiento no debe extenderse más de cuatro semanas ni consumir más de diez gramos por día.



## BUGAMBILIA

**NOMBRE CIENTIFICO:** Bougainvillea.

**FAMILIA:** Nyctaginaceae.

**PARTES UTILIZADAS:** Flor.

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

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

**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.



## CACAO

**NOMBRE CIENTIFICO:** Theobroma cacao.

**FAMILIA:** Malvaceae.

**COMPOSICION:** Potasio, fosforo, magnesio, grasas, cafeína, teobromina, antioxidantes y agua.

**PARTES UTILIZADAS:** Flores y semillas.

**USOS MEDICINALES:** Cansancio, delgadez extrema, enfermedades cardiacas, anemia, fiebre, problemas renales e intestinales, mala memoria, estrés, uso externo ayuda a prevenir la aparición de arrugas y estrías.

**TOXICIDAD:** No tiene, pero puede generar hábito con respecto a su consumo.

**USO TRADICIONAL:** Pomada: en polvo se pueden consumir de 56 gramas de dos a tres veces por semana.



## CALENDULA

**NOMBRE CIENTIFICO:** *Calendula officinalis*.

**FAMILIA:** Asteraceae.

**COMPOSICION:** Flavonoides, ácido salicílico, saponina, resina, calendina, lactonas, aceite esencial y alcoholes.

**PARTES UTILIZADAS:** Flores y hojas frescas.

**USOS MEDICINALES:** Regula la función ovárica, alivia las menstruaciones dolorosas, úlceras gástricas, mejoramiento en la digestión del consumo de grasas; externamente se usa para combatir enfermedades de la piel, acné, úlceras varicosas, tiña y caída de cabello.

**TOXICIDAD:** No tiene.

**USO TRADICIONAL:** Baños postparto: se brinda el vapor y después el baño, con esto se produce que la mujer sude; al finalizar el baño es importante guardar reposo y calor.



## CANELA

**NOMBRE CIENTIFICO:** *Cinnamomum ceylanicum*.

**FAMILIA:** Lauraceae.

**COMPOSICION:** Aceite esencial con pineno, cineol y eugenol, taninos, mucilagos, terpenos, almidón, y oxalato calcio.

**PARTES UTILIZADAS:** Corteza.

**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 prologado de eugenol produce irritación estomacal.

**USO TRADICIONAL:** En litro y medio de agua hacer hervir de 6 a 8 gramos de corteza por 4 minutos, enfriar y colocar para beber 4 vasos al día por 15 días, para la aplicación de zona localizada usar 16 gramos de la planta.



## CARDO MARIANO

**NOMBRE CIENTIFICO:** Silybum marianum.

**FAMILIA:** Asteraceae.

**COMPOSICION:** Silibina, histamina, flavonoides y silimarina.

**PARTES UTILIZADAS:** Semillas.

**USOS MEDICINALES:** Digestivo y aperitivo, eficaz en el tratamiento de la cirrosis, las insuficiencias biliares, mala digestión, hemorragias, nasales, digestivas y vaginales, cistitis, gripe, dolores de cabeza intensos, alergias, cálculos renales y vesiculares.

**TOXICIDAD:** No tiene.

**USO TRADICIONAL:** Capsulas o comprimidos, porque en agua pierde sus propiedades.



## CASCARA SAGRADA

**NOMBRE CIENTIFICO:** Rhamnus purshiana.

**FAMILIA:** Rhamnaceae.

**COMPOSICION:** Cascarosidos, aloína, emodol, taninos y antraquinonas.

**PARTES UTILIZADAS:** Corteza pulverizada.

**USOS MEDICINALES:** Laxante, eficaz para combatir el estreñimiento y la insuficiencia biliar.

**TOXICIDAD:** Baja, cuando se consume la corteza que se ha almacenado durante un año, no debe emplearse durante el embarazo ni en el periodo menstrual o cuando hay obstrucción intestinal, el uso no debe exceder los siete días y además debe beberse abundante agua durante el tratamiento.

**USO TRADICIONAL:** Debe usarse pulverizada y de preferencia por la noche, el uso no debe prolongarse porque puede causar daño renal.



## CAZAHUATE

**NOMBRE CIENTIFICO:** Ipomea murucoides.

**FAMILIA:** Convolvulaceae.

**COMPOSICION:** Terpenos, compuestos fenólicos y ácidos grasos.

**PARTES UTILIZADAS:** Corteza.

**USOS MEDICINALES:** Problemas cutáneos, sarpullido, dolor e inflamación por golpes, parálisis, tos, hidropesía, inflamación de ovarios.

**TOXICIDAD:** Su uso principal es externo, si se ingiere no hacerlo por más de 5 días, pues irrita el estómago.

**USO TRADICIONAL:** En 4 litros de agua hacer hervir entre 8 y 10 gramos de corteza por 7 minutos; nivelar con agua natural y realizar aplicaciones en la zona localizada por 15 días.



## CILANTRO

**NOMBRE CIENTIFICO:** Coriandrum sativum.

**FAMILIA:** Umbelliferae.

**COMPOSICION:** Aceites esenciales como linalol, pineno, geraniol, limoneno, borneol y felandreno.

**PARTES UTILIZADAS:** Semilla.

**USOS MEDICINALES:** Trastorno digestivo, falta de apetito, antiespasmódico, y fortalece el sistema nervioso.

**TOXICIDAD:** En dosis elevadas se produce un efecto similar a estar alcoholizado, esto es debido a su efecto en el sistema nervioso.

**USO TRADICIONAL:** En un litro de agua hirviendo se agrega una cucharada de semilla de cilantro, se deja dos minutos, se apaga el fuego, se deja reposar de cinco a diez minutos, se filtra y se bebe.



## COMINO

**NOMBRE CIENTIFICO:** Cominum cymimum.

**FAMILIA:** Umbelliferae.

**COMPOSICION:** Esencia y flavonoides.

**PARTES UTILIZADAS:** Semillas.

**USOS MEDICINALES:** Digestivo, favorece la alimentación de gas intestinal, estimula la producción de leche durante la lactancia, provoca la menstruación, diuresis y favorece la expulsión de parásitos intestinales.

**TOXICIDAD:** No tiene.

**USO TRADICIONAL:** Extracto 50 gotas tres veces al día en receta culinarias, aceite esencial, decocción.



## CLAVO

**NOMBRE CIENTIFICO:** *Eugenia caryophyllata*.

**FAMILIA:** Myrtaceae.

**COMPOSICION:** Eugenol, salicilato de metilo y taninos.

**PARTES UTILIZADAS:** Flores sin abrir.

**USOS MEDICINALES:** Internamente es buen expectorante y auxiliar en el tratamiento de la tos, cólicos, mala digestión, eliminación de gas intestinal; para uso externo es un potente analgésico y antiséptico.

**TOXICIDAD:** En dosis altas es corrosivo.

**USO TRADICIONAL:** Infusión, extracto, aceite esencial.



## CHAYA

**NOMBRE CIENTIFICO:** *Cnidoscolus aconitifolius*.

**FAMILIA:** Euphorbiaceae.

**COMPOSICION:** Hierro, calcio, fibra, potasio, vitamina A Y C, carotenoides, magnesio, minerales, zinc, cobre y sodio.

**PARTES UTILIZADAS:** Hojas.

**USOS MEDICINALES:** Control de diabetes, disminución de colesterol y triglicéridos, tumores cancerosos.

**TOXICIDAD:** No tiene

**USO TRADICIONAL:** Cruda, en recetas culinarias, conocido como una receta de comida.



## CHAYOTE

**NOMBRE CIENTIFICO:** *Sechium edule*.

**FAMILIA:** Cucurbitacea.

**COMPOSICION:** Agua, azúcar, ácido ascórbico, tiamina, niacina, riboflavina, vitamina A, hierro, fosforo, calcio, proteínas y carbohidratos.

**PARTES UTILIZADAS:** Hojas, parte aérea de planta y fruto

**USOS MEDICINALES:** Inflamación renal, cálculos renales, mal de orina, disminuye la presión arterial, actividad diurética, efecto hipotensor, actividad vasodilatadora y espasmogénica, estimulación cardiaca.

**TOXICIDAD:** No tiene.

**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.



## **DIENTE DE LEÓN**

**NOMBRE CIENTIFICO:** Taraxacum officinale.

**FAMILIA:** Asteraceae.

**COMPOSICION:** Las hojas están compuestas de flavonoides, camarinas y vitaminas; mientras que las raíces están compuestas de inulina, amargos, y resina.

**PARTES UTILIZADAS:** Hojas.

**USOS MEDICINALES:** Disuelve cálculos biliares, es un buen diurético, alivia el estreñimiento, obesidad, gota, enfermedades de la piel, reumatismo.

**TOXICIDAD:** No tiene.

**USO TRADICIONAL:** Infusión: en 150 ml de agua, raíz de 3-5 gramos al día; hojas 7-10 gramos, mezcla de ambas cosas 3.5-7.5 gramos al día, en todos los casos, se bebe tres veces al día.

En 150 ml de agua hervida se agrega la planta, se tapa, se deja reposar, de cinco a diez minutos, se filtra y se bebe.



## **ESPINO BLANCO**

**NOMBRE CIENTIFICO:** Crataegus oxyacantha.

**FAMILIA:** Rosaceae.

**COMPOSICION:** Taninos, vitamina C, histaminas, aminopurinas, colina, ácidos triterpenicos, flavonoides, crataegolico, quercetol y ácido cafeico.

**PARTES UTILIZADAS:** Flores.

**USOS MEDICINALES:** Enfermedades cardiacas especialmente la insuficiencia cardiaca, taquicardias derivadas del nerviosismo, arteriosclerosis, colesterol alto, malaria.

**TOXICIDAD:** No tiene, pero en dosis elevadas puede producir ritmo cardiaco lento.

**USO TRADICIONAL:** Infusión, polvo, extracto, tintura dependiendo de la enfermedad, se recomienda la cantidad de ingesta.



## FRESNO

**NOMBRE CIENTIFICO:** Fraxinus

**FAMILIA:** Oleaceae.

**COMPOSICION:** Flavonoides, camarina, inositol, manitl, ácido málico, tanina y quercetina.

**PARTES UTILIZADAS:** Hojas y corteza de ramas jóvenes

**USOS MEDICINALES:** Reumas, golpes, ácido úrico, cálculos renales, gota, obesidad, neuralgias y baja la fiebre.

**TOXICIDAD:** Baja, puede producir dermatitis de contacto.

**USO TRADICIONAL:** Infusión en un litro de agua se agregan 50 gramos de corteza y se deja hervir por veinte minutos, se filtra y consume durante el día.



## TOMILLO

**NOMBRE CIENTIFICO:** Thymus vulgaris.

**FAMILIA:** Lamiaceae .

**COPOSICION:** Flores.

**PARTES UTILIZADAS:** Flavonoides, ácidos fenólicos, linalol, terpinol, geraniol, timol y carvacrol.

**USOS MEDICINALES:** enfermedades de las vías respiratorias, insuficiencia biliar, digestión lenta, gases intestinales, falta de apetito, parásitos intestinales, vaginitis, estomatitis, caída de cabello, infecciones en la piel, cansancio y es estimulante cerebral y nervioso.

**TOXICIDAD:** No tiene.

**USO TRADICIONAL:** Infusión: una taza de agua, cuando hierve se agrega una cucharada de la planta, se deja reposar de diez a quince minutos, se filtra y se bebe. Pomada, extracto y maceración.



## **PERICÒN**

**NOMBRE CIENTIFICO:** Tagetes lucida.

**FAMILIA:** Asteraceae.

**COMPOSICION:** Metil cavicol, metil eugenol y anetol.

**PARTES URILIZADAS:** flores, ramas tiernas y hojas.

**USOS MEDICINALES:** Diarrea, disentería, vomito, reumatismo, resfriado común, asma, depresión, nervios, ansiedad e histeria, cólico estomacal, cálculos renales, sarpullido infantil, paludismo, parásitos, tifoidea, flujo blanco.

**TOXICIDAD:** No tiene

**USO TRADICIONAL:** En un litro y medio de agua, hacer hervir entre 4 y 8 gramos de la planta por 4 minutos, beber 4 vasos durante el día por 15 días.

## **BIBLIOGRAFIAS**

Códice Badiano. consultado en: <http://mediateca.inah.gob.mx/repositorio/islandora/object/codice:851#page/23/mode/2up>

Códice Badiano. consultado en: <http://mediateca.inah.gob.mx/repositorio/islandora/object/codice:851#page/23/mode/2up>

Listado de plantas: alfabético por familia/género/especia. Consultado en: <http://www.conabio.gob.mx/malezasdemexico/2inicio/paginas/lista-plantas.htm>