



Super nota/Infografía

Nombre del Alumno: Angeles Adriana Velázquez Morales.

Nombre del tema: Herbolaria indígena y hierbas medicinales.

Parcial:2 parcial.

Nombre de la Materia: Pluralidad y Salud I

Nombre del profesor: Dr. Josué Sumosa Vázquez

Licenciatura: Medicina Humana.

Semestral.

HERBOLARIA INDÍGENA Y HIERBAS MEDICINALES

¿QUÉ ES LA HERBOLARIA INDÍGENA?

uso tradicional de plantas con propiedades curativas. Los pueblos indígenas aprendieron a sanar con la naturaleza desde tiempos antiguos. Su conocimiento se transmite de generación en generación.



Visión de salud indígena

- La salud significa equilibrio entre cuerpo, mente y naturaleza.
- Las plantas no solo curan el cuerpo, también armonizan el espíritu.
- Curar es un acto de respeto hacia la tierra.



Importancia cultural y médica

- Conecta la medicina con las raíces culturales.
- Ofrece tratamientos naturales, económicos y accesibles.
- Inspiró a la medicina moderna: muchos fármacos vienen de plantas.



HERBOLARIA INDÍGENA EN MÉXICO

- Practicada por culturas como la mexica, maya, zapoteca y purépecha.
- El Códice de la Cruz-Badiano (1552) fue el primer registro médico con plantas curativas.
- Hoy sigue viva en comunidades y mercados tradicionales.



EJEMPLOS DE HIERBAS MEDICINALES

- Manzanilla: calma cólicos y nervios.
- Ruda: ayuda en cólicos menstruales.
- Epazote: combate parásitos intestinales.
- Sábila (Aloe vera): cicatriza heridas y quemaduras.
- Tila: relaja y mejora el sueño.
- Árnica: alivia golpes e inflamaciones.
- Menta: mejora la digestión y despeja las vías respiratorias.



IMPORTANCIA ACTUAL

- La OMS reconoce el valor de la medicina tradicional.
- Universidades estudian las plantas para comprobar sus efectos curativos.
- Cuidar la herbolaria es proteger la biodiversidad y la cultura.



USOS COMUNES DE LAS PLANTAS

- Infusiones – para tomar.
- Baños medicinales – para relajar el cuerpo.
- Pomadas o cataplasmas – para aplicar en la piel.
- Vaporizaciones – para vías respiratorias.



BIBLIOGRAFIA:

- CONABIO. (2020). *Herbolaria tradicional mexicana*. Recuperado de
<https://www.biodiversidad.gob.mx/>
- Toledo, V. M., & Barrera-Bassols, N. (2017). *La memoria biocultural: La importancia ecológica de las sabidurías tradicionales*. Icaria Editorial.□