



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA



TESINA

LAS PLANTAS MEDICINALES EN EL CUIDADO DE LA SALUD EN EL CENTRO
UNIVERSITARIO DE ENFERMERÍA COMUNITARIA DE SAN LUIS TALXIALTEMALCO,
XOCHIMILCO D.F.

BALDERAS GARCÍA MARIA TERESA
No. CUENTA: 09303399-2

DIRECTORA DEL TRABAJO:
M.S.P. SOFÍA SÁNCHEZ PIÑA.



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

DEDICATORIAS

DEDICADO

A El Biol. Faustino Navarro Santos por compartirme su conocimiento experiencia y cariño

A La Mtra. Sofia Sánchez Piña por enseñarme el camino de la profesión y la vida además de dedicarme su confianza, tiempo, cariño y esfuerzo.

A Mi esposo José Antonio Medina Oviedo por compartirme tiempo y espacio en su vida e impulsarme en todos mis objetivos.

A Jesús Roberto Balleras García por confiar en mí y en todo lo que hago.

A los Drs. Patricia Casasa y Axel Ramírez por su apoyo y confianza en mi desempeño profesional.

AGRADECIMIENTOS

A Dios por darme la vida y permitir que a un continúe con ella.

A Mi madre María Guadalupe García Larco: Por permitirse ser el vehículo para que yo existiera en este mundo.

A Mi esposo José Antonio Medina Oviedo por ser motivo de crecimiento y vida en mi camino por este mundo.

A Claudia Araceli B. Por la confianza y apoyo que me da todos los días de mi vida.

A Leticia B. Por apoyarme y estar siempre cuando la necesito.

A Josué Roberto B. Por contar con él siempre que me es necesario e impulsarme y apoyarme para seguir adelante.

A Evelin Yasmín B. Por enseñarme con su ejemplo a confiar en mí.

A Rosa Isela B. Por compartirme parte de su esfuerzo a demás de su cariño.

A Yolanda Verónica B. Por su confianza y respeto que siempre me brinda.

A Guadalupe B. Por el cariño y confianza que me da aun sin vernos.

A Griselda Méndez G. por su apoyo e impulso para que tomara la decisión de cursar mi carrera en la UÑAM.

A Isabel García X. por su apoyo incondicional durante mi carrera

A Lic. Brenda Medel R. Por su apoyo y confianza que me que me da y por su ejemplo de compromiso y entrega en todo lo que realiza.

A Lic. Ivonne Sánchez J. Por compartir su vida con mígo a sí como su impulso por lograr sus objetivos de la vida y por brindarme su confianza.

A Luis M. Ángeles V. Por su amistad y confianza.

A Raimundo Chavira M. Por su apoyo, cariño y confianza durante la carrera ya que sin esto difícilmente estaría concluida.

A Sergio Bautista B. Por su apoyo y confianza durante la carrera ya que sin eso aun no estaría terminada.

A Esperanza Larco B. Por su gran apoyo y cariño durante toda mi vida su ejemplo es uno de los estímulos más importantes para que yo esté en este lugar de mi carrera.

A Santiago Larco B. Por su apoyo e impulsé durante el inicio de mi preparación académica.

A la Mtra. Carmen Ferrín por su apoyo y confianza en el desempeño de mi carrera

A La máxima casa de estudios La UÑAM que me dio la oportunidad de ser profesional es este país pues actualmente es muy difícil cursar una carrera profesional.

CONTENIDO

	Introducción	5
1	Problema	6
2	Objetivos	8
3	Desarrollo	9
3.1	La herbolaria y el cuidado de la salud en San Luis Tlaxialtemalco Xochimilco	9
3.2	Contexto científico de la utilización de la herbolaria.	12
3.2.1	Bases científicas de la Herbolaria	14
3.2.2	Antecedentes históricos de la herbolaria en México.	19
3.2.3	Participación actual de la herbolaria en el mundo y México	23
4	Métodos para la conservación, preparación y almacenaje de las plantas medicinales	28
4.1	La conservación de las plantas medicinales en su medio natural	31
5	Guía de consulta de las plantas medicinales: Prescripción, dosificación y toxicidad	32
	Capítulo I <i>Plantas medicinales tónicas</i>	35
	Capítulo II <i>Plantas medicinales útiles para el aparato circulatorio</i>	39
	Capítulo III <i>Plantas medicinales útiles para el aparato respiratorio</i>	55
	Capítulo IV <i>Plantas medicinales útiles para el aparato digestivo</i>	71
	Capítulo V <i>Plantas medicinales útiles para el Hígado</i>	88
	Capítulo VI <i>Plantas medicinales útiles para el sistema urinario</i>	92
	Capítulo VII <i>Plantas Medicinales útiles para heridas</i>	98
6	CONCLUSIONES	101
7	<i>Glosario</i>	104
8	<i>Bibliografía</i>	106
	ANEXOS	

INTRODUCCIÓN

A partir del trabajo realizado durante el servicio social de la carrera de licenciatura en enfermería y obstetricia, en la atención otorgada a través de la consultoría y la presencia de uso de la herbolaria en el cuidado de la salud por parte de la población, así como a la poca casi nula experiencia en el manejo de esta terapéutica, surge la inquietud de conocer información al respecto derivándose de ello la propuesta de la presente tesina

La selección de las plantas y hierbas presentadas en este documento obedece a la revisión de los materiales con que cuenta el Centro Universitario de Enfermería Comunitaria (CUEC), así como a la consulta de grupo focal de adultos mayores, quienes poseen la experiencia en la comunidad, del uso de las plantas, derivado de lo anterior se estructuró una encuesta de opinión para la identificación de las principales plantas en la localidad. .

El trabajo contiene información breve sobre los antecedentes históricos de la herbolaria tanto en el mundo como en México, así como la participación que actualmente tiene este método terapéutico, además se muestra la fundamentación publicada de la terapéutica herbolaria con el fin de proporcionar un recurso para los pasantes de enfermería que realizan su servicio social y prácticas de especialización en el Centro Universitario de Enfermería Comunitaria.

Se agrega a estos datos los métodos y las formas de recolección, preparación y conservación de las plantas medicinales, con el fin de poder recomendar al usuario de algún modo más específico, de cómo utilizar este método y al profesional de enfermería y proporcionarle una herramienta práctica para complementar el servicio de consultoría. Esta información se presenta como una guía de plantas distribuida por aparatos y sistemas, de los medicamentos herbolarios, integra prescripción, toxicidad y dosis.

Se concluye con una reflexión sobre la incorporación de los elementos de cultura en el cuidado de la salud

1.- PROBLEMA

El profesional de enfermería en la actualidad, tiene un gran compromiso con la sociedad por lo cual debe contar con herramientas que le permitan brindar una atención completa y de calidad al enfermo o usuario al que le brinda cuidados; la atención además de la adecuada aplicación del método de cuidado , requiere del apoyo de terapéuticas que resuelvan las dolencias o padecimientos, y en su caso las prevengan , la practica de enfermería en México se a desarrollado mayormente en hospitales y clínicas en donde las actividades de enfermería están constituidas alrededor del tratamiento medico o de los programas de atención primaria , sin embargo las personas consultan a las enfermeras sobre métodos complementarios en el cuidado de la salud .

El Plan de estudios de la licenciatura de la carrera de enfermería y obstetricia, contempla materias que apoyan el conocimiento clínico de las patologías, las bases de farmacología que otorgan elementos para el manejo de fármacos, pero no son suficientes para la prescripción de los mismos. Recientemente en el año 2008 se han realizado trabajos en la Comisión Permanente de enfermería de la Secretaria de Salud a fin de normar la prescripción de fármacos de bajo riesgo por parte de las enfermeras y con ello fortalecer su consulta en la atención primaria.

Por otro lado el servicio social comunitario se presenta como una prioridad de participación para las enfermeras y enfermeros universitarios, sin embargo en esa tarea cada vez es mas necesario contar con herramientas que ayuden a resolver las necesidades de las personas en el cuidado de la salud. En el Centro Universitario de Enfermería Comunitaria se otorga atención primaria a la comunidad por parte de los pasantes y con la asesoría de tutores académicos, de manera cotidiana los usuarios del centro demandan cada ves más sugerencias y prescripciones de tratamiento que les sea accesible y práctico y en los mas de los casos sugieren la utilización de la herbolaria.

En México como en otros países se cuenta con información antropológica de la utilización de las plantas medicinales por lo tanto es importante reconocer o por lo menos ubicar los usos más comunes de estas y para esto lo recomendable es realizar una recopilación de las

costumbres, practicas y conocimientos con que los adultos mayores de la actualidad cuentan y de este modo poder retomar esta valiosa herramienta que la gente con mas experiencia nos puede brindar y así poder transmitir y conservar esta costumbre en nuestras comunidades.

Por otro lado esto representa para la economía de la población una ventaja contra los elevados costos que actualmente la industria farmacológica presenta. Es de considerar sacar provecho de este recurso natural que nos proporciona oportunidades principalmente de salud y bienestar al ser humano así, como una oportunidad de desarrollo cultural y aporte a la economía. Sin dejar al olvido la importancia que los ancestros mexicanos dejaron como legado de nuestra cultura, lo anterior es una oportunidad de desarrollo y aplicación para el profesional de enfermería, sin dejar exentos los que desde hace siglos practican este método como: Parteras, curanderos, chamanes, etc. que en México representan la forma o los encargados del equilibrio en la salud de los indígenas el origen de nuestro País.

A partir de la experiencia en la realización del servicio social en el CUEC, en donde a través de la demanda de consulta por parte de los habitantes del Barrio de San Luís Tlaxialtemalco, muestra que las familias utilizan las plantas medicinales en el cuidado de la salud, tal es el caso que en la consultoría un 95 % de los usuarios recurren al uso de esta alternativa, lo que da lugar a revisar información sobre la prescripción, toxicidad y dosificación de las plantas de mayor uso, con la finalidad de poder asesorar a la población.

Por lo que se realizó una indagación sobre el conocimiento que tiene la población sobre las plantas y la revisión de la literatura para fundamentar científicamente su utilización y/o recomendación.

2.- OBJETIVOS

2.1 Objetivo General.

Identificar las plantas medicinales que conocen las familias de San Luís Tlaxialtemalco en el cuidado de la Salud, para incorporar elementos documentados en su utilización.

2.2 Objetivos Específicos

- Identificar las plantas medicinales que utilizan las familias en la atención a la salud.
- Integrar una guía de las plantas medicinales de mayor uso en la población de San Luís Tlaxialtemalco.
- Contextualizar científicamente el guía de plantas con su prescripción, toxicidad y dosificación.
- Proponer un guía de consulta para la atención de enfermería sobre el uso de plantas medicinales

3.-DESARROLLO

3.1 *La herbolaria y el cuidado de la salud* en San Luís Tlaxialtemalco

Se consultó un mimeo sobre algunas plantas, que son utilizadas en el cuidado de la salud, existente en el Centro de Enfermería Comunitaria (CUEC) pero con limitaciones en: tipo de plantas y algunas prescripciones, y se considero que la mejor referencia para integrar un catalogo mas amplio sería a través de la comunidad, por lo que para diseñar una selección de plantas, se exploró el conocimiento que empíricamente y de generación a generación poseía la población, para ello se tomo una muestra de 20 adultos mayores que con frecuencia asisten al CUEC de San Luís Tlaxialtemalco, se le realizó una entrevista identificándose un listado de 112 plantas que conocían como recursos terapéutico para las enfermedades.

El grupo lo constituían 20 adultos mayores, hombres y mujeres de entre 65 a 78 años de edad, originarios de Xochimilco. De ellos el 94% fueron mujeres y el 6% hombres, su edad promedio fue de 75 años, el criterio de selección de las plantas fue que las conocieran al menos el 30% de las personas encuestadas, se obtuvieron 82 plantas seleccionadas para incorporarlas a la guía que se espera sea material de consulta para la atención de la población de a la zona.

Como producto de esta pesquisa se integró una lista de plantas medicinales que permitió la búsqueda de información sobre las mismas, que conjuntamente con la información existente en el CUEC, se integraría a una guía de consulta de herbolaria.

Lista de las plantas medicinales de mayor uso en la población de San Luís Tlaxialtemalco.

Para la compilación y decisión de las plantas que integran este catálogo se tomaron en cuenta las plantas que obtuvieran un 30% en los criterios y fueran conocidas para los adultos mayores así como su importancia terapéutica. Se presentan en 7 capítulos separados por aparatos y sistemas y el resultado es el siguiente:

Plantas medicinales tónicas	<i>Plantas medicinales útiles para el aparato circulatorio</i>	<i>Plantas medicinales útiles para el aparato respiratorio</i>
1. Diente de León 2. Muicle 3. Palo de Brasil	1. Ajo 2. Alpiste 3. Cola de caballo 4. Chayote 5. Damiana 6. Doradilla 7. Flor de manita 8. Gordolobo 9. Guarumbo 10. Manzanilla 11. Muérdago 12. Muicle 13. Naranja 14. Níspero 15. Nopal 16. Palo dulce 17. Pingüica 18. Te limón 19. Tejocote 20. Tila 21. Toronjil 22. Valeriana 23. Zapote Blanco	1. Aguacate 2. Ajo 3. Anacahuite 4. Bálsamo 5. Aborrajá 6. Canela 7. Ciruela pasa 8. Copal 9. Cuatecomate 10. Eucalipto 11. Flor de chicalote 12. Flor de ocote 13. Gordolobo 14. Guazuma 15. Lentejilla 16. Lima 17. Mandarina 18. Mango 19. Manzanilla 20. Mejorana 21. Naranja 22. Orégano 23. Palo de Brasil 24. Saucó 25. Te limón 26. Tejocote 27. Tila 28. Valeriana

Fuente. Encuesta adultos mayores de San Luís Tlaxialtemalco 2007

<i>Plantas medicinales útiles para el aparato digestivo</i>	<i>Plantas medicinales útiles para el Hígado</i>	<i>Plantas medicinales útiles para el sistema urinario</i>	<i>Plantas Medicinales útiles para heridas</i>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Acelga 2. Aguacate 3. Ajenjo 4. Ajo 5. Anís estrella 6. Anís verde 7. Alcachofa 8. Artemisa 9. Arroz 10. Calabaza 11. Canela 12. Cedrón 13. Diente de león 14. Epazote 15. Epazote morado 16. Flor de Jamaica 17. Guayaba 18. Hierba de la golondrina 19. Muicle 20. Rosa de castilla 21. Sen 22. Tapa cola 23. Tronadora 24. Toronjil 25. Yerba buena 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ajenjo 2. Boldo 3. Cedrón 4. Cuasia 5. Cuatecomate 6. Espinosilla 7. Sábila 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ajo 2. Cabello de elote 3. Cola de caballo 4. Doradilla 5. Guazuma 6. Lantén 7. Limón 8. Palo dulce 9. Papa 10. Pingüica 11. Tejocote 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aguacate 2. Árnica 3. Bálsamo 4. Gordolobo 5. Hierba mora 6. Mamey 7. Mercadela 8. Sandia

Fuente. Encuesta adultos mayores de San Luis Tlaxialtemalco 2007

3.2 Contexto científico de la utilización de la herbolaria.

Todos los pueblos del mundo han usado las plantas medicinales para atender sus problemas de salud y una gran mayoría (desarrollados y en desarrollo) siguen haciendo uso de ellas actualmente.¹ Desde los tiempos más remotos el ser humano ha tenido la necesidad de equilibrar su sistema orgánico, para ello ha recurrido a la naturaleza que con sus productos le provee de alternativas para recuperar el equilibrio, se conoce que los orígenes de la medicina están en las plantas que de manera empírica se fueron probando para resolver las dolencias.

En los últimos 15 años se ha producido un enorme cambio en las estrategias y políticas, tanto de los gobiernos, como en las secretarías y los organismos multilaterales encargados de atender la salud. Los médicos tradicionales y sus plantas medicinales han dejado de ser calificados negativamente y comienzan a establecerse programas y proyectos, para la investigación, aplicación e industrialización, de los productos.

El balance de tal enfoque en la exploración del reino vegetal, si bien poco eficiente, ha ofrecido resultados tan espectaculares que permanece como estrategia válida en la actualidad. La quinina resulta vigente desde el siglo XVII y después de explorar sistemáticamente más de 300, 000 compuestos sintéticos no se encontró ninguno mejor. Si los cardiólogos tuvieran que nombrara a su mejor aliado, la elección sería la digital. En el manejo del glaucoma resulta esencial la pilocarpina. Los esteroides, en particular los cortico esteroides, son los fármacos prescritos en mayor número de padecimientos. Todos los pueblos han aportado contribuciones a la farmacopea universal.

Las civilizaciones del mediterráneo encontraron el ricino (Egipto), la colchicina (Grecia), el opio (Oriente Medio), la belladona (Roma), la escopolamina, el estramonio, el cornezuelo del centeno. La digital es originaria de Inglaterra. Los chinos descubrieron las propiedades curativas de la efedrina, el ginseng y el qing'hao su. De África surgieron la quabaina, la vincristina y la vinblastina (Madagascar). Sudamérica, ha contribuido, hasta ahora con la quinina, el curare, la ipeca (emetina) y la cocaína. De la India y África surgió la reserpina, tan necesaria para psiquiatras y cardiólogos, su planta de origen es llamada "Medicina de los hombres tristes".²

Lo anterior sustenta la importancia de las plantas en la terapéutica de los padecimientos humanos, y de cómo su estudio, análisis y uso hacen posibles establecer los actuales tratamientos

¹ Universidad Autónoma de Chapingo, Atlas de las Plantas Medicinales Tradición Mexicana, Pág. 15

² Kumate J, La medicina herbolaria contemporánea, pág. 11

farmacológicos

Con la diversidad biológica como base de las moléculas con acción terapéutica es natural la gran variedad de plantas medicinales encontrada en México, por ejemplo: el zoapatl, la yoloxóchit, el zapote blanco, el peyote, los hongos alucinógenos, la diosgenina del barbasco, el toloache, la tullidora (hasta ahora nociva) el gordolobo entre otros.

El descubrimiento de los hongos productores de antibióticos desencadenó la búsqueda ecuménica en los últimos cincuenta años con resultados más que sorprendentes. La penicilina de Inglaterra, la estreptomycin de Estados Unidos, el cloranfenicol de Venezuela, la eritromicina de Filipinas, las cefalosporinas y rifampicinas de Italia, la vancomicina de Indonesia, la kanamicina de Japón. La pesquisa continúa, uno de los últimos hallazgos, la ciclosporina.

Si existen más de 250 000 plantas con flores y se ha explotado sólo 5 000, cabe imaginar lo que existe por descubrir. No es sorprendente el descubrimiento del taxol, calificado por los oncólogos como el quimioterapéutico más importante de los últimos tiempos aun que por ahora se requiere de la corteza de 10 árboles para obtener la remisión de un enfermo.³

En los últimos 19 años se han producido cambios en las estrategias y políticas tanto en los gobiernos como en los ministerios y los organismos militares encargados de atender la salud. Los médicos tradicionales y sus plantas medicinales han dejado de ser calificados negativamente y comienzan a establecerse programas y proyectos, para la investigación, aplicación e industrialización de los productos.

Los datos indican que la medicina tradicional y las plantas medicinales (su recurso material visible), serán de mayor importancia en los años venideros y que habrá esfuerzos inusitados a fin de siglo, para llevar a cabo su complementación su complementación y articulación respetuosa, dentro de los sistemas nacionales de salud de decenas de países.⁴

³ Kumate J, La medicina herbolaria contemporánea, pág. 12

⁴ Universidad Autónoma de Chapingo, Atlas de las Plantas Medicinales Tradición Mexicana, Pág. 15

3.2.1 Bases científicas de la Herbolaria

En la actualidad son de uso común más de 5000 especies de plantas medicinales, de las cuales 4000 han sido estudiadas con métodos modernos. Es práctica usual el empleo de mezclas con objeto de sumar/reforzar los efectos terapéuticos de unas y otras. Reprochan a la medicina occidental el fraccionamiento y aislamiento de los principios activos por considerar que la acción de la hierba es distinta de la mezcla.⁵

La artemisa o sus derivados se han aplicado en más de un millón de palúdicos en China y Vietnam con resultados muy alentadores en las formas cerebrales de *P. falciparum*, la letalidad de 7-10% es la mitad registrada con quinina o cloroquina (cuando el plasmodio es sensible) y la desaparición de la parositemina y la fiebre son más expeditas.

Si el *qing'hao* su pasa las pruebas de toxicidad aceptable y los ensayos doble ciego demuestran efectividad favorable, será una de las contribuciones más importantes de la herbolaria China, en el paludismo comparable a la maquina y una demostración del valor de la búsqueda empírica de medicamentos existentes en la flora de nuestro planeta.

La organización mundial de la salud ha recopilado más de veinte mil nombres de plantas con propiedades medicinales, de acuerdo a la clasificación de vegetales del *Index Kewensis Plantarum Phanero-gramarum*. Se trata de facilitar los estudios los estudios comparativos de fármacos vegetales, ya que las farmacopeas de los países industrializados, salvo Japón, los han eliminado por considerar que las farmacopeas deben ser catálogos de principios activos, así la *belladonna atropa*, no figura como tal sino como su principio activo, la atropina.⁶

En su proceso de evolución, el arte de curar recibió un poderoso impulso de los alquimistas. Estos, en sus laboratorios, mientras trataban de escribir la fórmula para transformar cualquier metal en oro y el elixir de la juventud, realizaron experimentos valiosísimos, introduciendo la aplicación de azufre, mercurio, zinc y otros elementos inorgánicos en la cura de las enfermedades. Dieron también inicio a la yatroquímica, que postula que la cura de las enfermedades era la verdadera finalidad de la química. Esta doctrina tuvo que convivir con la teoría de la "asignatura de los cuerpos", basada en la analogía entre las propiedades curativas de una planta o animal y su forma, aspecto y color; de esa manera, un vegetal cuyas raíces tenían la forma de los órganos genitales era indicado en la

⁵ González F. Mauricio, Herbolaria clínica, Pág. 18

⁶ Kumate J, La medicina herbolaria contemporánea, 15

esterilidad, mientras que otro de sabor amargo y savia o flores amarillas, servía costra los males hepáticos.

Entre los alquimistas más destacados se encuentra Teophastus Bombastus von Hohenheim, más conocido como Páracelso, que fue uno de los principales responsables del avance de la terapéutica. Con este médico, teólogo y filósofo, se establecerían las bases de la medicina natural.

Nacido el 10 de noviembre de 1493 en Einsiedeln Suiza, Páracelso se transformó en el reformador de la medicina formalista e inmovilista de su época, contribuyendo a la abertura de nuevas y más amplias perspectivas. Desde temprana edad se entregó en cuerpo y alma al estudio profundo de la alquimia que, desde su punto de vista, no tenía como objetivo exclusivo obtener la piedra filosofal sino “producir esencia soberanas y emplearlas debidamente en la cura de las enfermedades” y a pesar de haberse ocupado durante mucho tiempo, de las prácticas alquímicas que enseñaban a transformar los metales impuros en oro, enseguida los abandonó, aprovechando gran número de esas prácticas para el desarrollo de la medicina.

Para todos los cuerpos, orgánicos o minerales, constituían combinaciones variadas de tres elementos fundamentales que son: el azufre ¿Fuego?, mercurio ¿agua?, y la sal ¿tierra?, es decir la voluntad, fluidez y solidez. Esta “teoría de los tres principios”, que consideraba como premisa de toda actividad, basa sus enseñanzas sobre las cualidades de la materia. De acuerdo con sus tesis la potencia creadora de la naturaleza, que él denominaba “Archeus”, proporciona a la materia una infinidad de formas. Cada una de ellas contiene su alma animal y su “Ares”, es decir su carácter específico. Además de eso, el hombre posee el “Alueche” su parte puramente espiritual. Páracelso admitía que cada enfermedad resulta de lo superfluo del cuerpo, tenía su antídoto en la mezcla elemental, de manera que por intermedio de las plantas y de los minerales se podría descubrir el origen de las enfermedades. Y decía “Podréis intitular vos doctores cuando sepáis manejar cada substancia para extraer de ella el remedio adecuado. La práctica es indispensable; las teorías no bastan”. La tarea del médico sería la de estimular la resistencia del cuerpo a través de los remedios naturales para que el organismo encuentre en sí mismo la cura.⁷

En relación con las plantas, Páracelso preconizaba que se pueden emplear en medicina dentro de sus tres estados: vivas, muertas o resucitadas. La planta viva, principalmente si es aromática, modifica el centro o cuerpo interior. En empleo esotérico, su perfume tonifica todas las inflamaciones de las mucosas respiratorias. La planta muerta puede utilizarse esotéricamente en jugo, polvo,

⁷ García V. Alberto, Historia de la medicina, Pág. 21

infusión, decocción, magisterio ¿por la fórmula y preparación mágicas?, en tintura y quita esencia. Un medicamento vegetal será cuanto más activo cuando la persona que lo manipula, además de ser sana, tenga la intención sincera de curar.⁸

El poder curativo de una planta reside para Párcelso, en su espíritu. Como en su estado natural, la actividad del espíritu es limitada y oscurecida por la materia, se vuelve necesario depurarla, eliminando lo que posee de inútil y fijando su verdadero contenido. Este cambio o transmutación se deberá efectuar a través de una cocción, durante la cual se añadirá una sustancia capaz de absorber todo tipo de impureza.

La Teoría de Párcelso, al reconocer la relación entre el cuerpo y el alma preconizaba, en el último análisis, una terapéutica total, que abarcaba elementos místicos y prácticas esotéricas.

Hipócrates fue quien primero hizo notar la relación de analogía que debe haber entre los síntomas del enfermo y la acción del medicamento. Comprendía que la curación solo puede lograrse cuando se administra una droga capaz de producir un efecto similar al que la enfermedad produce. Sin embargo poco caso se hizo de esa enseñanza hipocrática hasta que fue olvidada.⁹

En su curso, la medicina natural contó con la colaboración del médico Samuel Hahnemann que en 1796, estableció las bases de la homeopatía, presentando 14 años después, un resumen completo de la nueva forma de tratamiento. Esta al contrario de la medicina alópata, que combate las causas y los síntomas de las enfermedades con remedios, tenía como principio la aplicación de medicamentos muy diluidos, destinados a agravar inicialmente las enfermedades para después curarlas, basada en la regla de semejanza, que postula que lo semejante se debe tratar con lo semejante, la homeopatía como tratamiento por estímulo, es indicada solamente para las adolescencias que, durante su evolución, presentan mecanismos de defensa y cura.¹⁰

Cristoph W. Hufeland, nacido en 1762 en Turingia, fue uno de los médicos que más contribuyeron a elevar la medicina natural a un lugar sobresaliente en la medicina en general. Su propuesta consistía en la armonización de los principios teóricos de la medicina clásica con la aplicación de las medidas terapéuticas naturales.

El médico alemán Heinrich Laman buscó en sus trabajos una reforma de la alimentación y la justificación científica de la medicina natural.

Uno de los fundadores de la terapéutica por el estímulo, que contribuyó al progreso de la

⁸ Alzugaray D, Plantas que curan, la naturaleza al servicio de la salud, Pág. 14

⁹ Gracia E, Compendio de Materia Médica Homeopática Pág. 19

¹⁰ Nash E. Fundamentos de Terapéutica homeopática, pág. 3

homeopatía y ejerció gran influencia en la reorganización de Alemania fue el cirujano Augusto Bier. Entre sus grandes éxitos en la cirugía se encuentran la invención de la anestesia endovenosa y de la raquitomía.

Maximilian Oscar Bircher-Brenner, sueco nacido en 1876, demostró científicamente, por primera vez, la importancia de los alimentos crudos y naturales en la conservación de la salud y el combate a las enfermedades. Sus trabajos pioneros dieron origen al movimiento a favor de una reforma de vida, que abarca el consumo de legumbres y frutas en un estado natural y la cría también natural de los animales destinados a la alimentación. Su doctrina contribuyó significativamente a que los métodos de la medicina natural se igualasen a los de la medicina clásica, en la prevención de las enfermedades.

Los trabajos de Bircher-Brenner fueron fundamentados y desarrollados con bases científicas por Werner Kollath, profesor de higiene, nacido en Golnow, Polonia, en 1892. A través de experimentos, Kollath mostró que la alimentación media del hombre civilizado la "mesotrofia", un estado intermedio entre la salud y la enfermedad, que se puede evitar con el consumo de productos naturales.

Por otra parte más del 40% de los medicamentos que figuran en la actualidad son a base de principios vegetales o de plantas. Más de 8 000 de estos principios son mencionados en las especialidades terapéuticas, de ellos más de 500 para los antibióticos. La gran mayoría de los médicos que niegan las propiedades médicas de las plantas las utilizan sin saberlo. Los vegetales inferiores producen cientos de principios antibióticos identificados o no; entre los más conocidos se encuentran: cloranfenicol, eritromicina, flavomicina, penicilina, estreptomina, entre otras.

Numerosos principios activos han sido aislados en las plantas y son la base de la terapéutica moderna y los principales son (lista no limitativa): acetilcolina, aimalina, atropina, cafeína, codeína, conesina, digitalina, digitoxina, emetina, efedrina, ergotamina, eserina, heroína, morfina, uabaina, papaverina, quinina, reserpina, salicina, esparteína, estrofantina, estricina, teobromina, teofilina, vincamina. La mayoría de estos alcaloides son sintetizados actualmente y algunos dependen sin embargo del cultivo de las plantas medicinales como: digital lanosa, opio, cornezuelo de centeno, vincapervina y otras.

La actividad de las plantas no se limita a la acción de un principio activo por esta y otras razones antes expuestas de la extraordinaria y multiplicidad de la acción terapéutica de las plantas debería

inspirar respeto y humildad ante la naturaleza.¹¹

En el Instituto Mexicano del Seguro Social se sabe que Un número importante de los fármacos en uso por la medicina contemporánea son obtenidos de vegetales o de subproductos de estos sometidos a diversos niveles de transformación química.¹²

En la actualidad un número reducido de la población Mexicana sabe que los principios activos de los fármacos es extraído de las plantas hecho que limita su uso como método terapéutico, otro tanto que si conoce de esta información tiene como cometario (incluso de los mismos laboratorios de medicamentos de patente) que existen riesgos hasta de perder la vida ya que no cuenta con un dosificación exacta dejando de mencionar los efectos adversos que los medicamentos alópatas implican en el organismo

La exploración sistémica masiva de la herbolaria: Taxol.

La fascinación por los productos vegetales y la esperanza de encontrar otra digital, un análogo de la morfina, otra quinina o un compuesto anticanceroso, han movido a la búsqueda sistémica de tales compuestos anticancerosos, han movido a la búsqueda sistemática de tales compuestos en la flora de todo el mundo. Los ejemplos “recientes” de la reserpina, la vinplastina, los hongos alucinógenos y los esteroides han reforzado y promovido programas muy ambiciosos.

El National Cancer Institute de estados Unidos en Betesda, Maryland desde los años setentas ha realizado la evaluación de propiedades antineoplásicas en más de 35 000 especies de plantas procedentes de todo el mundo. En el tejo del pacífico: *Taxus brevifolia*, el extracto de la corteza mostró actividad inhibitoria *versus* tumores murinos: las leucemias L1210, P1534, el carcinoma 256 de Walquer y el sarcoma 180 entre otros. El principio activo es el taxol, un diterpeno, una molécula muy compleja de síntesis difícil y costosa.

El rendimiento de taxol es 0.01% por peso de la corteza, aproximadamente un kilo por 9 toneladas, de cada árbol se puede obtener un gramo o 2-3 dosis. Las alternativas para obtener el taxol, sin deforestar, en cantidades suficientes para tratar 12 000 enfermos que mueren anualmente de cáncer ovárico metastático son: el cultivo *ex profeso* del árbol o su semisíntesis a partir de precursores como la 10-desacetil baccatina III aislada de *Taxus baccata*, un árbol europeo.

Un descubrimiento en Science 260:214-216 (abril 1993) relata la producción del taxol por un hongo

¹¹ J. Bouhours, Plantas para las enfermedades infantiles, Pág. 20

¹² Aguilar C., Abigail, et al, Plantas Medicinales del herbario del IMSS, pág. 11

Taxomuces andreanae endofilo, de la corteza interna de *T.brevoifolia*; el hongo produce taxol el medio de cultivo y abre la posibilidad de obtener el compuesto a precio menor que los mil dólares por ciclo terapéutico, dado que los pacientes requieren por lo menos tres ciclos y algunos hasta diez, las implicaciones económicas son enormes, en especial si la cáncer ovárico se agrega el mamario, con lo que el número de casos subsidiarios de tratamiento en estados Unidos sería de 50 000 al año.

El por qué un hongo parasito de una planta puede producir el mismo compuesto que el árbol parasitado, pudiera explicarse por una transferencia del gen responsable de sus síntesis, tal como ocurre en un hongo del arroz productor del giberelinas, una hormona diterpenoide como el taxol que regula el crecimiento y desarrollo del arroz¹³

Es de destacar que en la formación universitaria de los profesionales de la salud se menciona de la utilidad de las plantas para los principios activos de los medicamentos más nunca se crea una conciencia del impacto ecológico que esto provoca al medio ambiente ya que en muchos lugares del mundo se han deforestado bosques y selvas para la plantación de hierbas que tiene un principio para algún fármaco es momento de comenzar a ver más allá de solo tratar una enfermedad.

3.2.2. *Antecedentes históricos de la herbolaria en México.*

Hablar de la herbolaria es hacerlo de la tradición médica que data de 25 000 años atrás, cuando el hechicero de cualquier tribu conocía remedios para curar algunos males a través de plantas y conjuros. Seguramente en este momento la sensibilidad y el sentido común eran sus aliados en el combate contra la enfermedad. Esta tradición se encuentra en todas las culturas de los cinco continentes del mundo, el registro más remoto le pertenece a los egipcios cuando llega a este mundo Imoptep, considerado en vida un sabio de la medicina y Dios de los misma después de muerto, este médico uso la herbolaria de manera sistemática y se considera el primero, ya que existen papiros que así lo refieren y los cuales describen la curación de cuarenta y ocho casos clínicos con plantas medicinales.

En la antigua Grecia, donde la mitología marca la aparición de Quirón, un centauro que recibió el conocimiento médico de Apolo, y el cual tuvo varios discípulos, entre ellos el conocido Hércules y Esculapio quien con tanto saber, logro obtener la sangre de las medusas y con ésta lograr que los

¹³ Kumate J, La medicina herbolaria contemporánea, pág. 14

muerdos resucitarán. Júpiter y Plutón se enteraron de este hecho y decidieron sacrificarlo para mantener el equilibrio entre la vida y la muerte, sin embargo Esculapio antes de morir tuvo dos hijas: Higya Diosa de la medicina y de cuyo nombre se deriva la palabra higiene y Panacea quien simboliza las propiedades de las plantas, como un remedio para todos los males.

El uso de las plantas fue ampliamente difundido por griegos y romanos, entre los cuales destacaba: Hipócrates y Galeno, quienes son reconocidos por la historia como los padres de la medicina occidental. Estos médicos como medio para establecer la salud de los enfermos y sus enseñanzas rigieron el mundo de la medicina hasta la edad media. La herbolaria paso de los griegos a los romanos y de estos a los países que surgieron después como España.

Es importante resaltar que después de la edad media llega la denominación Árabe y con ella los conocimientos de ciencia médica más confiables en el mundo de esa época. Este pueblo recapitularía los métodos grecolatinos para acceder al conocimiento de las cosa y entre ellas, la herbolaria.¹⁴

Con la dominación la medicina se ve altamente influenciada por dos médicos musulmanes: Racis y Avicena, estos sabios retomaron los conocimientos de Hipócrates y de Galeno, Adhirieron el conocimiento del pueblo Árabe. Para entonces las cruzadas habían fracasado y el comercio de especias procedentes de de Asia lo dominaba los pueblos árabes. Por otra parte, el rey Fernando de Aragón y la reina Isabel de Castilla unían sus ejércitos y expulsan a los musulmanes de sus tierras, éstos regresan a la península árabe y cortan el comercio con Europa, sin embargo, dejan una gran influencia en los españoles y la herbolaria no es la excepción.

Una vez unificado el reino de España se prepara un expedición en busca del comercio con Asia y se lanza al mar para encontrar nuevas rutas de comercio y por accidente se encuentra con América; a partir de ese momento, algunos países Europeos centran su atención en la conquista del nuevo continente, la cual da como resultado el mestizaje y con ello, el sincretismo de culturas que por supuesto, incluye su conocimiento médico, donde la herbolaria indígena juega un papel fundamental la cronología de esta historia.

En ningún país del mundo la medicina de la herbolaria y occidental están tan complementadas en su práctica cotidiana y tan universalmente aceptadas como en China desde 1949. Hasta esta época preserva el uso de la herbolaria en la atención medica cotidiana de tal suerte que se tienen estudios científicos sobre el uso de las plantas, mas aun se conoce que los hospitales de medicina

¹⁴ Marroquín J, Mariana F, Protocolo de investigación para manual de herbolaria: Utilización de herbolaria en factores de riesgo y la salud en el primer nivel le atención, UNAM-ENEO, Pág. 7

alternativa, poseen en sus boticas las plantas para la cura de los padecimientos.

En la América precolombina existía una historia de herbolaria de por lo menos 3 500 años y que, según diferentes autores, a la fecha podría tener entre 4 000 y 5 000 años de antigüedad, sin embargo es muy probable que los primeros hombres de América seguramente venían de Asia y traían consigo una cultura de herbolaria, esto se comprende si se compara la cosmovisión de los pueblos que son muy similares.

Durante la conquista, una vez caída la gran Tenochtitlán, siguió su proceso hasta consumarse alrededor del año de 1600. En esa época, los frailes acompañados de indígenas traductores levantaron un importante censo de las plantas y sus propiedades curativas, situación que se documenta en el “Códice Vadiano”, escrito y traducido al latín por un médico indígena, sin embargo, esa es sólo una muestra del conocimiento terapéutico de las plantas que tenían nuestros antepasados, ya que Mayas, Nahuas, Mixtecos y Zapotecos, por mencionar los principales grupos de aquella época, tenían amplios conocimientos de la herbolaria.¹⁵

Es importante mencionar que los conocimientos ancestrales de la terapéutica con herbolaria casi fueron olvidados debido a gran influencia que ha tenido en la práctica de los métodos para conservar de salud las técnicas y descubrimientos occidentales de tal suerte que se queda a un lado la integración de los seres y solo se analiza al cuerpo de forma segmentada.

Los juicios acerca de los logros de la medicina indígena han sido por lo regular y desde el momento mismo del choque de europeos y americanos, tremendamente exagerados. O se afirma la existencia de curas milagrosas, de hierbas con propiedades extraordinarias o se niega a los indígenas la capacidad intelectual suficiente para haber obtenido un elemental conocimiento del efecto de las plantas sobre el organismo. Ambos extremos son absurdos. Un antiguo conocimiento médico de la flora en las diferentes zonas geográficas de Mesoamérica, indudablemente pudo enriquecer de manera considerable la farmacopea de los conquistadores, en igual forma que una mentalidad fija en las teorías médicas de su época impidió a estos valorar debidamente las correspondientes a las culturas de los conquistados. Indudablemente los modernos estudios bioquímicos pueden obtener productos aprovechables en la lucha contra la enfermedad, el dolor y la muerte entre otros muchos habrán de ser rechazados como absolutamente inútiles.¹⁶

Cualquiera diría que en nuestros antiguos pueblos hubo una inclinación irresistible hacia la observación de la naturaleza; inclinación adquirida, tal vez, durante aquellos periodos en que los

¹⁵ Viesca T, Carlos, Medicina Prehispánica de México, P 21

¹⁶ Alfredo López Austin, Textos de medicina náhuatl , P 13

ancestros llevaron un vida errante, y que pudo perfeccionarse más tarde, por miedo de la educación, cuando llegaron a establecerse de un modo sedentario; las naciones de Anáhuac tenían un gusto decidido por ciertos estudios: Dos ciencias de observación la Historia Natural y la Astronomía eran cultivadas por los nahuas con el mayor esmero, habiendo hecho tales progresos en ambas por ejemplo: Hablando Clavijero de Netzahualcóyotl en su Historia atinca de México (lib. IV, & 15), dice que había hecho dibujar en sus palacios todas las plantas y animales raros que existían en el imperio de Acolhuacan. En este caso nos dirigiremos con mayor énfasis al estudio de la Historia Natural y es especial a una de sus ramas que es la Botánica, el conocimiento de este ramo se hacía extensivo hacia todas las clases sociales por que la gente del pueblo estaban muy diestros en la distinción de las diversas plantas útiles que abundaban en estas comarcas, con las cuales curan muy naturalmente y en breve, tienen hechas sus experiencias y de esta causa han puesto su efecto y para qué es apropiada, por ejemplo: a la yerba que curaba el dolor de cabeza la llamaban medicina de la cabeza, a que cura el pecho la llamaban medicina del pecho etc. Esta significación tan exacta de las denominaciones aplicadas de los nahuas a los vegetales cuyo estudio emprendieron, influía poderosamente en el adelanto señalado, porque aquellos nombres, además de revelar las propiedades de las plantas, facilitaban el agrupamiento natural de las mismas. Por lo cual no se vasila en asegurar que los nahuas tenían una verdadera nomenclatura, aplicable no solo a la historia natural sino también a todos los ramos científicos que con ella se relacionaban.¹⁷

Aunado a lo anterior uno de los fenómenos más traídos y llevados en el curso de la historia de la medicina mexicana es el gran conocimiento de la herbolaria medicinal que se tenía durante la época prehispánica. La justificación de su existencia ha sido un esfuerzo constante de los historiadores de esta etapa de nuestra medicina quienes, unos más consientes que otros, han comprendido bien que el conocimiento de las virtudes de las plantas medicinales es uno de los vínculos más directos que existen entre la medicina empírica del pasado y la farmacología actual.

Ha sido lugar común el hablar de la cantidad de plantas cuyos usos medicinales eran conocidos así como de la prefiguración de un saber botánico, empleando el término en un sentido muy moderno, al establecerse las familias de los zapotes, de los tomates o de los quelites.

Pero el análisis de dos décadas de investigación en el campo deja claro que el interés actual en este tópico se reduce a destacar que el conocimiento de nuestros antepasados era verdadero y era racional y que por lo tanto puede servir de antecedente.

¹⁷ Maynes, Pilar, La botánica entre los nahuas y otros estudios, pág. 31

En nuestro México que es conjunto extraordinario de tendencias, crisol de culturas e incógnita siempre fascinante, se abre la medicina como ciencia actual que se pierde en la lejanía dentro de tiempos arcaicos, donde su desenvolvimiento es muy otro. Al ensordecedor encuentro de las dos fuerzas impactantes que originan el mestizaje se recorren los viejos ritos¹⁸

Es de retomar la práctica de los habitantes de México en la época prehispánica ya que hasta la época reciente estos métodos siguen vigentes en las comunidades indígenas y en muchas regiones del país las poblaciones solo cuentan con este recurso y sobreviven con él.

3.2.4 Participación actual de la herbolaria en el mundo y México.

Conforme se fue desarrollando la cultura mestiza, el saber se desarticuló pero jamás se desapareció de esta forma el conocimiento terapéutico de las plantas tomó dos destinos: El primero cuando pasa a formar parte de la teoría de los principios activos el cual con el tiempo y una compleja historia se integra al uso de la medicina alópata u ortodoxa; y el segundo, cuando llega a ser parte de la cultura común y es conocido como el de la herbolaria tradicional.

Consumado el mestizaje, la tradición herbolaria se mantiene dentro del saber popular, es el caso de los campesinos e indígenas que conocían las plantas silvestres y sus cualidades terapéuticas, mientras que las mujeres en la casa conocían las propiedades de las plantas que cultivaban en el huerto familiar, generalmente ubicado en la parte posterior de la casa; donde había vegetales curativos y comestibles.

De este modo transcurrieron casi 300 años en el cultivo de una importante cultura sobre herbolaria que se transmite en forma verbal y de generación en generación. Posteriormente se produjeron importantes y masivas migraciones a las ciudades, los campesinos emigrantes llevan consigo esta tradición herbolaria que con el tiempo se fue diluyendo ante el florecimiento de la medicina ortodoxa. Sin embargo hubo familias que acuñaron la profesión de la herbolaria que a su vez, han sistematizado el uso y combinación de plantas para males y padecimientos específicos. De esta manera el legado milenario de la herbolaria ha sido cultivado en México para servir a la salud de sus habitantes y cuyo efecto curativo está al alcance de todos¹⁹

Esta es una muestra clara del por qué en todas las familias de nuestro país y principalmente las de ascendencia indígena o campesina por lo menos utilizan o conocen una planta que tiene usos

¹⁸ Cárdenas E, Historia de la medicina en la ciudad de México, Pág. 11

¹⁹ Anzures B. Carmen, La Medicina tradicional en México: Proceso histórico, sincretismo y conflictos, Pág. 22

medicinales y que hasta nuestros días ha sido transmitido este conocimiento y que seguirá pasando de generación en generación.

La utilización de plantas en la prevención y cura de las enfermedades, está reviviendo intentando aprovechar sus prácticas con un respaldo científico e integrándolas en un conjunto de principios que tienen por objetivo, más que curar algunas enfermedades, restituir al hombre a la vida natural.

La medicina natural o terapéutica total se basa en el hecho de que varias enfermedades, a un que sean locales, afectan a la totalidad del hombre y que el hombre total es el que se enferma, el tratamiento también debe abarcar al hombre total.

Principios de la medicina natural.

1. Las hierbas medicinales contiene sustancias cuyos efectos se armonizan recíprocamente, se emplean en su totalidad siempre que es posible. Este principio extendido a la alimentación, implica el consumo de los alimentos en estado natural: alimentos crudos y cereales integrales. Y como filosofía de vida, significa sumir, bajo todos los aspectos, una manera de vivir natural, sin excesos de ninguna especie o sin el uso de sustancias tóxicas para el organismo como: el tabaco, alcohol, etc.
2. El segundo principio de la medicina natural es el tratamiento inocuo, es decir, la utilización de remedios naturales que, bien administrados no sobrecarguen el organismo ni produzcan efectos secundarios.
3. Los métodos terapéuticos de esta línea medicinal, al rechazar el uso de sustancias químicas, que no existen en la naturaleza, estimulan la resistencia del organismo por medio de procesos naturales, ayudándolo de esa manera, a luchar contra la enfermedad.
4. Se hace necesario recordar que la medicina natural no constituye una terapéutica fácil, pues requiere mucha paciencia y total colaboración por parte del enfermo, e incluso el cambio de alguno de sus hábitos perniciosos.

Lejos de negar la eficacia de los remedios y de las técnicas quirúrgicas de la medicina clásica, la medicina natural busca sobre todo, destacar las ventajas decisivas de los métodos. Estos

cuando son bien aplicados no provocan efectos colaterales, incluso cuando son utilizados durante un periodo largo, además de estimular las defensas naturales del cuerpo. Así se caracteriza un tratamiento total, que no solo cura enfermedades específicas si no también proporciona al organismo una protección a largo plazo contra las enfermedades en general.²⁰

Debemos recordar siempre que la naturaleza brinda compatibilidad con los seres por lo que si se retoma el conocimiento y practica ancestral de la sensibilidad y el contacto con la biota se puede obtener calidad de vida.

El hombre ha buscado empíricamente la flora de su hábitat los medicamentos contra las enfermedades de nuestra especie y las propias de su ambiente. Desde el paleolítico hasta nuestros días la pesquisa ha mantenido continuidad, primero sin mas fundamento que la intuición y la táctica de prueba y error, posteriormente las analogías de los frutos, flores con la naturaleza de las enfermedades o la forma de los órganos afectados. En la actualidad la exploración de la flora continua empírica, atiende a la sabiduría popular y sostiene que hay una porción enorme más del 98% de la flora sin explorar.

El balance de tal enfoque en la exploración del reino vegetal, si bien poco eficiente ha ofrecido resultados espectaculares que permanece como estrategia valida en la actualidad. La quinina resulta eficiente desde el siglo XVII y después de explorar sistemáticamente más de 300,000 compuestos sintéticos no se encontró ninguno mejor. Si los cardiólogos tuvieran que nombrar a su mejor aliado, la elección seria la digital. En el manejo del glaucoma resulta esencial la pilocarpina. Los esteroides, en particular los cortico esteroides, son los fármacos prescritos en el mayor número de padecimientos.

Todos los pueblos han aportado contribuciones a la farmacopea universal. Las civilizaciones del Mediterráneo encontraron en el ricino (Egipto), la colchicina (Grecia), el opio (Medio Oriente), la belladona (Roma), la escopolamina, el estramonio, el hornazuelo del centeno. La digital es originaria de Inglaterra. Los chinos describieron las propiedades curativas de la efedrina, el gingseng y el qinng'hao su. De África surgieron la quabaína, la vincristina y la vinblastina (Madagascar). Sudamérica, ha con tribuido, hasta ahora con la quinina, el curare, la ipeca (emetina) y la cocaína. De la India y África surgió la reserpina, tan necesaria para psiquiatras y cardiólogos, su planta de origen es llamada "Medicina de los hombres tristes".

El descubrimiento de hongos productores de antibióticos desencadeno la búsqueda ecuménica

²⁰ Domingo G, Bellsola, Curas y farmacia naturista, Pág. 14

de los últimos cincuenta años con resultados más que sorprendentes. La penicilina de Inglaterra, la estreptomina de Estados Unidos, el cloramfenicol de Venezuela, la eritromicina de Filipinas, las cefalosporinas y rifamicinas de Italia, la vancomicina de Indonesia, la kanamicina de Japón. La pesquisa continúa uno de los más últimos hallazgos, la ciclosporina.²¹

Si existen más de 250 000 plantas con flores y se han explorado solo 5 000 cabe imaginar lo que existe por descubrir. No es sorprendente el descubrimiento del taxol, calificado por los oncólogos como el quimioterapéutico más importante de los últimos tiempos aunque por ahora se requiere la corteza de 10 árboles para obtener la remisión de un enfermo.

En ningún país del mundo las medicinas herbolarias y occidental están tan compenetradas en su práctica cotidiana para completar sus efectos como en China desde 1949. La situación actual resulta de una tradicional búsqueda y utilización de plantas con efectos medicinales con antigüedad de más de cuatrocientos millones de años.

Antes de nuestra era se habían escrito más de doscientas obras sobre la herbolaria médica y el siglo VII se produce la farmacopea. En la materia médica de Li Chih-Chen del siglo XVI y en la *nomenclatura ilustrada* de Wu Chih-Chen en el siglo XIX figuran numerosas hierbas medicinales.

En la actualidad son de uso común más de 5000 especies de plantas medicinales, de las cuales 4000 han sido estudiadas con métodos modernos. Es práctica usual el empleo de mezclas con el objeto de sumar/reforzar los efectos terapéuticos de unas y otras. Reprochan a la medicina occidental el fraccionamiento y aislamiento de los principios activos por considerar que la acción de la hierba es distinta de la mezcla.

En México las plantas medicinales constituyen uno de los principales recursos terapéuticos tanto en el medio rural como suburbano, donde los servicios de atención a la salud son escasos acentuándose en la población más alejada e las cabeceras municipales.

En el país los terapeutas tradicionales (especialistas de la medicina tradicional) representan la única alternativa de atención para más de diez millones de mexicanos que no tienen el acceso a los diferentes centros de salud. Esta ya documentado que existen en promedio de cuatro a cinco terapeutas tradicionales por cada médico alópata cifra que corrobora la importancia que tiene actualmente en México la medicina tradicional. Es innegable los siglos de uso empírico que avalan la mayoría de los casos, los recursos vegetales utilizados como medicinales. Los terapeutas Tradicionales Mexicanos son los depositarios de esta información y cuentan con la

²¹ López Citlali, La riqueza de los bosques mexicanos: Experiencias de comunidades rurales, Pág. 13

absoluta confianza de la población dado que existe una inter relación con los enfermos y que además de promover los medicamentos herbolarios les ofrecen a sus pacientes diferentes terapias físicas, psicológicas y apoyo emocional hasta el alivio completo de sus dolencias, sin embargo es necesario ampliar el método orientado de manera inter disciplinaria para el estudio de las plantas que actualmente están siendo como medicinales, es decir que se aborden aspectos fotoquímicos, farmacológicos y taxonómicos entre otros. Es momento de comenzar a introducir en las universidades el conjunto de las dos corrientes desde una perspectiva para el beneficio de la humanidad.

En México existe una gran diversidad de especies vegetales de origen terapéutico de las cuales unas 5 000 plantas son usadas como medicinales y que dada la diversidad vegetal podrían llegar a ser hasta 20 000 (Aguilar 1993, Estrada 1994) a pesar de la riqueza y variedad de la flora e4s muy escaso su conocimiento (Mata 1993).

Por otro lado es imposible que se conozcan diversos aspectos de los usos de las plantas medicinales en México por ejemplo el 90 % de ellas son silvestres (Estrada 1992) o anuales por lo que es necesario crear un programa de programación a nivel nacional para producción de materia prima vegetal en cantidad suficiente según la demanda y evitar con ello la depredación y termino de especies nativas y silvestres, garantizando así la calidad de los recursos.²²

El control de la calidad sobre los recursos vegetales utilizados como medicinales debe aplicarse desde su colecta, transporte almacenamiento y venta al público (Hersch, 1996) así como también es necesario establecer la metodología para el registro de las patentes que son introducidas al mercado, donde se incluya principalmente su identidad botánica que asegure que es la especie correcta y no otra que se llame igual o que se le parezca, así como la concentración y dosificación de los compuestos con actividad biológica.

Con base al planteamiento anterior, es indispensable recopilar de manera sistémica y clara el conocimiento tradicional de los recursos.

En el Instituto Mexicano del Seguro Social ya se encuentra información sobre la utilización de plantas como recurso terapéutico, ellos dicen: La importancia de las plantas medicinales, en el proceso para la obtención de nuevos medicamentos, es un hecho incontrovertible aceptado por la ciencia médica hace más de ciento cincuenta años. De ahí que durante las últimas décadas la herbolaria medicinal Mexicana haya sido matrería de estudio de los especialistas de las variadas

²² L. Ozuna, et al, Plantas tradicionales de la medicina tradicional mexicana para tratar afecciones gastrointestinales , Pág. 12

disciplinas que convergen para el análisis de un fenómeno bio cultural como éste, como son: la antropología y la química. (Plantas medicinales del herbario del IMSS).

El National Cancer Institute de Estados Unidos en Bethesda, Maryland desde los años sesentas, ha realizado la evaluación de propiedades antineoplásicas en más de 35 000 especies de plantas procedentes de todo el mundo. En el tejo del pacífico: *Taxus brevifolia*, el extracto de la corteza mostró actividad inhibitoria *versus* tumores malignos: Leucemias L1210, P1534, el carcinoma 256 de Walker y el sarcoma 180 entre otros. El principio activo es el taxol, un diterpeno, una molécula muy compleja de de síntesis difícil y costosa.

El sentido que la humanidad le da a la vida es el que está determinando las tendencias de la atención a la enfermedad así como a la prevención de enfermedades y no se puede dejar a un lado las prácticas de la medicina tradicional así como la tecnología que brinda la medicina ortodoxa.

4.- METODOS PARA LA CONSERVACIÓN, PREPARACION Y ALMACENAJE DE LAS PLANTAS MEDICINALES

Recolección, preparación y almacenaje de las plantas medicinales

RECOLECCION:

Época del año propicia para la recolección de la planta y sus partes:

- a) Raíces y tallos subterráneos: Otoño (final), primavera (comienzo).
- b) Tallos y corteza: Primavera, verano (comienzo), invierno (final).
- c) Hojas: Generalmente en verano, durante la época de lluvias, antes de florecer o al comienzo el otoño.
- d) Flores: En primavera o en la época más propicia según el clima, altitud y latitud. Recolectar cuando empieza a abrir la corola.²³
- e) Frutos: Recolectar bien maduros, algunos frutos se recolectan verdes.
- f) Semillas: En frutos dehiscentes recolectarlos antes de que abran para evitar que se disperse la semilla. En todo caso es importante que maduren bien.²⁴

²³ Solórzano R., Gerardo. Compilación de datos sobre herbolaria, pág. 9

²⁴ *Ibidem*, pág. 9

Precauciones

1. Limpieza: Limpiar la planta de impurezas, tierra y partes que no tienen uso medicinal. En algunos casos se pueden lavar raíces, tallos y hojas.

2. Fragmentación y picado: Para facilitar su uso y empaque es importante fragmentar la planta según su consistencia y tamaño.

3. Inspeccionar regularmente las plantas para prevenir insectos, moho, etc. y así evitar la pérdida de elementos esenciales de la planta.

4. Periódicamente, asolear las plantas si el tiempo está húmedo.

Procedimientos para la preparación de plantas medicinales.

Cocimiento:

El cocimiento consiste en hervir la planta o el compuesto de varias plantas, en recipientes adecuados como barro y peltre. Es importante tomar en cuenta la naturaleza y consistencia de la hierba para determinar el tiempo de cocción.

Tiempo aproximado:

- a) Raíces, tallos y corteza: Se hierven de 5, 10 y 20 minutos.
- b) Hojas: Se hierven de 1 a 5 minutos.
- c) Flores: Se hierven de 1 a 3 minutos.
- d) Frutos: Según el caso, se hierven de 3 a 15 minutos.
- e) Semillas: En algunos casos se tuestan o se hierven de 5 a 15 minutos.

2) INFUSIÓN:

Preparación simple, indicada para plantas que sufren alteraciones al perder sus propiedades si son sometidas a una cocción prolongada. Se prepara colocando la (s) planta (s) en un colador o saquito de tela de algodón, derramando agua hirviendo sobre la hierba en un recipiente apropiado de barro o peltre, también puede dejar la preparación sin colador directamente en el agua. Pero en todo caso se debe dejar en reposo, hasta que clarifique bien, el té.

3) MACERACIÓN Y TINTURA:

Se hace dejando reposar la planta por horas, días y aún meses, en agua, vino, aguardiente, éter y alcohol de 96° puro de caña (el alcohol desnaturalizado no se puede tomar, es importante tener esto en cuenta).

La proporción aproximada es de 20 a 25% de la planta por 1 litro de alcohol, etc., es decir que se utilizaran 200 grs. por cada 1000 ml. La tintura es el producto de la maceración.

4) VAPORIZACIÓN:

En un recipiente adecuado, se hierve la preparación de plantas para utilizar el vapor directamente sobre la parte afectada del cuerpo o en todo el cuerpo. También se usa para atomizar, humedecer y desinfectar habitaciones o sea hacer el ambiente más propicio como preventivo o complemento terapéutico.

5) CATAPLASMAS:

Se prepara la planta en crudo machacándola o exprimiendo el jugo para aplicarlo directamente sobre la parte afectada. También se hierve la planta en algunos casos. Se puede aplicar directamente o sobre un lienzo, para no lastimar alguna parte delicada.

6) POMADAS:

Se mezcla el polvo hecho de plantas en sustancias grasosas, como lanolina, vaselina, grasas de

animales, etc. y calentar a baño María.²⁵

7) GARGARISMOS, LAVATIVAS, BAÑOS, LOCIONES:

Es el mismo procedimiento de preparación de hervir las plantas, sólo varía la proporción o cantidad de las mismas.

4.1 La conservación de las plantas medicinales en su medio natural

1. Tener siempre en cuenta que el medio natural de las plantas silvestres merece el mismo respeto y cuidado que un jardín.

2. Evitar la tala de las plantas medicinales, tomando en cuenta la naturaleza de las plantas y su relación con su medio ecológico.

3. Si la planta es herbácea anual, tener cuidado al hacer los cortes de preservar una parte de la misma para que pueda renovarse al año siguiente.

4. Hacer los cortes como poda para no lesionar las partes vitales. Teniendo esto en cuenta, recolecte las partes mayores, las más sanas y completas.

5. De la misma manera no se deben talar las plantas de un mismo lugar, para evitar el deterioro del medio ambiente.

6. En la recolección de raíces, extraer solo las raíces secundarias.

7. En troncos, tallos y ramas no hacer cortes que perturben el fluido de la savia, es decir, transversalmente. En caso de ramas, observar cuales son más convenientes para el corte sin perjudicar partes vitales.

²⁵ Ibidem, pág. 10

8. En hojas, flores y frutos, son los mismos principios.²⁶

La alternativa de sembrar las plantas medicinales para evitar la tala de las mismas, es un trabajo que merece por su importancia, que se practique en gran escala, para mejorar el control de calidad de las plantas. También puede ser otra fuente de trabajo para el campesino que con su intuición natural y algunos conocimientos técnicos, para aprovechar pequeños terrenos que no se utilizan, como lugares pantanosos, pedregosos, en las orillas de los caminos, macetas, etc. para adaptar las plantas que se pueden cultivar.

5. GUÍA DE PRESCRIPCIÓN, TOXICIDAD Y DOSIFICACIÓN DE LAS PLANTAS MEDICINALES

Desde la perspectiva cultural la utilización de la herbolaria en el cuidado de la salud es una de las terapéuticas ms utilizadas en la atención domiciliaria, la descripción, conocimiento y sensibilidad parte cultural del cuidado en las comunidades está dada partir del conocimiento básico de antropología. Por tanto la aceptación y respeto por las diferencias culturales, la habilidad para ofrecer estrategias que orienten los cuidados culturalmente aceptables.

La compilación de datos obre herbolaria se ha integrado en este apartado que a manera de guía pretende ofrecer información documental sobre las plantas que en opinión de la comunidad, son mas utilizadas par la atención a la salud.

La presente guía tiene como propósito mostrar con información documentada, las cualidades terapéuticas de las plantas, las cuales pueden formar parte complementaria en la atención de algunos padecimientos y que en el marco cultural del cuidado de la salud de las personas es un adyuvante en la atención primaria de la salud, ya que esta es la aplicación de la botánica a la medicina, es decir al uso de hierbas contra las enfermedades que aquejan al hombre (2005).

Hay personas que confirman que la medicina se ha des acreditado paulatinamente al grado de que se podría considerar una nueva era de nihilismo terapéutico en grandes masas de la población sobre todo en los estratos más desprotegidos, debido al mercantilismo de los servicios médicos a lo que se agrega el precio alto de los medicamentos.²⁷ La atención a la salud en la práctica medica se ve vinculada a la utilización del herbolaria , como lo muestra Taddei-Bringa (1999) al explorar la utilización de la herbolaria , encontrando que el 83% de los médicos del IMSS como recurso

²⁶ Ibidem, pág. 11

²⁷ Revista de la facultad de medicina No. 6 Noviembre-Diciembre del 2005 p 2

terapéutico , el 75% lo utiliza como tal , entre el personal de salud la aceptación y utilización es del 100% y de los usuarios el 92% de aceptación y el 90% de utilización , ²⁸

Por lo anterior se puede considerar que no es un método calificado como alternativo, sino es posiblemente la base del tratamiento para algunas enfermedades en algunas instituciones que brindan los servicios de salud.

Por otro lado encontramos que actualmente un número mayor de la población en general utilizan formas de medicina complementaria como la herbolaria; las razones van más allá de la falta de recursos económicos y de acceso a los servicios de salud lo dice Laura Poy (2005) la preocupación por los efectos secundarios de los fármacos químicos y la falta de una solución “satisfactoria” a los problemas de salud, se perfilan como los argumentos más importantes por los que miles de personas acuden a la llamada medicina alternativa (Laura Posy Solano, La jornada, 2005).

Esto pone como prueba la utilización de la herbolaria como un recurso al alcance económico y sustancial para los mexicanos ante el tan elevado costo de los medicamentos que actualmente vive nuestra población.

Con la información anterior se considera que documentar la prescripción de la herbolaria comunitaria, es una alternativa importante en la atención primaria de la salud y por ello se genera la Guía de consulta herbolaria.

Este documento está organizado en capítulos por cualidades de las plantas, se integra, nombre científico, descripción, usos y en los casos que esta documentada la toxicidad. Las características de presentación y recomendaciones para el manejo se han integrado en la siguiente guía, la cual está organizada por capítulos en relación a su utilización por aparatos y sistemas.

²⁸ Taddei-Bringas ,Salud Publica de México ,1999,v.41.N.3: p 216

PLANTAS INTEGRADAS EN LA GUÍA DE HERBOLARIA PARA ENFERMERÍA EN APS

CAPITULO I <i>Plantas medicinales tónicas</i>	CAPITULO II <i>Plantas medicinales útiles para el aparato circulatorio</i>	CAPITULO III <i>Plantas medicinales útiles para el aparato respiratorio</i>	CAPITULO IV <i>Plantas medicinales útiles para el aparato digestivo</i>	CAPITULO V <i>Plantas medicinales útiles para el Hígado</i>	CAPITULO VI <i>Plantas medicinales útiles para el sistema urinario</i>	CAPITULO VII <i>Plantas Medicinales útiles para heridas</i>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Diente de León 2. Muicle 3. Palo de Brasil 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ajo 2. Alpiste 3. Cola de caballo 4. Chayote 5. Doradilla 6. Flor de manita 7. Gordolobo 8. Guarumbo 9. Manzanilla 10. Muicle 11. Naranja 12. Nopal 13. Tejocote 14. Tila 15. Toronjil 16. Valeriana 17. Zapote Blanco 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aguacate 2. Ajo 3. Anacahuite 4. Bálsamo 5. Borraja 6. Canela 7. Ciruela pasa 8. Copal 9. Cuatecomate 10. Eucalipto 11. Flor de chicalote 12. Gordolobo 13. Mango 14. Manzanilla 15. Naranja 16. Orégano 17. Palo de Brasil 18. Tejocote 19. Tila 20. Valeriana 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Acelga 2. Aguacate 3. Ajenjo 4. Ajo 5. Anís estrella 6. Anís verde 7. Alcachofa 8. Artemisa 9. Arroz 10. Calabaza 11. Canela 12. Cedrón 13. Diente de león 14. Hierba de la golondrina 15. Hierba del perro 16. Muicle 17. Rosa de castilla 18. Sen 19. Tapa cola 20. Tronadora 21. Toronjil 22. Yerba buena 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ajenjo 2. Boldo 3. Cedrón 4. Cuasia 5. Cuatecomate 6. Sábila 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ajo 2. Cebolla 3. Cola de caballo 4. Doradilla 5. Lantén 6. Limón 7. Tejocote 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aguacate 2. Árnica 3. Bálsamo 4. Gordolobo 5. Mamey 6. Sandía

CAPITULO I Plantas medicinales tónicas

1. DIENTE DE LEON

N. científico: *Taraxacum officinale*. Weber ex F. H. Wigg

Familia: Compositae.

Otros nombres: Amargón, borraja, cerraja, chicoria, chinita, lechuguilla. Edo de México: cuanaquiltil (nahua). Michoacán: uirapen kaverin (purépecha). Oaxaca: ixpule.

Descripción:

El diente de león es una planta herbácea y vivaz. Las hojas dentadas dispuestas en roseta, tradicionalmente identificadas por su forma con los dientes de un león, alcanzan entre 5 y 25 cm. Del centro de la roseta se elevan los tallos huecos en cuyo extremo se encuentran las flores amarillas (una por tallo). Las raíces, de aspecto columnar, se entierran hasta unos 30 cm de profundidad. Toda la planta exuda al partirla un látex blanco. Esta planta vivaz, anual y perenne con raíz primaria y roseta basal, No suele alcanzar más de 4-5 cm. Tiene hojas alternas, sin peciolo diferenciado, pinnatipartidas con lóbulos en forma triangular de márgenes dentados y agudos. Ramas huecas. Flores hermafroditas de un color amarillo dorado que la hacen fácilmente identificable. Corola en lígulas terminada en cinco pequeños dientes. El fruto es una cipsela o aquenio con vilano.

Se encuentra fácilmente en los caminos, pastizales, prados, siembra directa, y sobre todo en jardines, tanto que es considerada mala hierba por los jardineros.

Las hojas y raíces de esta planta poseen varias propiedades que la convierten en una de gran utilidad terapéutica. Las hojas actúan como un diurético aumentando el flujo de orina. Muchos diuréticos tienen la desventaja de que hacen disminuir los niveles de potasio en la sangre. Sin embargo, el diente de león contiene altos niveles de potasio por lo que no tiene este efecto.

Las raíces contienen dos sustancias llamadas inulina y levulina que ayudan a balancear el nivel de azúcar en la sangre.

Usos:

Preparación y recolección	Terapéutica	Reacciones adversas o contraindicaciones
<ul style="list-style-type: none">Las curas de primavera y otoño (entre 4 a 6 semanas de cada estación) son muy útiles para quienes sufren de cálculos en la vesícula. Aun que no llega a eliminarlos evita que se formenPreparación en te tanto de hojas como de raíces.	<ul style="list-style-type: none">Diurético (hojas, contiene altos niveles de potasio).Útil para la gota y artrosisÚtil en problemas de hígado y vesícula biliar como: Hepatitis, cirrosis, vesícula perezosa o insuficiencia hepática.Cole rética (estimula la producción de bilis por el hígado, lo cual facilita la digestión de los cuerpos grasos)	<p>Las personas que padecen las siguientes condiciones deben usar diente de león solo en pequeñas cantidades: Diarrea, úlceras estomacales, hiperacidez estomacal, colitis ulcerativa, colon irritable.</p> <p>Las personas que padecen de piedras</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Puede ingerirse directamente. • En forma de <ol style="list-style-type: none"> 1. Infusión (ver capítulo 4), 2. Jugo: Triturar, machacar o licuar las hojas. Tomar 2 o 3 cucharaditas antes de cada comida. 3. Ensalada cortar las hojas desinfectarlas e ingerirlas una vez al día hasta obtener mejoría. • Se aconseja recolectar en primavera la planta entera. Se puede colgar hasta secar en un lugar aireado o en el caso de la raíz cortarla longitudinalmente y secarla al horno o a más de 40 °C. 	<ul style="list-style-type: none"> • Colagoga (contrae la vesícula biliar favoreciendo el vaciado de la bilis al intestino). • Balancea los niveles de azúcar en la sangre (Raíces con dos sustancias llamadas inulina y levulina). • La digestión perezosa se ve mejorada con esta planta (posee principios amargos que estimulan el apetito y preparan las operaciones digestivas) • Tónica estomacal (ejerce una acción fortificante y restauradora sobre el estómago) que acelera el proceso de digestión y aumenta la secreción de todas las glándulas digestivas • Estimulante de la digestión del flujo de bilis del hígado y de la vesícula biliar y la producción del ácido clorhídrico del estómago. • Desintoxica el colon y el hígado. • Remoción de verrugas (leche). • Las hojas son ricas en vit. A, C, K, B2 (riboflavina y calcio). • Laxante. • Al ser depurativo favorece la curación de algunas afecciones como eccemas o celulitis cuando están provocadas por el propio estreñimiento, al tener sustancias tóxicas en el organismo. 	<p>en la vesícula biliar deben abstenerse de ingerir la planta ya que al promover el flujo de bilis el diente de león puede agravar la condición.</p> <p>Las personas que padecen de psoriasis no deben usar esta planta ya que la inulina principalmente en la raíz puede afectarles negativamente.</p>
--	---	--

Fuente: http://www.Fitoterapia/Interhiper.com/Descripción_y_Usos_De_Las_principales_plantas_medicinales.htm 18:04:09 12:02

2. Muicle

Nombre científico: *Justicia spicigera* Schechtendal.

Familia: Acanthaceae

Descripción:

Planta que mide hasta 2 m de altura, con el tallo muy ramificado y hojas alargadas. Sus flores originan frutos con forma de cápsula. Habita en climas cálido, semicálido, seco y templado. Crece cultivada en las casas y se asocia a la selva tropical caducifolia, subcaducifolia, subperennifolia, perennifolia; matorral xerófilo, y bosques de encino y pino.

Preparación y recolección	Terapéutica	Reacciones adversas o contraindicaciones
<ul style="list-style-type: none">• Cocimiento (ver capítulo 4.2) caliente mezclado con capulín, aguacate, ajo, tabaco, y guayaba (piel).• Machacar las ramas verdes, hojas y flor (piel).• Tomado por las mañanas el cocimiento de las ramas solas o mezcladas con ajeno, guayaba y toronjil (problemas digestivos).• Infusión (ver cap. 4.2) de las hojas como agua de uso.	<ul style="list-style-type: none">• Útil para regular la presión arterial, purificar sangre y sífilis.• Problemas de la piel mezclado con otras plantas.• Problemas digestivos (mezclado en cocimiento con otras plantas).• Afecciones respiratorias como: Gripe, tos, bronquitis.• Dolores de cabeza, riñón,• Anemia,• Mareos,• Insomnio.• Desinflamación de golpes	En estudio

Fuente: <http://www.interhiper.com/medicina/fitoterapia/Fitoterapia.htm>. 28:03:09 12:00

3. *Palo de Brasil*

Nombre Científico: *Haematoxylon brasiletto* Karts.

Familia: Fabaceae

Nombres comunes: Brasil, Palo de Brasil, Palo rojo, Cáscara de palo sagrado, Palo de tinta, y Brasileto. Lenguas: Leño de Brasil (castellano), Palo de Brasil (castellano), Pau do Brasil (gallego y/o portugués), Juchasko (lengua maya).

Descripción:

Arbusto que alcanza hasta 7 m. de altura, su corteza es café obscura. Las hojas son compuestas, con los folíolos orbiculares u ovalares, a veces anchamente cuneados y de color bronceo en las ramas tiernas; las hojuelas miden de 0.5 a 2 cm. De largo y los peciolo y peciolillo son muy delgados. Las flores son amarillas y pequeñas con los pétalos de 7 a 9 mm. Y se encuentran en racimos axilares acompañados con brácteas diminutas. El fruto es ancho, delgado y de color rojo.

Hábitat: En varios lugares de la República Mexicana principalmente en Chihuahua, Sonora, Sinaloa, Morelos, Guerrero, Oaxaca, Chiapas, Tabasco y Yucatán.

Usos:

Preparación y recolección	Terapéutica	Reacciones adversas o contraindicaciones
<ul style="list-style-type: none">• Preparar una infusión ver cap. 4 (3 cascara o 4 palitos) en un litro de agua y tomar como agua de tiempo durante 1 mes.• Para heridas aplicar la infusión directamente en la herida previo lavado una o dos veces al día.• Pie diabético preparar infusión: palo de Brasil, quina amarilla y quina roja.	<ul style="list-style-type: none">• Problemas de la sangre como: Anemia, agotamiento, varices hemorroides.• Purifica la sangre los riñones.• Cicatrización de heridas.• Problemas de presión arterial.	En estudio

CAPITULO II Plantas medicinales útiles para el aparato circulatorio

1. Ajo

Nombre científico: *Allium sativum*

Familia: Liliaceae

Otros nombres: Ajo macho. Guerrero: cucut. Oaxaca: ma'ajo. Puebla y San Luis Potosí: axux (totonaco y tenek). Veracruz axox

Descripción: Planta herbácea, con uno bulbos enterrados que están formados de dientes de sabor picoso. Tienen las hojas alargadas con apariencia de cintas. Sus flores están en una cabecitas blancas con lila en la punta de un tallo largo delgado y tienen una hoja que cuelga.

Hábitat: Originaria del oeste de Asia, Europa y el Mediterráneo. Habita en climas cálido, semicálido, y templado desde el nivel del hasta los 2600 m planta cultivada con fin comercial o en huertos para consumo familiar adaptada a diferentes condiciones ecológicas, con vegetación circundante, de bosque tropical caducifolio, subperenifolio y perennifolio, matorral xerófilo, bosque mesofilo de montaña y mixto de pino-encino.

Usos:

Preparación y recolección	Terapéutica	Reacciones adversas o contraindicaciones
<ul style="list-style-type: none"> • 1 litro de solución diaria en enema junto con tomillo para lombrices intestinales. • 1 diente de ajo o .5 a 1 gr de polvo de ajo desecado por largo tiempo. • 2 a 4 gr de polvo de ajo o 2 a 4 ml de tintura (1:5), tres veces al día para infecciones respiratorias superiores. 	<ul style="list-style-type: none"> • De uso externo: Dolores articulares, dermatomicosis, parodontopatías, hiperqueratosis • Infeccioso. • Digestivo. • Parasitosis intestinales: lombrices oxiuros. • Aterosclerosis. • Hiperlipidemias. • Hipertensión arterial. • Arteriopatías. • Prevención de tromboembolismos. • Catarros y otras infecciones del tracto respiratorio. • Infección de vías urinarias. • Efecto ligeramente hipolipemiente. • Antia agregante plaquetario. • Activador de la fibrinólisis. • Vasodilatador periférico (con efecto antihipertensivo). • Antimicrobiano (antibacteriano y antifúngico). • Antihelmíntico (especialmente frente a oxiuros) 	<ul style="list-style-type: none"> • Hipersensibilidad al ajo. • Efectos secundarios: <ol style="list-style-type: none"> 1. Olor del aliento y del sudor. 2. Molestias gastrointestinales (Pirosis, náuseas, vomito, diarrea). 3. Dermatitis de contacto por su efecto vesicante. 4. La inhalación de polvo de ajo puede desencadenar accesos asmáticos • Observaciones. Por su efecto antia regante plaquetario, utilizar con precaución en caso de hemorragias activas, pre y post operatorios, trombocitopenia , tratamiento con anticoagulantes o con hemostáticos

2. *Alpiste*

Nombre científico: *Phalaris canariensis*

Familia:

Otros nombres

Descripción:

Usos:

Preparación y recolección	Terapéutica	Reacciones adversas o contraindicaciones
<ul style="list-style-type: none">• Decocción 1 o 2 cucharadas soperas por vaso, hervir 5 min. Dejar en maceración de 6 a 8 hrs y tomar de 1 a 3 tazas al día.	<ul style="list-style-type: none">• Metabolismo general.• Colesterol.• Hipolipemeante.• Demulcente.• Diurético	En estudio

Fuente: Hierbas Medicinales: <http://www.ecovisiones.cl/ecovida/Hierbasmedicinales.htm> 28:03:09 12:30

3. Cola de caballo

Nombre científico: Equisetum laevigatum

Familia: Equisetaceae

Otros nombres: Tuti (Chiapas)

Descripción: Planta delgada en forma de tubo que mide de 1 a 1.5 m de altura. Tiene los tallos con articulaciones y se sienten ásperos. Las hojas salen de las articulaciones, tienen espigas en las puntas y son de color verde-café.

De origen desconocido. Habita en climas semicálidos y templado, entre los 11000 y 2000msnm. Planta silvestre, asociada a bosques de encino y de pino.

Usos:

Preparación y recolección	Terapéutica	Reacciones adversas o contraindicaciones
<ul style="list-style-type: none"> • Uso interno: 6 gramos de tallos al día acompañado de abundante ingesta de líquidos. • Uso externo: 10 gr de tallos en un litro de agua, en forma de compresas o lavados. 	<ul style="list-style-type: none"> • Diurético suave. • Hemostático. • Remineralizante. • Fatiga, convalecencia, anemia. • Consolidación de fracturas. • Reumatismo, osteoporosis. • Obesidad, hipertensión, gota. • Oligurias, urolitiasis, cálculos renales, hematurias, cistitis, prostatitis. • Hemorragias nasales • Metrorragias, dismenorrea. • Hemorroides. • Ulceras gastrointestinales. • Heridas. • Edema postraumático. 	<ul style="list-style-type: none"> • Usar en tratamientos cortos. Su uso prolongado puede producir disturbios nerviosos (cefaleas, tenesmos, anorexia, disfagia). • Si se padece hipertensión o cardiopatías, solo debe tomarse con valoración continua ya que puede descompensarse la tensión.

Fuente: <http://www.tlahui.com/medic/medic18/planlun2.htm>. 28:03:09 13:24

4. Chayote

Nombre científico: *Sechium edule* Swartz

Familia: Cucurbitaceae

Otros nombres: Calabaza con espinas, chatote, chayote de espinas, chayote negro, chumate, erizo, espinoso, hoja erizo, quelite espinoso, raíz de chayote. Chiapas: atpajsum, huisquil. Michoacán: apopu, apuputeri (purhépecha), apupu. Oaxaca ak xaj (mixe). Puebla: huizquiltil, huihuitz huiztic, huzti, (tepehua), ma"ukum, mach tucun, mahukum, maketukum, mayakla (totonaco), kiu (tepehua), xamu, yumu (otomí). Quintana Roo: k'í'ix pach k'uum (maya). San Luis Potosí: tsiw' (tenek).

Descripción: Enredadera, con hojas redondeadas o con picos, que tienen la base acorazonada, y al tocarlas se sienten ásperas; las flores son blanquecinas y tienen forma de estrella. Los frutos en forma de pera, de color verde pálido y espinosos, con la pulpa insípida y con una semilla suave y aplanada.

Un alimento rico en aminoácidos: Además de minerales, el chayote es una hortaliza muy rica en otros componentes. Entre ellos vale la pena mencionar su contenido en aminoácidos., los cuales, además de ser responsables de la síntesis de las proteínas, intervienen en muchas funciones corporales (creación de enzimas, hormonas, neurotransmisores, etc.). El organismo forma las proteínas a partir de 22 aminoácidos, de ellos 9 son esenciales, es decir que el organismo no puede sintetizarlos y necesita tomarlos de los alimentos. El chayote contiene 7 de los 9 aminoácidos esenciales (Lisina, Leucina, Metionina, Fenilamina, Valina, Isoleucina, Triptófano) y otros no esenciales (Ácido glutamínico, Histidina, Alanina, Arginina, Glicina, Tirosina).

El Chayote es un vegetal alto en antioxidantes y vitamina C y es bajo en calorías, También es una verdura apta para el tratamiento de enfermedades del estómago y diabetes. El consumo del Chayote mitiga la retención de la orina y el ardor al orinar cuando se disuelven piedras de el riñón bajo ciertos tratamientos

Interviene en la formación del colágeno., de enzimas y anticuerpos. Un déficit del mismo se manifestaría en forma de caída del cabello, problemas de concentración, infertilidad, cansancio, etc.

Hábitat Originario de México. Habita en climas cálido, semicálido, semiseco y templado desde el nivel del mar hasta los 2600 m.

Cultivada en huertos familiares, asociada a vegetación perturbada de bosques tropicales caducifolio, subcaducifolio y perennifolio, matorral xerófilo, bosque espinoso, bosque mesófilo de montaña, bosque de encino y de pino.

Usos:

Preparación y recolección	Terapéutica	Reacciones adversas o contraindicaciones
<ul style="list-style-type: none"> • Infusión. Tomar un par de vasos al día. • Infusión (ver capítulo 4.2) de las hojas secas para tratar procesos cardiacos y bronquiales o resfriados. 	<ul style="list-style-type: none"> • Alimento rico en aminoácidos 7 de los 9 esenciales (lisina, Leucina, metionina • Problemas de concentración, infertilidad, cansancio, cabello y las uñas. • Posibilita la buena salud • Diurético, infección de vías urinarias, litiasis renal, litiasis vesicular, insuficiencia renal, nefritis, cistitis, etc. • Tratamiento Para la arterioesclerosis e hipertensión. • Tratamiento de bronquitis y resfriado.} • Interviene en la formación de colágeno, enzimas y anticuerpos. 	<p>Las hojas contienen como principio activo uno o varios alcaloides.</p>

- Alto en antioxidantes y vitamina C.
- Tratamiento de enfermedades del estomago y diabetes

Universidad Autónoma de Chapingo, Atlas de las Plantas Medicinales Tradición Mexicana, 393

5. *Doradilla*

Nombre científico: *Selaginella lepidophylla* Spring

Familia: Selaginellaceae

Otros nombres: Coralilla, flor de peña, flor de piedra, flor de tierra, siempre viva, texoxhitl, much-k, tequequetzal, yamanquetexoxhitl, jod.

Descripción: Planta criptógama que forman rosetas y aparentemente se encuentran sin tallo, tienen las hojas sobrepuestas y cuando se secan se enrollan como bolitas con una apariencia dorada a la cual deben su nombre común.

Origen: Origen desconocido, está presente en climas cálido, semicalido, semiseco, seco y templado desde los 600 y hasta los 2800 msnm

Usos:

Preparación y recolección	Terapéutica	Reacciones adversas o contraindicaciones
<p>Se ingiere el cocimiento de la planta completa o de la parte aérea, de preferencia en ayunas. Se bebe como agua de uso. Se recomienda el cocimiento muy concentrado, dos o tres veces al día.</p> <p>Bañar con agua de piña, hervida (Uso Tópico)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Diurético, cistitis, Dolencia de riñones, cintura y espalda. • Trastornos digestivos: dispepsia, inflamación del estomago, ulcera, irritación del hígado, corajes, cálculos de vesícula o biliares. • Tos, expulsar la placenta, reumas, corazón, purificar la sangre, contra parasitosis y tirsia negra • Quemazón 	<ul style="list-style-type: none"> • Ninguna

Fuente: <http://www.natura.com.mx/herbolaria.html> 28:03:09 13:12

6. Flor de manita

Nombre científico: Chiranhodendron pentadactylon larreategui.

Familia: Esterculáceas.

Descripción: Se describe como un árbol alto, de 12-14 m, es el árbol más raro e interesante de México por la forma notable de la flor que se asemeja a la muñeca y a la mano con los dedos extendidos y ligeramente curvos. El rasgo más notable de la flor lo constituye la forma de los estambres, que unidos en la base forman una columna que se abre en largas ramas lineales que parecen dedos afilados. Los estambres sobrepasan al cáliz que asemeja un tulipán y está dividido en cinco partes.

Otros nombres: Mapasúchil, macpalxóchitl, mano de dragón, mano de león, tayacua, palo de tayuyo, macpalxochiquáhuil, mano o flor de mano.

Parte usada: Las flores del árbol.

Lugar de origen: Se le encuentra en el Valle de México, Toluca, Morelos, crece en bosques mesófilos de montaña y mixtos de pino y encino, de los estados de Michoacán, Guerrero, Oaxaca, Puebla y Chiapas.

Características físicas: Flor leñosa de cuyo interior salen cinco ramitas de color rojo intenso en forma de mano.

Usos:

Preparación y recolección	Terapéutica	Reacciones adversas o contraindicaciones
El jugo de la corteza y de las hojas aplicado localmente calma algunos dolores.	Tratamiento de úlceras varicosas crónicas Afecciones del corazón Control de presión arterial Inflamación de ojos Dolor de dientes Hemorroides Tranquilizante del sistema nerviosos. Calma algunos dolores.	En estudio.

Fuente: Trejo V, Gloria C., Contribución al estudio y muestreo de 25 plantas medicinales de México, México UNAM 1987, Pág. 14

7. Gordolobo

Nombre científico: *Gnaphalium indicum* o *Gnaphalium conoideum*.

Familia: Escrofulariáceas.

Descripción: Es una planta herbácea que mide aproximadamente de 30 a 80 cm., de altura; sus hojas son alternas y opuestas, pecioladas y de forma alargada y angosta, miden de 12-14 cm, aproximadamente; de tallo recto y flores en cabezuelas de color morado o amarillo brillante, las internas son hermafroditas y las periféricas son femeninas, de receptáculo plano desnudo, con los arquegonios cilíndricos oblongos, no tienen aroma.

Otros nombres: Papaconi, tzompotonic, tlacochich.

Parte usada: Las hojas y flores de la planta herbácea.

Hábitat: En terrenos secos, arenosos o pedregosos de clima templado en toda la República Mexicana, principalmente Valle de México, San Luis Potosí, Hidalgo, Tamaulipas y Veracruz.

Usos:

Preparación y recolección	Terapéutica	Reacciones adversas o contraindicaciones
<ul style="list-style-type: none"> • Te: vertir 250 ml (1 taza) de agua hirviendo sobre 1-2 cucharillas (5-10 gramos) de hojas o de flores secas y empapándolos por diez a quince minutos. El té puede beberse tres a cuatro veces por día. • Tintura, 1-4 ml se toman tres a cuatro veces por día • Un extracto del aceite es utilizado para las infecciones del oído aplicándolo directamente en el oído. Si el tímpano está roto nada debe ponerse directamente en el oído debe hacer siempre una exploración del oído antes 	<ul style="list-style-type: none"> • Bronquitis • Obstrucción pulmonar crónica • Resfriado común de garganta • Tos. • Infecciones oído recurrentes • Hierva expectorante y emoliente. • Se utiliza como remedio para la zona respiratoria, especialmente en casos de irritación, tos, y congestión bronquial. • Las víctimas de bronquitis encuentran a menudo, mejoría con esta hierba, especialmente cuando está combinada con marrubio blanco y con lobelia. • Debido a su contenido de mucílago, el Gordolobo también se ha utilizado en forma tópica como emoliente para calmar patologías inflamatorias de piel, quemaduras y hemorroides. • Uso terapéutico a la pulmonía y al asma 	<ul style="list-style-type: none"> • Gordolobo es generalmente seguro a excepción de informes raros de irritaciones de piel. No hay contra indicaciones conocidas a su uso durante embarazo o lactancia. • Posibles reacciones: Nauseas , dolor abdominal, en caso de presentar esta reacciones suspender el suministro

de usar aceite del Gordolobo en el Oído.		
--	--	--

Fuente: <http://www.natura.com.mx/herbolaria.html> 28:03:09 13:41

8. Guarumbo

Nombre científico: Cecronia mexicana o Cecronia obtusifolia.

Familia: Moráceas.

Descripción: Es un árbol muy común de climas tropicales, tiene hojas lobuladas y mide de 10-15 cm, su tallo es hueco poco ramificado con la corteza fibrosa, lisa y anillada, de color gris verdoso, marcada con escavas que dejan las hojas al caer. Se pueden observar raíces adventicias en la parte baja del tallo. Las hojas tienen largo peciolo y el limbo es áspero y profundamente lobulado, frecuentemente de color blanquecino en la cara inferior. Las flores masculinas se producen en una planta y las femeninas en otra y forman espigas protegidas por una bráctea. El fruto contiene una sola semilla. La madera es blanquizca, suave y ligera de fibras largas.

Otros nombres: Guarumo, trompeta (en Sinaloa), chancarro, coilotápalo.

Parte usada: Las hojas del árbol.

Hábitat: En climas tropicales de Sinaloa, Veracruz, Oaxaca, Chiapas, Michoacán, y Valle de México.

Usos:

Preparación y recolección	Terapéutica	Reacciones adversas o contraindicaciones
Poner a hervir la punta de la planta durante 2 min en un litro de agua y tome como agua de uso o aplique directamente en caso de heridas.	<ul style="list-style-type: none"> • Diabetes • Reumatismo • Alteraciones biliares • Ulceras en la piel 	En estudio

Fuente: Trejo V, Gloria C., Contribución al estudio y muestreo de 25 plantas medicinales de México, Pág. 18

9. Manzanilla

Nombre científico: Matricaria chamomilla.

Otros nombres: Chamomila, caspi, caspiracho, chiraco, manzanero, manzanilla común, matricaria, Pedro Hernández.

Hábitat: Es una planta mundialmente conocida. Su cultivo va desde zonas casi a nivel del mar hasta regiones templadas.

Descripción: Es una hierba anual de hojas finamente divididas y lineales. El disco floral es de un color amarillo oscuro, cónico y hueco, y los pétalos de la periferia son blancos.

Preparación y recolección	Terapéutica	Reacciones adversas o contraindicaciones
<p>INFUSION</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Verter 1 taza de agua hirviendo en dos cucharadas cafeteras de flores de manzanilla. 2. Dejar reposar durante 10 o 20 min 3. Dosis: Beber hasta 3 tazas (750 ml) al día. <p>1. Cuando es tintura de manzanilla: Usar de ½ a 1 cucharada cafetera en una taza de agua tres veces al día.</p> <p>Compresas.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Enjuagar la parte afectada con infusión de manzanilla 	<ol style="list-style-type: none"> 3. Ayudante de la digestión, cólico menstrual, estimulante del sangrado menstrual (por su acción antiespasmódica). 4. Previene y apresura la curación de ulcera gástrica. 5. Tranquilizante nervioso (Deprime el sistema nervioso central). 6. Alivia dolores artríticos. 7. Útil como antiséptico en heridas. 8. Duchas vaginales (infecciones por <i>Candida albicans</i> y estafilococos). 9. Ejerce una acción estimulante sobre los macrófagos y los linfocitos B 	<p>.No ingerir en el embarazo.</p>

fría. 2. Aplicar lienzos limpios o algodón empapados en la parte afectada. Duchas. 1. Aplicar la infusión tibia dos veces al día hasta presentar mejoría.		
--	--	--

Fuente: Trejo V, Gloria C., Contribución al estudio y muestreo de 25 plantas medicinales de México, Pág. 34

10. *Muicle* (Ver capítulo I Plantas medicinales tónicas.)

11. *Naranja*

Nombre vulgar: Naranja

Nombre científico: *Citrus sinensis* (L.) Osbeck; *Citrus aurantium* var. *Sinensis*; *Citrus bigardia* Riss.

Familia. Rutáceas.

Hábitat: Originario del sudeste de Asia, fue domesticado en China y se cultiva ampliamente como

Árbol ornamental y alimentario en los países mediterráneos.

Características: Árbol perenne de la familia de las rutáceas de hasta 10 metros de altura, con la copa muy redondeada. Tallos ligeramente espinosos.

Hojas coriáceas, elípticas o elípticolancelada, agudas y con el peciolo provisto de alas estrechas. Flores de color blanco muy perfumadas y con 5 pétalos y numerosos estambres. El fruto (la naranja) es un hesperidio con la corteza bastante lisa y sabor dulce o agrio, no amargo.

Componentes activos: Hesperidina Pectina. Ácidos: Ácido acético (toda la planta) ascórbico, cítrico, ferúlico, glutamínico, linoleico, oxálico, serina, etc.

(Fruto) Aminoácidos: arginina, alanina, asparagina, histidina, serina, prolina (fruto), Alcaloides: betaina, (fruto). Azúcares: fructosa, galactosa, glucosa,

sacarosa (fruto). Esencias: limonena (fruto). Vitaminas: Rivoflavina (B2), tiamina (B1) carotina (A), B6, Ácido ascórbico (C) (fruto) Minerales y metales:

Aluminio, calcio, bario, cadmio, cobre, cromo, hierro, magnesio, fósforo, potasio, sodio, zinc. (Fruto). Proteínas

Usos:

Preparación y recolección	Terapéutica	Reacciones adversas o contraindicaciones
Fiebre: Tomar la naranja entera machacada con piel y macerada con azúcar dentro de un vaso de agua hirviendo Las naranjas se recogerán en invierno. Las flores y las hojas en primavera. Las flores deben secarse extendidas.	<ul style="list-style-type: none"> • Tranquilizante (flores) • Se utiliza para combatir los espasmos estomacales • Para expulsar los gases intestinales 	<ul style="list-style-type: none"> • En investigación.

<p>Las hojas se recogerán en primavera y se guardarán, al igual que las flores, en un lugar seco y oscuro. Impotencia: Tomar el zumo de naranja a voluntad. Estomacal: 6 flores por taza de agua en infusión durante 3 minutos. Tomar de 3 a 4 tazas por día. También se puede utilizar la corteza, aunque es mejor en este caso la corteza de la naranja amarga (Decocción de 60 gr. por litro de agua durante 1/4 de hora. Tomar después de las comidas.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aumenta la potencia sexual. • Para rebajar la fiebre (Fruto). • El uso de aceite esencial para realizar masajes relajantes antes del acto sexual ayuda a eliminar la tensión, reduce el estrés, permite una mayor comunicación entre la pareja e incrementa el deseo sexual. • Tratamiento colesterolemiante 	
---	---	--

Fuente: Universidad Autónoma de Chapingo, Atlas de las Plantas Medicinales Tradición Mexicana, Pág.1026

12. *Nopal*

Nombre científico: *Opuntia* spp

Nombre vulgar: Nopalito

Familia. Cactáceas.

Hábitat: Particularmente en matorrales xerófilos y cultivadas en huertos familiares. Ubicado tanto en el estado de chihuahua y Coahuila como en el estado de México.

Descripción: Planta hasta de 5 mts. De altura, glabra, corteza lisa; tallos ramificados; flores llamativas de diversos colores; fruto elipsoide; semillas esféricas a triangulares

Usos:

Preparación y recolección	Terapéutica	Reacciones adversas o contraindicaciones
Se licua una penca chica y se toma principalmente en ayunas.	<ul style="list-style-type: none">• Diabetes	En estudio

Fuente: Aguilar C., Abigail, et al, Plantas Medicinales del herbario del IMSS, pág. 42

13. *Tejocote*

Nombre científico: *Cactaegus mexicana*

Familia: Rosáceae

Características físicas: Es un árbol espinoso de hasta 10 m de altura. Con las hojas en forma ancha en la parte media y en los extremos angostos, de color verde oscuro en el haz y verde claro en el envés y su borde dentado. Las flores son solitarias y blancas. Sus frutos son amarillo anaranjado como pequeñas manzanas y las semillas son lisas y de color café.

Otros nombres: Chiapas: Kanal chiste, manzanilla, manzanita, tejocote cimarrón. Distrito Federal: texócotl (náhuatl). Estado de México: npeni (otomí). Michoacán: Karhasi (purépecha).

Hábitat: El tejocote es originario de México. Habita el clima templado, entre los 1000 y hasta los 3900 msnm. Planta cultivada en huertos familiares y crece a las orillas de los caminos, asociada a vegetación perturbada del bosque mesófilo de montaña, de encino, de pino y mixto de encino pino, además de bosque tropical caducifolio.

Usos

Preparación y recolección	Terapéutica	Reacciones adversas o contraindicaciones
<p>Para enfermedades respiratorias: En caso de tos aguda o crónica, se cuece el tejocote con flor de sauco, ítemo real, cáscara de chirimoya, cáscara de lima y ocote, o simplemente con canela.</p> <p>Para la pulmonía y el asma: El cocimiento se acompaña con eucalipto, flor de bugambilia, corteza de capulín, sauco, flor de obelisco y gordolobo, se toma té antes de cada comida.</p> <p>Para enfermedades del aparato digestivo: se utiliza la cocción de las hojas y corteza, administrada por vía oral.</p> <p>Para la diabetes: la raíz en cocción, machacada y remojada en alcohol o bien en infusión junto con istactziotzo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Enfermedades respiratorias como: Pulmonía, bronquitis, resfrió y dolor de pulmón • Algunas enfermedades del aparato digestivo como: Diarrea, amibas y disentería • Padecimientos renales • Bajar de peso • Mejora la circulación coronaria. • Taquicardia. • Diurético. • Antiespasmódico • Antidiabético 	<p>Se ha podido evidenciar experimentalmente el efecto ejercido sobre el corazón por los efectos alcohólicos de las diferentes partes de esta planta.</p>

Universidad Autónoma de Chapingo, Atlas de las Plantas Medicinales Tradición Mexicana, Pág. 1322

14. Tila

Nombre científico: Justicia pectoralis J.

Descripción: Hierba con ramas delgadas, hojas pequeñas y estrechas, flores color lila con estrías blancas, se siembra por gajos y semillas, se puede cultivar en macetas

Usos:

Preparación y recolección	Terapéutica	Reacciones adversas o contraindicaciones
<ul style="list-style-type: none"> • 2-4 g/día (flores en te o 	<ul style="list-style-type: none"> • Especialidad: Respiratorio, general, 	<ul style="list-style-type: none"> • En investigación

capsula)	<p>digestivo, circulatorio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Indicaciones : Ansiedad, Insomnio, Resfriados, Tos irritativa, Síndromes gripales, Asma, Indigestiones, • Hipertensión, Arterioesclerosis, Prevención de tromboembolismos. • Migrañas por disfunción hepatobiliar. • Espasmos gastrointestinales, • Gastritis. • Calmante de la tos • Diaforético (sudorífico) • Tranquilizante • Diurética • Espasmolítico. 	
----------	--	--

Fuente: M. Mercedes, García N. Saber y hacer sobre plantas medicinales, Pág. 79

15. Toronjil

Nombre científico: Agastache mexicana (Kunth) Lint & Epling

Familia: Labiatae

Características físicas: El toronjil es una hierba de unos 40 a 60cm, aunque en algunos casos la reportan hasta de 1.5m de altura. Sus tallos son cuadrados. Sus hojas tienen forma de lanza y en su parte inferior son más anchas que en la superior, los bordes de las hojas son dentados y con pelos por el revés. Tiene flores en racimos terminales, en número de 5 hasta 20, con forma tubular, de color rojo vivo o rojo-morado y sus frutos son color café. Es una planta aromática.

Otros nombres: Toronjil blanco, toronjil de casa, toronjil de monte, toronjil morado, torojil rojo. Puebla: toronji

Hábitat: Es originario de México; está presente en climas cálido, semicálido y templado entre el nivel del mar y los 780m y desde los 1600 a los 3900 msnm. Hierba asociada a bosques tropicales caducifolio, subcaducifolio y perennifolio y a bosque espinoso, mesófilo de montaña, de encino, de pino y mixto de encino-pino.

Usos

Preparación y recolección	Terapéutica	Reacciones adversas o contraindicaciones
Hervir de 3 a 5 gr de la planta durante 3 a 5 min con fuego lento dejar reposar 10im. Tomar 3 tazas al día durante 15 días. Para los nervios se usa la maceración en agua o alcohol de las hojas junto con las de toronjil extranjero, mastranso y hierba del burro se indica en baños, o utilizando las ramas en té.	<ul style="list-style-type: none">• En el tratamiento de enfermedades de los nervios,• En problemas gástricos como dolor de estomago, cólico de estomago, corajes, dolor intestinal, "empacho", diarrea y para la digestión.• También se usa en alteraciones cardiovasculares como dolor de corazón y cuando se tapan las venas.• Otros usos medicinales son casos de retraso de regla, tos, insomnio y diabetes.	En estudio

Universidad Autónoma de Chapingo, Atlas de las Plantas Medicinales Tradición Mexicana, Pág.1335

16. Valeriana

Nombre científico: Valeriana officinalis

Familia: Valerianaceae

Características físicas: Planta perenne de 30cm a 1m de altura, hojas bajas sin divisiones o divididas por una punta más alta. Las flores son como trompetas y los frutos muy pequeños.

Otros nombres: Hierba del gato

Hábitat: Originaria de América boreal y occidental. Presente en clima templado desde los 2240 y los 2750 msnm. Asociada a bosque de juníperos y bosque mixto de pino-encino.

Usos

Preparación y recolección	Terapéutica	Reacciones adversas o contraindicaciones
<ul style="list-style-type: none"> • Prescribir en forma discontinua: tratamientos de 8 a 10 días, con intervalos de 2 a 3 semanas. • Infusión: 2-3 g / 1 o más veces al día. • Tintura: 1/2-1 cucharadita (1-3 ml) / 1o más veces al día. • Extractos: Dosis equivalente a 2-3 g de droga / 1 o más veces al día. • Niños de 3 a 12 años sólo bajo supervisión médica: dosis proporcionales a las de adultos, según peso corporal. • Uso externo: 100 g de droga para un baño, o la cantidad equivalente de sus preparados. <p>PARTE UTILIZADA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Raíz 	<ul style="list-style-type: none"> • Especialidad: General, psicología, psiquiatría, circulatorio, cardiología, neurología, digestivo, pediatría, ginecología, respiratorio • INDICACIONES: Ansiedad, Insomnio, • Taquicardia, Depresión, Hipertensión arterial, Cefaleas, Colon irritable, espasmos gastrointestinales, Gastralgias, Convulsiones infantiles y epilepsia, Dismenorrea, Asma, Bronco espasmo de origen nervioso. 	<ul style="list-style-type: none"> • Úlcera gastro duodenal.

Fuente: http://www.fitoterapia.net/portada/portada_editor.php 28:03:09, 14:05

17. Zapote blanco

Nombre científico: *Casimiroa edulis*

Familia: Rutáceas

Otros nombres: Cachique (Yucatán), coxhitzápotl (nahua, Puebla), iztaczapotl (nahua, Puebla), matasano (Chiapas, Oaxaca), tzápotl (nahua, Morelos), uruataurapite (purhé, Michoacán), xizetua (popoluca, Puebla), yaga-guía (zapoteco, Oaxaca), zapote (Estado de México, Sinaloa), zapote dormilón (Sinaloa).

Descripción: Árbol de hasta 12 m de altura; ramas frondosas; hojas compuestas de 3 a 5 folios lustrosos; flores amarillo verdosas; fruto globoso de color verde amarillento cuando está maduro con pulpa blanca.

Hábitat: Generalmente cultivado o escapado de cultivo en diferentes tipos de vegetación y en climas templados, cálidos y fríos. Se localiza principalmente en los estados de: Baja California, Chiapas, Distrito Federal, Estado de México, Guerrero, Hidalgo, Jalisco, Michoacán, Morelos, Nayarit, Oaxaca, Puebla, Querétaro, San Luis Potosí, Sinaloa, Tlaxcala, Veracruz.

Usos

Preparación y recolección	Terapéutica	Reacciones adversas o contraindicaciones
Coser un ramo de hojas de romero, pirú y zapote blanco en agua bañarse durante 4 días posterior al parto. Para hipertensión coser 5 hojas de zapote el 250 ml de agua durante 5 min dejar reposar 5 min y tomar 3 veces al día.	<ul style="list-style-type: none">• Baños después del parto• Quemaduras• Hipertensión	En estudio

Universidad Autónoma de Chapingo, Atlas de las Plantas Medicinales Tradición Mexicana, Pág. 1355

1.- Aguacate

Nombre Científico: Persea americana Millar

Familia: Lauraceae

Otros nombres vulgares: Aguacate criollo, aguacate oloroso, hojas de aguacate, huerumbo, laurel, palo de aguacate. Estado de México: aua'catl (náhuatl); Guerrero: awakatl (náhuatl), tichi (mixteco); Hidalgo: ahuacatl (náhuatl); Michoacán: Cupanda (pureé pecha); Oaxaca Kutsp (mixe); Puebla: ahuacatl (náhuatl), cakuta (tepehua), Tzaytan (otomí); Veracruz: cuytim (zoquepopoluca); San Luís Potosí

Descripción: Árbol mediano o grande, a veces hasta de 20m de altura. Sus hojas son más largas que anchas y con la punta alargada, de color verde oscuro arriba y pálida abajo, cuando se estrujan son olorosas. Las flores se encuentran en la unión de la hoja con el tallo y son de color crema verdusca. Los frutos en forma de pera son de color verde oscuro, muy carnosos y aceitoso, con un asemilla que mide de 5 a 6 cm. De largo. Es originario de América Tropical y está adaptado a climas cálido, semicalido y templado desde los 40 hasta los 3100 msnm. Se cultiva en distintas regiones de México asociado a bosques tropicales caducifolio, subcaducifolio y perenifolio, matorral xerófilo, bosques mesófilo de montaña, de encino y de pino

Usos

Preparación y recolección	Terapéutica	Reacciones adversas o contraindicaciones
<p>Caliente 4 hojas de la planta en un litro de miel.</p> <p>Niños: Tomar 2 cucharadas 3 veces al día Adultos: Tomar 4 cucharadas 3 veces al día.</p> <p>Queme la semilla y muele mezclar en medio litro de agua hervida tome durante el día.</p> <p>Sancoche la raíz o la resina de la planta y con gasa o lienzo limpio lave la cavidad oral 2 veces al día</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tos • Vomito • Candidiasis oral 	<p>En estudio</p>

Fuente: Las Plantas Medicinales de la localidad de Tihosuco, Quintana Roo, México, 1999 pág. 2

2. Ajo (Ver capítulo I pág. Apartado usos para afecciones respiratorias)

3. Anacahuite

Nombre Científico: Cordia boissieri.

Familia: boragináceas.

Descripción: Es un arbusto o arbolillo de 5-6 m. de altura, con la corteza gris, que se desprende en láminas, hojas ovales o elípticas, ligeramente dentadas, ásperas y rugosas, de 8-10 cm. de largo por 5-6 cm. de ancho. Flores en corimboos terminales sobre ejes vellosos de color leonada. Corola blanca, campanulada con cinco estambres. Fruto oblongo, de unos 2 cm. de largo, con el mesocarpio dulce y comestible, de color oscuro, tiene solamente una semilla.

Otros nombres vulgares: Anacahuítl, anacahuita, nacahuita, macahuite (en Veracruz), siricote, rasca viejo, trompillo, micahuítl.

Parte usada: Madera, flor y fruto del árbol.

Hábitat: en climas calidos y húmedos de la vertiente oriental, principalmente en Nuevo León, Tamaulipas, Veracruz, Hidalgo y San Luis Potosí.

Usos:

Preparación y recolección	Terapéutica	Reacciones adversas o contraindicaciones
<p>☐3 GRS. POR TAZA DE AGUA, TOMAR 2 A 3 TAZAS AL DIA</p> <p>☐SOLO O CON OTRAS PLANTAS</p> <p>☐8-30 DIAS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Acción antiinflamatoria sobre las mucosas, en especial de laringe y bronquios, calmando la irritación y el dolor, haciendo más fluida la expectoración. • También posee esta acción sobre el aparato genitourinario, sus sales minerales obran como un diurético, disminuyendo la densidad urinaria y excitando el epitelio renal. La sustancia balsámica es un buen antiséptico urinario. • Se la considera un tónico general, de la digestión, de los músculos, Aumenta el número de glóbulos rojos en los estados anémicos. • Su acción sudorífica se cree debida al glucósido. • Se le ha llegado a considerar un afrodisíaco. 	<p>En estudio.</p>

Fuente: Trejo V, Gloria C., Contribución al estudio y muestreo de 25 plantas medicinales de México, Pág. 8

4. Bálsamo

Nombre científico: Myroxilol balsanum.

Familia: Leguminosa

Características físicas: Árbol perenne, que se ramifica a los 2-3m. de altura sobre el suelo, alcanzando una altura total de 25 m. y que crece en densos bosques. Tiene hojas glabras, alternas, imparipinnadas, cada una con 9 a 13 folíolos aovados y emarginados. Las flores son blancas, cada una con un cáliz cuculiforme y dispuestas en racimos sueltos. El fruto es una legumbre de color pardo amarillento, con una sola semilla y adelgazada hacia el extremo.

Otros nombres: Bálsamo peruviano, bálsamo del Perú, bálsamo negro, bálsamo del san Salvador, yagaguienite (zapoteca), cedro Chino (en Oaxaca), nabá o nabal (en Yucatán y Tabasco), palo o árbol del bálsamo (en Veracruz, Chiapas, Oaxaca y Guerrero), Chuchupata o palo de trapiche (En Cacatula Chiapas), semilla de obispo, chucte (en Veracruz), hoiziloxit (en lengua azteca), huitziloxitl (en nahua).

Parte usada: El bálsamo u oleorresina (el obtenido de los tratos es de mejor calidad, pero el mas usado es el obtenido del árbol o tronco).

Hábitat: El árbol es originario del Perú, pero se cultiva el climas calidos o de temperatura media de la Republica Mexicana; principalmente en el Valle de México, Veracruz, Michoacán, Oaxaca, Chiapas y Yucatán.

Usos:

Preparación y recolección	Terapéutica	Reacciones adversas o contraindicaciones
<ol style="list-style-type: none"> 1. Obtener aceite esencial en un 5 al 20% de bálsamo en boticas. 2. Aplicar directamente en la parte afectada. 3. Cuando son grandes extensiones la concentración del bálsamo no debe ser mayor a un 20%. 	<ul style="list-style-type: none"> • Uso interno: Es un balsámico y expectorante en casos de bronquitis crónica, asma, etc. • Uso externo: Es un buen cicatrizante de úlceras resistentes y heridas, su acción es protectora proporcionado gran resistencia tisular, además tiene una actividad bactericida. Su acción acaricida es debida al ácido benzóico y cinámico, por lo que es usado para combatir la sarna. Su especialidad es en afecciones dermatológicas como: Quemaduras, Úlceras dérmicas, erosiones divididas a prótesis, hemorroides. • Favorece la cicatrización y desinfección de heridas. • Antiparasitario (escabiasis) • Afecciones respiratorias como: Bronquitis , Asma, enfisema pulmonar, tos irritativa, faringitis laringitis, traqueítis, • Como estimulante Espasmolítico, digestivo, antiséptico, cicatrizante, antiparasitario, expectorante. • Cistitis, uretritis 	<ul style="list-style-type: none"> • Es irritante de las mucosas. • Solo es de uso externo • En dosis elevadas provoca reacciones epileptoides debido a su contenido de anetol

Fuente: Trejo V, Gloria C., Contribución al estudio y muestreo de 25 plantas medicinales, Pág. 9

5. Borraja

Nombre científico: Borrago officinalis

Familia: Boraginaceae

Características físicas: Es una hierba de 30 a 90 cm de altura. Al tocar la planta se siente áspera por que tiene pelos punzantes que le dan un aspecto blanco. Las hojas son a veces un poco más largas que anchas, o con forma de espátula y ásperas. Las flores que están agrupadas en un eje principal, tienen como forma de estrella y al madurar se van haciendo hacia atrás, quedando colgadas con formas de paraguas al revés, son de color azul, rosa o violeta.

Otros nombres: Borrega, rabo de alacrán

Hábitat: Es originaria del mediterráneo que habita en climas cálido, semi cálido, seco, muy seco y templado, desde el nivel del mar y hasta los 3900 m. Frecuentemente escapa del cultivo, está asociada a bosques tropicales caducifolio, subcaducifolio, subperennifolio y perennifolio, bosque espinoso, matorral xerófilo, pastizal, así como a bosques mesófilos de montaña. De encino, de pino, mixto de encino pino y de juníperos.

Usos:

Preparación y recolección	Terapéutica	Reacciones adversas o contraindicaciones
<p>Uso interno</p> <ol style="list-style-type: none">1. 75 mg en capsulas blandas.2. Tomar de 2 a 4 capsulas por día después de los alimentos. <p>Uso externo</p> <ol style="list-style-type: none">1. Aplicar aceite puro o emulsión al 5% en la parte afectada.	<ul style="list-style-type: none">• Especialidad: Cardiología, ginecología, dermatología, neurología.• Hipertensión (prevención de trastornos cardiovasculares), Infarto del miocardio, accidente vascular cerebral de tipo isquémico, síndrome premenstrual.• Eczema atópico.• Esclerosis múltiple.• El ácido gamma-linoleico es precursor de prostaglandinas 1 sustancias con actividad: vasodilatadoras, antiagregante plaquetario, anti trombotica, hipocolesterolemizante, reduce el síndrome premenstrual, emoliente.	<p>En estudio</p>

Fuente: Trejo V, Gloria C., Contribución al estudio y muestreo de 25 plantas medicinales de México, México UNAM 1987, Pág. 11

6. Canela

Nombre científico: *Cinnamomun zeylanicum*

Familia: Lauraceae

Características físicas: Árbol de hasta 20 m de altura, de corteza gruesa, roja por dentro, pálida por fuera. Las hojas son lustrosas y recias, aun que flexibles; y cuando jóvenes son de color rosado, Los agrupamientos de flores tienen forma de pirámide. Los frutos son de colores morado oscuro y alargados.

Otros nombres: Oaxaca: ca neel a.

Hábitat: Originario de Ceilán y suroeste de la India. Presentes en climas cálido, semi cálido, semiseco y templado entre los 100 y los 2000 msnm. Cultivado en huertos familiares, solares o presente en terrenos de cultivo abandonados, asociada a vegetación secundaria de bosques tropicales caducifolio, subcaducifolio, subperennifolio y perennifolio, además de bosque mesófilo de montaña y bosque de pino.

Usos:

Preparación y recolección	Terapéutica	Reacciones adversas o contraindicaciones
<ul style="list-style-type: none">• Corteza: 2-4 g / día• Aceite esencial: 0,05-0,2 g / día. PARTE UTILIZADA La corteza interna de las ramas	<ul style="list-style-type: none">• Especialidad: General, digestivo, respiratorio, ginecología, estomatología, dermatología, ORL• Indicaciones:• Pérdida del apetito• Dispepsia• Espasmos gastrointestinales• Flatulencia• Meteorismo• Bronquitis• Enfisema• Bronquiectasias• Asma• Amenorrea	<ul style="list-style-type: none">• Embarazo• Efectos secundarios• Dermatitis de las manos de los pasteleros.• El consumo de chicles aromatizados con canela puede originar dermatitis peri oral.

	<ul style="list-style-type: none">• Dermatomicosis	
--	--	--

Fuente: Universidad Autónoma de Chapingo, Atlas de las Plantas Medicinales Tradición Mexicana, Pág. 303

7. Ciruela pasa

Nombre científico: Spondias purpurea

Familia: Anacardiácea

Características físicas: Árbol que llega a medir de 12 a 15 m de altura, de ramas gruesas. Tiene las hojas divididas en hojuelas sus flores son de color rojo brillante o púrpuro. Los frutos generalmente son rojos o púrpura y algunas veces amarillos.

Otros nombres: Ciruela campechana, ciruelo, ciruelo rojo; Puebla: skatin. Sonora: yoyomo

Hábitat: Originario de América tropical. Habita en clima cálido, semi cálido y templado. Se localiza entre los 5 y los 1200 msnm.

Es una planta silvestre, aun que también cultivada en huertos familiares. Está asociada a vegetación perturbada de bosques tropicales caducifolio, subcaducifolio y perennifolio, matorral xerófilo, bosque espinoso, mesofilo de montaña, de encino y de pino.

Usos

Preparación y recolección	Terapéutica	Reacciones adversas o contraindicaciones
Las hojas se calientan y se frotan directamente o se prepara una infusión con alcohol o agua y las hojas machacadas. Se machaca el palo o se remoja en agua y se hacen buches 3 veces al día o lienzo limpio lave la cavidad oral 2 veces al día	<ul style="list-style-type: none">• Elimina el rash cutáneo y prurito.• Afecciones de la piel • Contra candidiasis oral.• Padecimientos urinarios.• Diurético.• Litiasis renal• Baja el ácido úrico.• Herpes simple.• Dolor abdominal• Diarrea	En estudio

Fuente: Universidad Autónoma de Chapingo, Atlas de las Plantas Medicinales Tradición Mexicana, INI, Edo. De Méx, 1994. Pág. 457

8. Copal

Nombre científico: *Veronia aeschenborniana* Schauer

Familia: Compositae

Características físicas: Arbusto que ha llegado a medir hasta 8 m de altura; algo trepador, el tallo es ligeramente peludo. Las hojas a veces en los extremos son angostas, miden de 5 a 13 cm de largo, en el anverso son lisas y en el reverso son peludas. Las flores son blancas, están agrupadas en cabezuelas y se unen en un soporte largo.

Otros nombres: Chiapas: huarashik, tzeneri, vapal-shij. Puebla: cahpala, tsaapala (nahua), nogma, ocama (totonaco), ogma.

Hábitat: Originario de México y norte de Sudamérica, presente en climas cálido, semicálido y templado desde los 300 a los 1865 msnm. Asociada a vegetación perturbada de bosques tropicales subperennifolio y perennifolio, así como al bosque mesófilo de montaña de encino y de pino.

Usos:

Preparación y recolección	Terapéutica	Reacciones adversas o contraindicaciones
<p>Prepara una infusión con 10 hojas en un litro de agua hervir 5 min y dejar reposar 10min, tomar durante el día como agua de tiempo</p> <p>Preparar un té con 4 hojas y 4 flores en 250 ml de agua hervir durante 5 min, dejar reposar 10 y tomar hasta eliminar el dolor.</p> <p>Moler un puño de hojas verdes hasta formar una pasta y aplicar sobre la mordedura</p>	<ul style="list-style-type: none">• Disenterías• Dolor muscular o de cabeza• Mordedura de serpiente	No se han encontrado

Fuente: Universidad Autónoma de Chapingo, Atlas de las Plantas Medicinales Tradición Mexicana, INI, Edo. De Méx, 1994. Pág. 508

9. Cuatecomate o cirial

Nombre científico: Crescentia alata Kunth

Familia: Bignoniaceae

Características físicas:

Otros nombres: Ayal, comate, cuastecomate, cuateconate, guaje carían, guajito siríal, jícara, morro del llano, tecomate, zacatecomate.

Guerrero: Kuhtekomatl (náhuatl). Tecomaxochitl. Bule morro. Micoacán: urani, zacual. Morelos: cuatecomatl (náhuatl). Cuauhtecómatl, cuatecomatl (náhuatl). Cuauhtecómatl, cuatecumatl, güiro, jayasti, soco. Nayarit: saitcui (cora). Oaxaca: ngors. San Luis Potosí: Thoot tima' (tenek). Chihuahua: chookari (rarámuri).

Hábitat: De origen desconocido. Habita en zonas de climas cálido, semicálido, semiseco y templado, desde los 100 y los 1554 msnm.

Planta silvestre, presente el sabana, manglar, bosques tropicales caducifolio y subcaducifolio, matorral xerófilo, bosque espinoso, bosque mesófilo de montaña, bosque de encino, de pino y mixto de encino-pino.

Usos:

Preparación y recolección	Terapéutica	Reacciones adversas o contraindicaciones
<p>Parte utilizada: La pulpa del fruto.</p> <p>Para dolor de vientre o post parto y para limpiar la matriz: Una fruto de Cuatecomate maduro se parte a la mitad, se le raspa la carnita, se toma cuarto y se pone a hervir con raíz de epazote, dar una taza de este té con dos cucharadas de miel También se puede añadir una raja de canela. Se le da a tomar en ayunas cuatro veces. Otra forma de prepararlo es hirviendo la carnita del fruto con un pedacito de canela y yerba del golpe.</p> <p>Hemorragias: Se hierva la carnita de una bola que ya este sazona, con raíz de árnica, cáscara de cuachalate y cáscara de coahuizquitl (limoncillo); se endulza con azúcar o miel y se le agrega alcohol. También se puede utilizar la pura pulpa del cuatecomate.</p> <p>Golpes internos o apostemas: Se hierva la carnita de la bola ya sazona (el fruto), con las puntas de la yerba de golpe, la corteza de cuachalate y miel. Se toma como agua de tiempo. También se puede agregar un pedazo de oate fresco, palo Brasil y hoja de salve real.</p> <p>Para la tos: Hay dos maneras: se puede poner a cocer la pulpa del guaje por 15 minutos, a fuego lento para poder conservar más la consistencia de la planta, y después aplastar la pulpa y tomar el contenido en dos tiempos, la primera al enfriarse, y la segunda a las tres horas; y el segundo tratamiento, medio cocer la pulpa y dar al paciente para que mastique por unos 20 minutos, eso le permite que se aproveche la sustancia y sea más efectivo contra la tos.</p> <p>Otra opción: Se hierva un recipiente un cuartito de su carnita, con unas</p>	<ul style="list-style-type: none">• Usos: Para que no duela el vientre• Para limpiar la matriz después del parto.• Para los golpes internos o apostema.• Para la tos, el dolor de pulmones y las hemorragias vaginales.• Expectorante• Hemorragias• Golpes internos o apostemas.	<ul style="list-style-type: none">• Se ha comprobado en animales que el uso prolongado y en grandes dosis del fruto puede ser toxico, posiblemente por su contenido de ácido cianhídrico.• No hay que usar mucho, ni por mucho tiempo.

<p>hojitas o las bellotitas de coyotomatl, una hoja de mango, una de cazahuate y unas florecitas de bugambilia.</p> <p>Diarrea: Se hierva un cuartito en un recipiente con hojas de guayaba. Receta: Se llena la bola o el fruto con vino, se le agrega polvo de vejiga de vaca tostado y arena. Se deja reposar por uno o dos días y se toma una tasa tres veces al día.</p> <p>Para el tratamiento de la tos</p> <p>Gripe: se le da tomar el guaje cirial que está preparado con vino, se le da dos cucharadas al día por una semana para poder evitar la intoxicación de la sustancia.</p> <p>Parotiditis, se cose la pulpa y se le pone caliente, a lo que aguante el paciente, sobre la papera y también se le da tomado una media tasita de la sustancia para tener un mejor resultado sobre la enfermedad.</p> <p>Amigdalitis: Tiene parecido el procedimiento, se le aplica la pulpa de la planta en las anginas, un poco caliente, que se sostenga con una venda enredada en el cuello para que la sustancia penetre en la angina y la desinflame.</p> <p>Bronquitis: se le pone cocida la pulpa de la planta en todo el pecho, por las noches, para que tengan un mejor resultado se sujeta con una venda, no muy presionada y retirar por las mañanas durante una semana.</p> <p>Golpes: Se le aplica sobre la superficie del golpe o se toma por las noches, para que la sustancia tenga una pronta curación interna del golpe, tomar durante quince días.</p>		
---	--	--

Fuente: Universidad Autónoma de Chapingo, Atlas de las Plantas Medicinales Tradición Mexicana, INI, Edo. De Méx, 1994. Pág. 455

10. *Eucalipto*

Nombre científico: *Eucaliptus globulus*.

Familia: Mirtáceas

Características físicas: Árbol de gran altura, con corteza de color gris ceniciento, hojas opuestas en las ramas jóvenes y alternas en las viejas, flores blancas, cuyo cáliz tubular está cubierto por una tapadera cónica que se denomina opérculo y compuesta por el limbo del cáliz y por los pétalos unidos. El leño es una cáscula leñosa y truncada.

Otros nombres vulgares: Ocalo, gigante, ucalipto, alcanfor, árbol de la fiebre, hoja de eucalipto.

Parte usada: Las hojas del árbol.

Hábitat: Este árbol no es originario de México, lo es de Australia, pero se ha aclimatado en el país, y se encuentra en abundancia en muchos lugares de la república Mexicana.

Usos:

Preparación y recolección	Terapéutica	Reacciones adversas o contraindicaciones
FRUTO. Cocimiento de 3 a 5 min en 250 ml de agua.	<ul style="list-style-type: none">• Acción tónica y astringente• Acción balsámica, expectorante, antiparasitaria y bacteriostática.• Acción bacteriostática• Actividad antibiótica (in vitro) contra estafilococos, estreptococos, neumococos, entero cocos, bacilo del carbónico, bacilo de tifo, de la disentería y de la tuberculosis y salmonelosis.• Hipoglusemiante.• Uso como balsámico, expectorante en el tratamiento del asma, bronquitis catarral crónica.• Como antiséptico en las infecciones intestinales, con manifestaciones febriles y diarreicas.• Se le considera un antihelmíntico y un antiparasitario (pediculus).• Externamente el aceite se usa en lesiones como cicatrizante y antiséptico local.	La intoxicación se manifiesta con síntomas de picor en el estómago, náuseas, vómitos, vértigos, debilidad muscular, palidez, cianosis, extremidades frías, pulso frecuente y débil, miosis, postración intelectual. En los casos graves hay delirio acompañado de fenómenos convulsivos y de sofocación, el aliento con fuerte olor al aceite esencial puede perdurar por uno o varios días y se percibe en heces y orina.
CASCARA. Cocimiento de 3 a 5 min en 250 ml de agua.		
HOJA. Cocimiento de 3 a 5 min en 250 ml de agua.		

Fuente: Trejo V, Gloria C., Contribución al estudio y muestreo de 25 plantas medicinales de México, México UNAM 1987, Pág.

11. Flor de Chicalote

Nombre científico: Argemone mexicana

Familia: Papaveraceae

Características físicas: Es una hierba anual con un líquido amarillo brillante. Tiene las hojas de color verde azulado con líneas azul-brillante y se ven desgarradas, con el borde dentado, terminando cada diente en una espina. Las flores son amarillentas, grandes y parecen como si fueran de papel. Tiene los frutos como unas cápsulas alargadas y espinosas, por la parte superior se abren y al madurar, se escapan las semillas, las cuales son muy pequeñas, negruzcas y rugosas.

Otros nombres: Cardo, carbosanto, cardolechero, cardosanto, cardo reina, carmensanto, chacalota, chicalote blanco, chocolate espina blanca, tachina. Estado de México: Ostrené, ost-bi-yi shi-villi (mazahua). Guerrero: Chicale, tlapa (mexicano). Michoacán xate (purhépecha). Morelos: Ayohuixtle, chigalot (náhuatl). Nayarit: Chicalote sha, zamuitiza (cora), jo-he (tepehuano). Oaxaca: San Pedro agats. Quintana Roo: h-man, ixk'anlo (maya). Yucatán: ix'k'ann lool, jam, x-carbesanto. San Luis Potosí: tsolich (tenek).

Hábitat: Originaria de América boreal, México. Presente en clima semicálido, semiseco y templado desde el nivel del mar y los 2750 msnm. Crece en terrenos de cultivo abandonados, en zonas agrícolas o a orillas de caminos, asociada a bosques tropicales caducifolio y perennifolio, matorral xerófilo, bosque espinoso, de pino, mixto de pino-encino y de juníferos.

Usos

Preparación y recolección	Terapéutica	Reacciones adversas o contraindicaciones
Elabora una cataplasma con la raíz de la planta se aplica directamente.	<ul style="list-style-type: none"> • Dolor de pulmón por exceso de trabajo • Cólico abdominal en niños • Dolor renal 	Embriotóxico.
En 250 ml de agua colocar un puño de flores de esta planta hervir por 2 o 3 min dejar reposar 10 y tomar 3 veces al día por 5 o 6 días	<ul style="list-style-type: none"> • Tos por enfriamiento • Contra la sarna 	Ingesta del aceite. Dolor en todo el cuerpo, inflamación de las piernas desde los dedos de los pies hasta las caderas. Diarrea Constipación Fiebre Edema Glaucoma Se considera narcótica y alucinógena
En 100 ml de agua colocar 10 semillas de la planta hervir po2 min dejar reposar 5 y tomar	<ul style="list-style-type: none"> • Purgante • Colagogo biliar 	
Hervir la raíz de la planta y enjuagar la pie después de bañarse las veces que sea necesario	<ul style="list-style-type: none"> • Dolor de muelas • Alumbramiento • Diabetes • Afecciones de la piel como: Manchas, salpullido, inflamación, heridas y llagas. 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Paludismo • Convulsiones 	

<p>Cocimiento de la corteza por 5 o 6 días aplicarlo directamente en los ojos.</p> <p>La leche fresca se aplica por las noches sobre el parpado o dentro del ojo</p> <p>Se mezcla la leche con jugo de mezquite y de aplica en gotas.</p> <p>Se muele los frutos se colocan en un trapo o algodón y se ponen en la oreja</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Espasmos • En caso de conjuntivitis • Escoriación de ojos, manchas o dolor • Cataratas • Sordera 	
--	--	--

Fuente: Universidad Autónoma de Chapingo, Atlas de las Plantas Medicinales Tradición Mexicana, INI, Edo. De Méx, 1994.Pág. 399

12. Gordolobo (Ver capítulo II pág. Apartado de afecciones respiratorias)

13. Mango

Nombre científico: Mangguifera indica

Familia: Anacardiáceas.

Otros nombres: Ambó, manglar, mangotina.

Características físicas: Fruto del mango de hoja perenne y de hasta 25m de altura. El fruto es de forma ovalada con una piel fina de color amarillo, anaranjado o verdoso, con un hueso duro y aplanado en su interior.

Componentes: La pulpa de mango contiene un 81.7% de agua, carbohidratos 15.2g/100g, proteína .51% y grasas .27% /100g. Vitamina C: 27.7mg/100g. Provitamina A: Se han identificado 16 carotinoides en el mango, el más abundante es el carotenoide. Son potentes antioxidantes que neutralizan los radicales libres oxidativos, moléculas responsables del envejecimiento celular.

Además contiene cantidades significativas de vitaminas B1, B2 B6 y niacina. Predomina el potasio.

Se han identificado 41 sustancias aromáticas responsables todas ellas en conjunto de su peculiar fragancia.

Contiene fibra soluble (pectina), ácidos orgánicos (cítrico y malico) y taninos.

Usos:

Preparación y recolección	Terapéutica	Reacciones adversas o contraindicaciones
Un mango de 300g aporta el 33% de la ingesta diaria recomendada.	<ul style="list-style-type: none">• Eccemas,• dermatosis,• piel seca,• preventivo del envejecimiento. • Afecciones de la retina, • arterioesclerosis, hipertensión arterial, diabetes.	En estudio

Fuente: Jorge D. Pamplona Roger, El poder medicinal de los alimentos, Ed. Safeliz, 2007, pág.

14. Manzanilla (Ver capítulo II pág. apartado usos en afecciones respiratorias)

15. Naranja (Ver capítulo II pág. apartado usos en afecciones respiratorias)

16. Orégano

Nombre científico: Origanum sp

Familia: Labiatae

Hábitat: Crece de manera natural en los estados de Querétaro, Durango, Zacatecas, Coahuila, Chihuahua, Tamaulipas, San Luis Potosí, Guanajuato, Jalisco, Oaxaca y Puebla

Usos:

Preparación y recolección	Terapéutica	Reacciones adversas o contraindicaciones
Agregar una cucharada cafetera en 250 ml de agua hervir de 2 a 5 min dejar reposar 10min. Tomar 2 veces al día durante 15 días	Contiene propiedades : <ul style="list-style-type: none">• estimulantes o tónicas,• desinfectantes,• antigripales,• diuréticas y sudoríferas.• Tos• Asma en niños• Dificultad para respirar• Dolor de oído• Dolor de estomago• Cólico	En estudio

Fuente: Clark Matthew J. Las Plantas Medicinales de la localidad de Tihosuco, Quintana Roo, México, 1999 pág. 29

17. Palo de Brasil

Nombre vulgar: Palo de Brasil.

Nombre Científico: Haematoxylon brasileto.

Familia: Leguminosas.

Descripción: Arbusto que alcanza hasta 7 m. de altura, su corteza es café obscura. Las hojas son compuestas, con los folíolos orbiculares u ovalares, a veces anchamente cuneados y de color bronceo en las ramas tiernas; las hojuelas miden de 0.5 a 2 cm. De largo y los peciolo y peciolillo son muy delgados. Las flores son amarillas y pequeñas con los pétalos de 7 a 9 mm. Y se encuentran en racimos axilares acompañados con crácteas diminutas. El fruto es ancho, delgado y de color rojo.

Otros nombres vulgares: brasilillo marismeño (en Sinaloa), Brasil azulillo, azulillo y palo de tinte (en Oaxaca), palo tinta (en Tabasco).

Parte usada: la madera del árbol.

Hábitat: En varios lugares de la República Mexicana principalmente en Chihuahua, Sonora, Sinaloa, Morelos, Guerrero, Oaxaca, Chiapas, Tabasco y Yucatán.

Usos:

Preparación y recolección	Terapéutica	Reacciones adversas o contraindicaciones
Toda la planta, preparadas en cocimiento y administradas por vía oral, el tratamiento contra los padecimientos antes mencionados. Macerar (dejar reposar) por 6 horas el tronco de la planta en un litro de agua. Tomar como agua de uso. Durante un mes.	<ul style="list-style-type: none">• Padecimientos de las vías urinarias como: Litiasis renal, infecciones de vías urinarias, infecciones renales, edema.	En estudio.

Fuente: Universidad Autónoma de Chapingo, Atlas de las Plantas Medicinales Tradición Mexicana, INI, Edo. De Méx, 1994. Pág. 1103

21. Tejocote (ver capítulo II pág. 44 apartado afecciones respiratorias)

22. Tilia (Ver capítulo II pág. 45 Apartado vías respiratorias)

23. Valeriana (ver capítulo II pág. 47 Apartado vías respiratorias)

CAPITULO IV Plantas medicinales útiles para el aparato digestivo

1. Acelga

Nombre científico: beta cycla L.

Familia: Quenopodiáceas

Otros nombres: Beta

Descripción: Hojas verdes brillantes y peciolo blancos y carnosos, llamados pencas de la acelga (beta vulgaris) Planta herbácea.

Usos:

Preparación y recolección	Terapéutica	Reacciones adversas o contraindicaciones
<p>Ingesta cruda y desinfectada.</p> <p>La acelga tiene la propiedad de satisfacer el apetito sin apenas aporte energético (20 kcal /100g). Está indicada especialmente en la cena.</p> <p>Por su alto contenido en fibra (3,70g/100g)</p> <p>Debido a su elevado contenido en hierro (3.30g/100g).</p>	<ul style="list-style-type: none">• Destacada por su contenido en provitamina A y en hierro.• Obesidad. • Digestiva y laxante• Recomendable en casos de gastritis, estreñimiento y hemorroides • Anemia	<p>Las acelgas contiene bastante ácido oxálico, aunque no tanto como las espinacas. Por ello debe usarse con moderación en caso de cálculos y litiasis renal.</p>

Fuente: Jorge D. Pamplona Roger, El poder medicinal de los alimentos, Ed. Safeliz, 2007, pág.

2. Aguacate Ver capítulo III pág. 49 apartado usos digestivos)

3. Ajenjo

Nombre vulgar: Ajenjo

Nombre científico: *Artemisia absinthium*

Descripción: Hierba arbustiva, olorosa, verde grisácea, finamente canosa, con tallo ramificado que alcanza una altura de un metro aproximadamente. Sus hojas están divididas y subdivididas dos o tres veces en numeroso lóbulos obovados o lineales, siendo los inferiores largamente y los superiores cortamente peciolados o sentados. La inflorescencia consiste en cabezuelas racemosas paniculadas, provistas de pedicelos cortos y colgantes. Cada cabezuela es amarillo verdosa, aovado redondeada y esta compuesta de flores tubulosas insertas en un receptáculo pubescente que se encuentra envuelto por un involucro hemisférico de brácteas imbricadas.

Otros nombres. Ajenjo mayor, ajenjo común, ajenjo macho, ajenjo vulgar, ajenjo romano, ajenjo oficial, Asensio.

Hábitat. Vive como planta silvestre en las riveras pedregosas y lugares áridos junto a caminos y carreteras del país.

Usos:

Preparación y recolección	Terapéutica	Reacciones adversas o contraindicaciones
Hervir 1 cucharada sopera en un litro de agua, a fuego lento reposar 10 min colar y tomar como agua de tiempo.	<ul style="list-style-type: none">• Tónico amargo y eupéptico en la inapetencia, en la atonía gástrica e inflamación gastrointestinal• El etéreo alcohólico de ajenjo tenía actividad antibiótica contra <i>Escherichia coli</i>, <i>Staphylococcus aureus</i>, <i>Serratia marcescens</i>, <i>Mycobacterium smegmatis</i>, <i>Candida albicans</i>.• Como vermífugo y emenagogo, esta última acción debida a la tujona.	El aceite esencial del ajenjo como otros aceites en los que entra en su composición la, está dotado de una acción psicoexitante, convulsiva y narcótica. A dosis elevada provoca temor, estupor, convulsiones violentas epileptiformes, evacuaciones involuntarias, incontinencia y una respiración con dificultad que puede llevar a la muerte.

Fuente: Trejo V, Gloria C., Contribución al estudio y muestreo de 25 plantas medicinales de México, México UNAM 1987, Pág.

4. Ajo. (Ver capítulo II pág. 33 En apartado usos gástricos)

5. Anís Estrella

Nombre científico: *Illicium verum* Hook. Magnoliaceae

Otros nombres: Anís de tres estrellas

Origen: Originario de China.

Descripción: Árbol o arbusto de hasta 16 m de altura, con follaje siempre verde. Las hojas son más largas que anchas, de color verde y se ven lustrosas. Tiene grandes flores vistosas y solitarias de color crema. Sus frutos están como escondidos entre las hojas y tiene forma de estrella con 8 picos y cada pico libera una semilla.

Habita en clima cálido, desde los 90 hasta los 890 msnm. Asociado a vegetación perturbada derivada de bosque tropical su perennifolio.

Usos:

Preparación y recolección	Terapéutica	Reacciones adversas o contraindicaciones
<ul style="list-style-type: none">• Se hierven las flores en un litro de agua durante 5 min dejar reposar 10 y tomar 3 tazas al día en caso de ser adulto.• Niños. 2 cucharadas tres veces al día.• Para producir leche se bebe una infusión de semillas de hinojo, anís verde con anís estrella y se toma como agua de tiempo.	<ul style="list-style-type: none">• Utilizado para aliviar cólicos intestinales en recién nacidos y niños.• Dolor de estomago, hipo y vómito.• Disentería.• Estimulante de prolactina• Anticonceptivo.• Flujo blanco	Irritación de la piel al contacto. Los compuestos de atenol y safrol son tóxicos para el humano

Fuente: Universidad Autónoma de Chapingo, Atlas de las Plantas Medicinales Tradición Mexicana, INI, Edo. De Méx, 1994.Pág.145

6. Anís Verde

Nombre científico. Pimpinela anisar

Familia. Umbelíferas.

Características físicas. Hierba anual con tallo erecto, cilíndrico, estriado y liso que alcanza alturas de unos 30 cm. Sus hojas son alternas en la parte inferior, opuestas en la superior, siendo las inferiores largamente pecioladas, aovadas u orbiculares y adentadas, mientras que las superiores poseen contornos peciolos ensanchados, son pinnatifidas o ternado pinadas y tiene segmentos largos cuneiformes, enteros o hendidos. Las inflorescencias están dotadas de largos panuculos, y son umbelas compuestas de 8 a 14 radios. Las flores son pequeñas, de color blanco cada una soportadas por un pedicelo largo y peludo. El fruto es un cremocarpio en forma de ratón, constituido por un pequeño estilopodo y por dos mericarpios pubescentes que no se separan fácilmente del capoforo

Otros nombres vulgares: Semilla de anís, matalahúga, matalahúga, fruto de anís, anís verde, anís de Europa.

Parte usada: El fruto maduro y seco de la planta anual.

Hábitat: La planta es extranjera nativa de Europa y Asia, pero esta aclimatada en el país y se le cultiva en las regiones semi tropicales en terrenos húmedos en los estados de Guerrero y Michoacán.

Usos:

Preparación y recolección	Terapéutica	Reacciones adversas o contraindicaciones
<p>Agregar una cucharada cafetera en 250 ml de agua hervir de 2 a 5 min dejar reposar 10min.</p> <p>Tomar 2 veces al día durante 15 días e incluso una sola dosis</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Acción carminativa, estomacica, espasmódica y galactogena. • Por su sabor agradable aumenta la secreción salivar y gástrica, excitando la peristaltis en caso de atonía intestinal. • Se le ha atribuido acción sedativa y antiséptica a dosis elevadas. • Capaz de inhibir las manifestaciones de fenómenos fermentativos y la consiguiente formación de gases en el estomago e intestino. • En 1959 se les probó acción antibiótica contra E. coli, S. mureus, Serratia marcescens, Mycobact, smegmatis, Candida albicans. Erv. Caratovora. Str. Venezuelae. 	<p>El aceite esencial tiene acción estupefaciente acción que se caracteriza por un abreve fase de excitación inicial seguida de un período más largo, durante el cual se observa un fenómeno de parálisis muscular y embriaguez, seguida de un estado de profunda hipnosis, pudiendo llegar a un estado de anestesia total con dosis elevadas.</p> <p>La acción narcótica es proporcional a la dosis suministrada.</p>

Fuente: Trejo V, Gloria C., Contribución al estudio y muestreo de 25 plantas medicinales de México, México UNAM 1987, Pág.

7. Alcachofa

Nombre científico. *Cynara scolymus* L.

Otros nombres vulgares: Alcaucil, morrillera, mortas, cardo alcachofero.

Familia: Compuestas

Características físicas. Inflorescencia o cabezuela floral no madura de la alcachofera planta herbácea que alcanza hasta 2 m de altura.

Prácticamente carece de grasas mientras que su contenidos en hidratos de carbono (5.11%) y proteínas (3.27%) es considerable.

Cinarina: Se trata del ácido 1.5-dicafeoilquinico, que actúa tanto sobre los hepatocitos haciendo que estos aumenten su producción de bilis, como sobre las células del riñón, provocando una mayor excreción de orina. Cinarósido: Glucósido flavonoide derivado de la luteolina, dotado de acción antiinflamatoria. Cinaropicrina: es una sustancia aromática, responsable del sabor amargo. Ácidos orgánicos: málico, láctico, cítrico, glicólico y glicérico, entre otros. Aunque todavía no se conoce bien su acción, se sabe que potencian la acción de la cinarina y del cinarósido. Esteroles: beta-sitosterol y estigmasterol. Son sustancias similares al colesterol en su estructura química pero de origen vegetal. Poseen el interesante efecto de limitar la absorción del colesterol en el intestino. La cinarina, produce un intenso efecto colerético. Normalmente el hígado segrega diariamente unos 800ml de bilis, pero tras la ingestión de medio kilo de alcachofas cada día, esta cantidad puede llegar hasta los 1.200ml. En menor intensidad ejerce una acción colagoga, por lo que resulta adecuado en la dispepsia biliar provocada por coleditiasis o un mal funcionamiento de la vesícula.

La bilis segregada tras la ingestión de alcachofas es menos densa y más fluida, lo cual descongestiona de hígado. De esta forma se ve favorecida de la función desintoxicante del hígado. La cinarina y las sustancias que la acompañan en la alcachofa, producen un aumento de la diuresis, pero sobre todo, de la concentración de la urea en la orina. Disminuye la tendencia del colesterol a depositarse en las paredes de la arteria. La cinarina tiene una suave acción hipoglucemiante. Es un hecho comprobado clínicamente, que muchas dermatitis, incluidos los eccemas y las manifestaciones de la alergia cutánea.

Usos:

Preparación y recolección	Terapéutica	Reacciones adversas o contraindicaciones
Hervir la planta en un litro de agua a fuego lento durante 20 min dejar reposar otros 10 min y tomar como agua de uso	<ul style="list-style-type: none">• Afecciones del hígado.• Afecciones biliares.• Afecciones del riñón• Aumento del colesterol• Diabetes• Afecciones de la piel.	Dermatitis al contacto de la piel

Fuente: Universidad Autónoma de Chapingo, Atlas de las Plantas Medicinales Tradición Mexicana, INI, Edo. De Méx, 1994. Pág. 94

8. Artemisa

Nombre científico: *Ambrosia artemisiaefolia* L.

Familia: Compositae

Características físicas: Hierba erecta de 80 cm de alto con hojas bipinadas y aromáticas al estrujarse; sus flores son de color verde amarillento, agrupado en cabezuelas dispuestas en una espiga de 10 a 15 cm de largo, en las puntas de las ramas.

Otros nombres: Artemis (Oaxaca), artemisa y amargosa (Coahuila y Estado de México), Cambeba (Michoacán), estafiate (Chihuahua y Sinaloa), hierba amargosa (Jalisco y San Luis Potosí), sísime (Chiapas), pasto de cola de caballo (Hidalgo)

Hábitat: Es una planta amarga de amplia distribución desde Norteamérica hasta el centro de México, crece en forma natural en matorrales y pastizales, además se desarrolla rápidamente en lugares con humedad. Coahuila, Chiapas, Estado de México, Hidalgo, Michoacán, Morelos, Oaxaca, San Luis Potosí, Sinaloa Veracruz.

Usos:

Preparación y recolección	Terapéutica	Reacciones adversas o contraindicaciones
En un litro de agua se coloca un puñado de la planta, hervir por 10 min, enjuagar con esa infusión al niño.	<ul style="list-style-type: none">Niños que presentan inflamación	En estudio

Fuente: Aguilar C., Abigail, et al, Plantas Medicinales del herbario del IMSS, ED Pro salute (ROCHE) México, D.F. 1988, pág. 47.

9. Arroz

Nombre científico. *Oryza sativa* L.

Oros nombres vulgares: Arroz común, casulla.

Familia: Gramíneas.

Características físicas. Fruto en grano de la planta del arroz, herbácea anual. El fruto esta constituido por la cascara, pericarpio o gluma, y el endospermo o grano propiamente dicho. Ha sido llamado el pan de Asia. Proteínas: es el más bajo de todos los cereales y ninguna de las variedades de arroz supera el 7%. Es deficitaria en lisina y en triptófano. Grasas: el arroz integral posee tan solo un 2.7%. Hidratos de carbono: Constituyen las 4 quintas partes del peso del grano de arroz y es almidón. Vitaminas: B1 y E es bastante notable en el arroz integral, siendo muy escaso en el arroz blanco. Minerales: 1mg/100g de sodio, esto lo hace especialmente recomendable en caso de hipertensión y afecciones cardiacas.

Su excelente digestibilidad, unida a la suave acción astringente que posee, hace del arroz un alimento altamente recomendable para recuperar la mucosa intestinal tras una colitis o gastroenteritis. El agua de arroz constituye el líquido ideal para la rehidratación oral en caso de diarrea, especialmente en los niños. Se puede dar como única bebida con unas gotas de zumo de limón. El agua de arroz proporciona sales minerales, especialmente de potasio e hidratos de carbono polimerizados que frenan la diarrea. Por ser el arroz uno de los alimentos más bajos en sodio, no se contrarresta con las alteraciones cardiacas como la hipertensión. El arroz integral, debido a su contenido en fibra vegetal, impide la absorción de ácidos biliares en el intestino. Estos ácidos son las materias primas a partir de las cuales el hígado produce el colesterol. Debido a su escaso contenido en proteínas, así como a su efecto alcalinizante, el arroz es muy recomendable encaso de exceso de ácido úrico en la sangre. Siempre y cuando se consuma con verduras.

Usos

Preparación y recolección	Terapéutica	Reacciones adversas o contraindicaciones
	<ul style="list-style-type: none">• Diarreas en general• Diarreas infantiles• Hipertensión arterial• Aumento de colesterol• Exceso de ácido úrico	

Fuente: El poder medicinal de los alimentos. Jorge D. Pamplona Roger, ED. Safeliz, Ed. 2007

10. Calabaza

Nombre científico. Cucúrbita pepo

Otros nombres vulgares: Zapallo, chayote, ayuma

Familia: Cucurbitáceas.

Características físicas. Fruto en baya de la calabacera, planta herbácea. Se trata de uno de los alimentos más bajos en grasa y en sodio.

El contenido en nutrientes de la pulpa de la calabaza es muy reducido: 6% de hidratos de carbono, 1% de proteínas y prácticamente nada de grasas.

En cambio, destaca por su riqueza en beta-caroteno, y en minerales como el potasio y el calcio. Su contenido en fibra soluble también es destacable, a lo que se debe su efecto saciante sobre el apetito.

Todas la variedades de calabaza presentan las mismas propiedades hipotensoras, diuréticas, laxantes y preventivas del cáncer.

Destaca por tener mucho sodio (1.00mg/100g) y potasio (340mg). La dieta abundante en potasio actúa como preventiva de la hipertensión y de sus consecuencias negativas. Los que sufran de angina de pecho o lo que hayan sufrido un infarto, no deberían dejar tomar calabaza al menos tres veces por semana. La calabaza actúa como un diurético suave, aumentando la producción de orina. La pulpa de calabaza es capaz de neutralizar el exceso de acidez en el estomago, debido a su riqueza en sales minerales alcalinas. Además, ejerce una acción emoliente (suavizante) y protectora sobre la mucosa del estomago. Su consumo, especialmente en forma de puré de calabaza con leche, se halla especialmente indicado en caso de acidez de estomago, dispepsia, pirosis, gastritis, y por supuesto en la ulcera gastroduodenal. La fibra de la calabaza es de tipo soluble y actúa como laxante suave y no irritante sobre el intestino. La calabaza contiene tres de las sustancias vegetales de mayor acción anti cancerígena comprobada: beta-caroteno, vitamina C y fibra vegetal. Por ello la familia de las calabazas, junto con la de las coles, constituye los alimentos de mayor acción anti cancerígena.

Usos

Preparación y recolección	Terapéutica	Reacciones adversas o contraindicaciones
	<ul style="list-style-type: none">• Hipertensión arterial.• Afecciones coronarias Aterosclerosis• Afecciones renales• Afecciones del estomago.	

Fuente: El poder medicinal de los alimentos. Jorge D. Pamplona Roger, ED. Safeliz, Ed. 2007

11. Canela (Ver capítulo III pág. 53 apartado de afecciones digestivas)

12. Cedrón

Nombre científico: *Aloysia triphylla*

Familia: Verbenaceae

Características físicas: Arbusto ramificado y aromático hasta de tres metros de altura, con el tallo rojizo y áspero recorrido por rayas. Tiene las hojas verdes aromáticas alargadas y angostas, pegadas al tallo. Las flores blancas, se agrupan en espigas muy floreadas. Los frutos son dos nueces pequeñas.

Otros nombres: Te de cedrón

Hábitat: Originaria de Argentina y Chile. Esta planta crece en áreas con climas cálido, semiseco y templado desde los 297 hasta los 2600 msnm. Cultivada en huertos familiares y asociada a bosque tropical subperennifolio, matorral xerófilo, pastizal y bosque mixto de encino-pino

Usos:

Preparación y recolección	Terapéutica	Reacciones adversas o contraindicaciones
En 250 ml agregar una cucharada sopera de la planta hervir durante 3 a 5 min y tomar 3 veces al día.	<ul style="list-style-type: none">• Trastornos del aparato digestivo como: Diarrea, cólico biliar, vomito y gases.• Dolor abdominal• Empacho• Disentería	En estudio.

Fuente: Universidad Autónoma de Chapingo, Atlas de las Plantas Medicinales Tradición Mexicana, INI, Edo. De Méx, 1994. Pág. 368

13. Diente de león

Nombre científico: *Taraxacum officinale*

Familia: Compositae

Características físicas: Hierba que mide 30 cm de altura, con las hojas en la base del tallo y colocadas en círculo. Las flores se encuentran en la parte terminal de la planta semejando una cabezuela amarilla. Los frutos secos, están formando un globito blanco que desprende con el viento.

Otros nombres: Amargón, borraja, cerraja, chicoria, chinita, lechuguilla. Estado de México: Cuanacaquilit (nahua). Michoacán: uirapen kauerin (purhépecha). Oaxaca: ixpule.

Hábitat: Originaria de regiones templadas y boreales y regiones templadas, boreales y australes. Presente en clima cálido, semicalido, semiseco y templado desde los 500 y los 3900 msnm. Planta silvestre, crece en terrenos de cultivo abandonados, a orilla de caminos, asociada a vegetación perturbada de bosques tropicales caducifolio y subcaducifolio, matorral xerófilo, pastizal, bosque mesófilo de montaña, bosques de pino y bosque de juniperus.

Usos:

Preparación y recolección	Terapéutica	Reacciones adversas o contraindicaciones
<p>Hervir una cuchada sopera de la hoja de la planta durante 10 min en un litro de agua. Tomar como agua de tiempo (se puede combinar con: flores de lechuguilla, ramas de paletearía).</p> <p>Hervir la raíz, hojas, ramas o toda la planta durante 5 min dejar reposar y 15 min antes tomar una cucharada de aceite de oliva, durante 3 días.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Para aliviar problemas del hígado• Se recomienda para vesícula bilis• Salpullido en recién nacidos• Irritación de ojos• Contra: Algodoncillo, herpes bucal, dispepsia, estreñimiento, estímulo del apetito.• Afecciones pulmonares, garganta, tos.• Antirreumático, heridas e infecciones del musculo liso.• Infecciones de la piel.• Dolores de riñón• Alteraciones cardiacas• Diabetes.• Inflamación abdominal• Gases en el estomago• Diurético• Sudorífico• Tónico	<p>Se describen en la literatura varios casos de dermatitis y reacción alérgica provocadas por el contacto con esta planta o algunos de sus extractos particularmente el de éter de petróleo.</p>

Fuente: Universidad Autónoma de Chapingo, Atlas de las Plantas Medicinales Tradición Mexicana, INI, Edo. De Méx, 1994. Pág. 571.

14. Hierba de la golondrina

Nombre vulgar: Hierba de la Golondrina.

Nombre científico: Euphorbia racemosa, Euphorbia prostrata, Euphorbia maculata.

Familia: Euforbiáceas.

Descripción: Es una hierba que alcanza a lo sumo 15 cms, de altura, de tallos erectos y muy ramosos, pubescentes, hojas arredondadas opuestas de 1 cm., de largo máximo, con peciolo cortos, de borde entero, lampiñas en la cara superior y con pelos en la inferior y con estípulas, involucros solitarios o corimbosos, con pedicelos cortos, glándulas púrpuras, apéndices blancos y pequeños, estilos cortos y bífidos. Semillas aovadas de cuatro ángulos y rugosas.

Parte usada: Las hojas y raíces de la planta.

Hábitat: Lugares fríos y templados del Valle de México, Puebla, Hidalgo, Querétaro, Guanajuato, Durango, San Luis Potosí y Jalisco.

Usos:

Preparación y recolección	Terapéutica	Reacciones adversas o contraindicaciones
Hervir una cuchada sopera de la hoja de la planta durante 10 min en un litro de agua. Tomar como agua de tiempo. Hervir la raíz, hojas, ramas o toda la planta durante 5 min dejar reposar y 15 min antes tomar una cucharada de aceite de oliva, durante 3 días.	La sustancia resinosa y el ácido crisofánico estimulan los movimientos peristálticos, su acción es semejante a la de los laxantes, por lo que se recomienda en los casos de estreñimiento posterior a inflamaciones intestinales crónicas. La sustancia gomosa obra como desinflamatorio de las mucosas del tubo digestivo (gastritis, enterocolitis). Ejerce acción local en anginas, conjuntiva, hemorroides e inflamaciones del sistema urinario por su ligera acción antiséptica.	En estudio

Fuente: Trejo V, Gloria C., Contribución al estudio y muestreo de 25 plantas medicinales de México, México UNAM 1987, Pág.

15. Hierba del perro

Nombre Científico: *Cestrum fasciculatum*

Familia: solanáceas.

Características Físicas: Los cestrum son arbustos o pequeños arboles americanos, de los cuales hay casi cien especies, muchas de ellas mexicanas, tienen flores muy bellas.

Parte Usada: el arbusto en general.

Hábitat: Crece en noviembre en Cuernavaca, Veracruz, Oaxaca y Puebla.

Usos:

Preparación y recolección	Terapéutica	Reacciones adversas o contraindicaciones
Hervir una cuchada sopera de la hoja de la planta durante 10 min en un litro de agua. Tomar como agua de tiempo.	<ul style="list-style-type: none">• Popularmente se le considera un antiespasmódico.• Debido a la presencia de saponinas se cree tiene influencia sobre la presión sanguínea.	En estudio

<http://www.interhiper.com/medicina/fitoterapia/Fitoterapia.htm>. 28:03:09 15:003

16. Muicle (Ver capítulo I pág. 31 Apartado usos del aparato digestivo)

17. Rosa de castilla

Nombre científico: Rosa gallica

Familia: Rosácea

Características físicas: arbusto de 70 a 80 cm de altura, espinoso; hojas compuestas con folíolos dentados; flores de color rosa pálido a amarillo-cremoso. Se cultiva como planta de ornato.

Otros nombres: Rosa blanca, rosa purga, rosita de olor

Hábitat: Originaria de de Europa y se utiliza en perfumería. Distrito Federal, Estado de México, Oaxaca, Puebla, Veracruz

Usos:

Preparación y recolección	Terapéutica	Reacciones adversas o contraindicaciones
Hervir un puño de pétalos de la flor durante 5 min en 250 ml de agua dejar reposar 10 min. Aplicar en gotas directamente en los ojos Hervir un puño de pétalos de la flor durante 5 min en 250 ml de agua dejar reposar 10 min. Tomar 3 veces al día	<ul style="list-style-type: none">• Infecciones de los ojos. • En inflamación abdominal.	En estudio

Fuente: Aguilar C., Abigail, et al, Plantas Medicinales del herbario del IMSS, Ed. Pro salute (ROCHE) México, D.F. 1988, pág. 65

18. Sen

Nombre vulgar: Sen

Nombre Científico: Cassia acutifolia, cassia angustifolia, cassia abovata.

Familia: leguminosas.

Descripción: Cassia acutifolia; es un arbusto de escasa altura con tallos ramificados y blanquecinos, hojas parapinnadas, con estipulas y foliolos de color verde pálido y grandes flores amarillas en racimos axilares. Su fruto es una legumbre de forma elíptica ancha, un poco reniforme, aplastada, membranosa, que contiene de 6 a 7m semillas.

Cassia angustifolia; se parece a la especie anterior en el porte, pero sus folios son de color verde amarillento, frecuentemente mas anchos y por lo general mas puntiagudos, sus vainas tienen forma elíptica mas estrecha o son reniformes y encierran 8 semillas.

Otros nombres vulgares: Capulco (en guerrero), flor del secreto o taratama (en México), hie3rba de la fiebre, ecapatli (en azteca), hojas de sen, sen silvestre.

Parte usada: Las hojas y vainas del arbusto.

Hábitat: es originario de África y Arabia, pero se le encuentra en casi todo el territorio Mexicano, principalmente en guerrero y en el valle de México.

Usos:

Preparación y recolección	Terapéutica	Reacciones adversas o contraindicaciones
Hervir una cucharada cafetera de la planta durante 5 min en 250 ml de agua dejar reposar 10 min. Tomar i vez al día por 3 días	<ul style="list-style-type: none">• Ejerce un efecto purgante debido a la irritación de los derivados antracénicos sobre la mucosa del colon, originando un aumento del peristaltismo.• Los glucósidos y sus productos de escisión aumentan la motilidad del intestino grueso elevando el tono y la rapidez de vaciado.• Es un poderoso espasmódico, llegando a provocar contracciones uterinas por lo que no se le uso en casos de embarazo e inflamaciones intestinales.	Dosis tóxicos pueden provocar cólicos violentos, náuseas y vómito.

Fuente: Trejo V, Gloria C., Contribución al estudio y muestreo de 25 plantas medicinales de México, México UNAM 1987, Pág.

19. Tapa cola o malva de monte

Nombre vulgar: Tapacola o malva de monte

Nombre científico: Waltheria Americana

Familia: Esterculiáceas

Descripción: Arbusto de 25 m. de altura, a menudo herbáceo, de cumbescente; hojas largas o con peciolo cortos, oblongas a redondeado-aovadas, obtusas redondeadas en el ápice, obtusas a subcordadas la base, dentadas, usualmente espeso y tormentoso, pero, la pubescencia varían en cantidad y calidad; flores en racimo usualmente densas, sésiles o a menudo largamente pedunculadas, pétalos amarillos, mas grandes que el cáliz y suavemente perfumadas.

Otros nombres vulgares: malva del monte (en Yucatán), malva, hierva del pasmo (en Sinaloa), hierva del soldado (en Tamaulipas) y tapacola (en el D. F.).

Parte usada: Hojas del arbusto.

Hábitat: Se halla distribuida ampliamente en todo el país, pero, principalmente en los climas cálidos del Estado de México, Sinaloa, Durango, Tamaulipas y Yucatán.

Usos:

Preparación y recolección	Terapéutica	Reacciones adversas o contraindicaciones
Hervir una cucharada cafetera de la planta durante 5 min en 250 ml de agua dejar reposar 10 min. Tomar una vez al día por 3 días. Para heridas se aplica en la piel.	<ul style="list-style-type: none">• Diarrea.• Acedias• Corajes• Dolor de cerebro• Fiebre• Llagas• Fiebre• Reumatismo• Cáncer	Dosis letal 500 mg/gr.

Fuente: Universidad Autónoma de Chapingo, Atlas de las Plantas Medicinales Tradición Mexicana, INI, Edo. De Méx, 1994.Pág. 1314

20. Tronadora

Nombre científico: *Tecoma stans*

Familia: Bignoniáceas

Características físicas: Arbusto cuyas ramas presentan pelos glandulosos; hojas generalmente de 7 foliolos cortamente peciolados, lanceoladas u ovado-lanceoladas; flores amarillas tubulares, dispuestas en racimos; fruto capsular alargado; semillas aladas. Otros nombres: Copal (Morelos), gloria (Sinaloa), histoncle (Morelos), lluvia de oro (Sinaloa), ojo de Santa Lucia, palo de arco (Baja california), pichichim (Chiapas), retama (Puebla), yegh bzud (zapoteco, Oaxaca).

Hábitat: Habita en lugares de clima cálido, seco a templado. En bosques Tropicales, matorral xerófilo, bosque mesofilo de montaña, bosque de encino y de coníferas. Se distribuye al sur de de los Estados Unidos de América a Sudamérica.

Usos:

Preparación y recolección	Terapéutica	Reacciones adversas o contraindicaciones
Hervir un puño de la planta durante 10 min en 1000 ml de agua dejar reposar 10 min. Tomar durante el día.	<ul style="list-style-type: none">• Diabetes.	En estudio

Fuente: Aguilar C., Abigail, et al, Plantas Medicinales del herbario del IMSS, Ed. Pro salute (ROCHE) México, D.F. 1988, pág. 43

21. Toronjil (Ver capítulo II pág. 46 apartado afecciones digestivas)

22. Yerbabuena

Nombre científico: *Mentha citrato* Ehrb.

Familia: Labiatae

Características físicas: Hierba con ramas erguidas. Las hojas son rugosas y aromáticas, con bordes dentados. Las flores se encuentran en unas espigas blancas.

Otros nombres: Hierbabuena, menta, menta piperita. Oaxaca: see quiá'núu (chinanteco)

Hábitat: Originaria de Europa, Asia y África boreal. Adaptada a diferentes condiciones ecológicas. De amplia distribución, cultivada en huertos familiares en huertos familiares o en las casas en maceta.

Usos:

Preparación y recolección	Terapéutica	Reacciones adversas o contraindicaciones
Son las ramas, preparadas en cocimiento y administradas por vía oral, el tratamiento contra los padecimientos antes mencionados. Hervir un puño de la planta durante 5 min en 250 ml de agua dejar reposar 10 min. Tomar 3 veces al día.	<ul style="list-style-type: none">• Para resolver trastornos del aparato digestivo como vómito, dolores intestinales y estomacales, indigestión, estreñimiento en niños lactantes, empacho, contra diarreas fuertes y cólicos,• Contra desórdenes ginecológicos como la dismenorrea y la menorragia.• Se emplea contra otros padecimientos como reumas, dolor de cabeza, presión arterial, en heridas y rasgaduras.	En estudio

Fuente: Universidad Autónoma de Chapingo, Atlas de las Plantas Medicinales Tradición Mexicana, INI, Edo. De Méx, 1994. Pág. 1400

CAPITULO V Plantas medicinales útiles para el Hígado

1. Ajenjo (ver capítulo IV pág. Apartado usos para el hígado)

2. Boldo

Nombre vulgar: Boldo.

Nombre científico: Peumus coldus.

Familia: Monimiáceas.

Descripción: Planta viva y dioica con hojas gruesas, aovadas o elipsoidales y coriáceas y flores en cita.

Otros nombres vulgares: Boldú, buldo, peuto, hoja de boldo,

Parte usada: Las hojas secas del arbusto.

Hábitat: En regiones montañosas de América del Sur (Chile), se cultiva en Europa, pero en México es muy usado.

Usos:

Preparación y recolección	Terapéutica	Reacciones adversas o contraindicaciones
<p>Toda la planta, preparadas en cocimiento y administradas por vía oral, el tratamiento contra los padecimientos antes mencionados.</p> <p>Hervir una cucharada sopera de la planta durante 5 min en 250 ml de agua dejar reposar 10 min.</p> <p>Tomar 3 veces al día.</p>	<p>La boldina provoca aumento de la secreción gástrica y biliar y modificaciones fisicoquímicas de la secreción biliar como disminución de la viscosidad, pues hay elevación del contenido de agua de la composición biliar, disminuye el contenido de mucina y sales minerales. Sobre el S.N.A., tiene acción hipotenciva y anestésica. Sobre el tracto gastrointestinal actúa disminuyendo el tono y los movimientos peristálticos.</p> <p>El aceite esencial provoca ligera clorhidria que aumenta la secreción gástrica, también aumenta la frecuencia del pulso.</p> <p>Al ser eliminado por la orina actúa como un antiséptico.</p> <p>Sobre la piel tiene acción rubefaciente.</p>	<p>A dosis tóxicas produce disturbios respiratorios, convulsiones e inhibe el metabolismo celular a nivel de consumo de oxígeno.</p> <p>La boldoglucina químicamente no ha sido bien identificada, pero produce a dosis elevadas anestesia general, incoordinación motriz, regularización del pulso, movimientos respiratorios, hipotermia, aumento de la secreción biliar y urinaria; puede llegar a producir un paro respiratorio debido a parálisis bulbar, aumenta las contracciones del corazón, disminuye el pulso y baja la presión arterial.</p> <p>Dosis altas del aceite esencial provocan hiperclorhidria, vómito, diarrea y aumenta la diuresis. Usado internamente provoca sangrado ligero, efectos paralizantes con síntomas de depresión sobre el S.N.C., nefritis, albuminuria y hematuria. Sobre el corazón produce sangrado ligero, disminución del tono cardiaco, aumento de la frecuencia y amplitud de la contracción y una acción depresiva.</p>

Fuente: Trejo V, Gloria C., Contribución al estudio y muestreo de 25 plantas medicinales de México, México UNAM 1987, Pág.

3. Cedrón (Ver capítulo IV pág. 73 apartado usos para el hígado)

4. *Cuasia*

Nombre vulgar: Cuasia.

Nombre científico: *Quassia amara*.

Familia: Simarubiáceas.

Descripción: Puede ser un arbusto o árbol con las ramas extendidas que llevan 4-5 foliolos estrechos y aovados. Las flores son de color rojo brillante y se encuentran en racimos terminales. El fruto es una cápsula de cinco cavidades.

Otros nombres vulgares: Causia amarga, leño de cuasia, leño amargo, acaponeta (en Nayarit), quassia, quassio.

Parte usada: La madera, corteza y raíz.

Hábitat: Es originaria de América del Sur, pero crece en regiones tropicales del país, como Michoacán, Guerrero, Colima, Oaxaca y Nayarit.

Usos:

Preparación y recolección	Terapéutica	Reacciones adversas o contraindicaciones
<p>Toda la planta, preparadas en cocimiento y administradas por vía oral, el tratamiento contra los padecimientos antes mencionados.</p> <p>Hervir una cucharada sopera de la planta durante 5 min en 250 ml de agua dejar reposar 10 min.</p> <p>Tomar 3 veces al día.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se le atribuyen a la planta propiedades febrífugas, depurativas; se considera un amargo estomáquico y un supéptico muy activo, que estimula el apetito y aumenta la secreción gástrica intestinal, hepática, y renal. • También aumenta la contractibilidad del músculo liso, de intestino y útero. Se ha demostrado que la cuasina en corazón (in Vitro), no tiene acción en pequeñas dosis, pero a dosis mayores su acción es depresiva, lo que se manifiesta con una disminución de la amplitud de las contracciones. • Se ha demostrado que la cuasia en soluciones muy diluidas 1:100 000 (in 	<p>Se ha probado que la acción en insectos y mamíferos es sobre el Sistema Nervioso ocasionando un entorpecimiento y relajamiento muscular y un estado de muerte aparente en el caso de insectos; en conejo produce parálisis incompleta de las articulaciones, temblores musculares y finalmente parálisis.</p> <p>Otras investigaciones en insectos demostraron que la cuasia a dosis moderadas deprime, y a dosis elevadas primero paraliza parcialmente y luego viene una parálisis de las articulaciones. Se comprobó que la absorción en insectos es rápida, pero la eliminación es lenta.</p> <p>A dosis elevadas puede ocasionar irritación gástrica y vómitos; su toxicidad aumenta por administración parenteral.</p>

	<p>vitro), inhibe el movimiento de Tricomonas y E. histolytica y el clorhidrato de emetina no posee ésta actividad.</p>	
--	---	--

Fuente: Trejo V, Gloria C., Contribución al estudio y muestreo de 25 plantas medicinales de México, México UNAM 1987, Pág.23

6. Cuatecomate (Ver capítulo III pág. Apartado usos para el hígado)

7. Sábila

Nombre científico: Aloe vera L.

Familia: Liliaceae

Características físicas: Es una planta con un tallo muy corto que parece ausente. Las hojas están distribuidas en forma de roseta y son carnosas, de 40 a 50 cm de largo, con los bordes dentados y espinosos. Las flores nacen en un tallito que mide como 80 cm de alto, con numerosas flores en forma de cubitos de color verdoso amarillento dirigidos hacia abajo. Los frutos tienen forma de cápsulas, en su interior están las semillas numerosas y negras.

Otros nombres: Aloe, savila. Estado de México: Huaja (otomí). Posac-metl (náhuatl). Oaxaca: zats. Quintana Roo: Hunpets'kínki (maya). Puebla: Kachrojnani (popolca).

Hábitat: Especie originaria de Sudáfrica y de la región mediterránea, habita en clima cálido, semicalido, semiseco, muy seco y templado, desde los 10 hasta los 2750 msnm. Se cultiva en huertos familiares con vegetación circundante de bosque tropical caducifolio, subcaducifolio, subperennifolio y perennifolio de montaña, bosques de encino, de pino, mixto de pino-encino de juníferos.

USOS:

Preparación y recolección	Terapéutica	Reacciones adversas o contraindicaciones
<p>Piel: Aplicado como cataplasma por 6 horas hasta ves resultados. Toda la planta, preparadas en cocimiento y administradas por vía oral, el tratamiento contra los padecimientos antes mencionados.</p> <p>Diabetes. Se extrae la pulpa de una hoja y se licua con un nopal. Tomar en ayunas.</p> <p>Respiratorias. Se calienta una hoja y se frota en cuello y pecho. Cubrir bien después de aplicado. Las flores se hierven en agua y se toma con miel 3 veces al día.</p> <p>Digestivos: Hervir una penca en un litro de agua y se toma como agua de uso por 15 días.</p>	<p>En problemas de la piel como: Disípela, erisipela, moretones.</p> <p>Cicatrizante</p> <p>Quemaduras producidas por el sol</p> <p>Erupciones de la piel, cloasma, furúnculos, jotes.</p> <p>Para el cuidado o caída del cabello.</p> <p>Diabetes.</p> <p>Dolores abdominales del posparto o quitar el pecho a los niños.</p> <p>En enfermedades respiratorias como: Tos ferina, Tos, resfrió, anginas, bronquitis, catarro crónico.</p> <p>En procesos inflamatorios de estómago, hígado, intestinos o vagina</p>	<p>No usar en el embarazo y en individuos que padecen hemorroides.</p>

Fuente: Universidad Autónoma de Chapingo, Atlas de las Plantas Medicinales Tradición Mexicana, Pág. 1244

CAPITULO VI Plantas medicinales útiles para el sistema urinario

1. Ajo (Ver capítulo II pág. 33 apartado usos para sistema urinario)

2. Cebolla

Nombre científico: *Allium cepa* L.

Familia: Liliaceae

Características físicas: Hierba de hojas alargadas, angostas y huecas en número de 4 a 6. La base en la que se sostiene la planta es en forma de bulbo carnoso subterráneo, que es lo que se conoce como cebolla; las flores son pequeñas y blanco-verdosas, o rojo púrpura, agrupadas en forma de sombrillitas redondeadas, como bolita que nacen sobre un tallo largo y hueco que sale de en medio de las hojas. Los frutos son unas cápsulas con semillas negras.

Otros nombres: Barbillas de cebolla, cebolla blanca, cebolla morada. Distrito Federal: kukut, xonacatl. Guerrero: xonocotl. Michoacán: tsurupsi (perhépecha).

Hábitat: Originaria de Asia, Mediterráneo. Habita en clima cálido, semicálido, semiseco y templado entre el nivel del mar y los 2600m. Se cultiva en huertos familiares.

Usos:

Preparación y recolección	Terapéutica	Reacciones adversas o contraindicaciones
<p>Alteraciones gástricas: Vomito: Cataplasma. Una cebolla en cuadros con una cucharada de harina de trigo hojas de hierba buena y la clara de un huevo se bate y coloca en un lienzo con 10 ml de alcohol. Aplicarlo en el ombligo y cadera abdomen.</p> <p>Extraen el jugo de 4 cebollas grandes y tomar por 3 días.</p> <p>Agregar en agua hirviendo 3 cebollas una cucharada sopera de orégano y 10 hojas de laurel.</p> <p>En 250 ml agregar una cebolla partida hervir durante 3 a 5 min y tomar 3 veces al día.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tratamiento de enfermedades de las vías respiratorias como: Tos, Tuberculosis, difteria, sinusitis, catarro constipado, gripe, tos ferina e inflamación de la garganta. • Contra amibas, lombrices y otros parásitos intestinales. • Combate el dolor de muelas, resfrió de dientes (en bebes), caries y mal olor de boca. • Trastornos digestivos, como vómitos, mala digestión, pesadez estomacal, niños con inflamación abdominal. • Dolor menstrual. • Lastimaduras • Dolor de oído 	<p>En cantidades excesivas provoca hematotoxia, anemia.</p>

	<ul style="list-style-type: none">• Reumatismo• Anemia• Hidropesía• Desinflama apéndice• Diurético	
--	--	--

Fuente: Universidad Autónoma de Chapingo, Atlas de las Plantas Medicinales Tradición Mexicana, Pág.357

3. Cola de caballo

Nombre científico: Equisetum hyemale

Familia: Equisetaceae

Características físicas: Es una hierba de hasta 2 m de altura, con tallos huecos, quebradizo y cilíndrico, de color verde oscuro sin ramificaciones y con anillos espaciados, se encuentra alrededor del tallo saliendo de las articulaciones. Los frutos son unos conos muy pequeños que se encuentran en la parte terminal de la planta.

Otros nombres: Carricillo. Estado de México: Carrizo (mazahua). Michoacán: K uture (purhépecha). Sonora: cab' bager (pima).

Hábitat: Originaria de Norteamérica, habita en clima semiseco, seco y templado entre los 1000 a los 2600 msnm. Está asociada a la vegetación acuática, barrancas del bosque mesófilo de montaña y bosque de pino.

Usos:

Preparación y recolección	Terapéutica	Reacciones adversas o contraindicaciones
Hervir en un litro de agua durante 5 min a fuego lento una cucharada cafetera de la planta. Tomar como agua de uso	<ul style="list-style-type: none">• Enfermedades renales y de las vías urinarias.• Afecciones del aparato digestivo como: Gastritis, úlceras, vómito, dolor e inflamación de estómago, hemorroides sangrantes,• Cansancio	Perdida de la condición física. Afecciones en el ritmo del pulso que se torna débil y rápido, así como decaimiento.

Fuente: Universidad Autónoma de Chapingo, Atlas de las Plantas Medicinales Tradición Mexicana, Pág. 486

4. Doradilla

Nombre científico: Selaginella lepidophyllaspring

Familia: Selaginellaceae

Características físicas: Planta criptogramas que forman rosetas y aparentemente se encuentran sin tallo, tienen las hojas sobrepuestas y cuando se secan se enrollan como bolitas con una apariencia dorada

Otros nombres: Coralilla, flor de peña, flor de piedad, flor de tierra, siempre viva, texoxhitl, much-k, tequequetzal, yamanquetexoxhitl, jod.

Hábitat: Origen desconocido, está presente en climas cálido, semicalido, semiseco, seco y templado desde los 600 y hasta los 2800 msnm

Usos:

Preparación y recolección	Terapéutica	Reacciones adversas o contraindicaciones
Se ingiere el cocimiento de la planta completa o de la parte aérea, de preferencia en ayunas. Se bebe como agua de uso Se recomienda el cocimiento muy concentrado, dos o tres veces al día. Bañar con agua de piña, hervida	<ul style="list-style-type: none">• Diurético• Dolencia de riñones, cintura y espalda• Cistitis• Trastornos digestivos: dispepsia, inflamación del estomago, ulcera, irritación del hígado, corajes, cálculos de vesícula o biliares• Tos, expulsar la placenta, reumas, corazón, purificar la sangre, contra parasitosis y tirsia negra• Quemazón : enfermedades que ataca a los niños	No es toxico.

Fuente: Universidad Autónoma de Chapingo, Atlas de las Plantas Medicinales Tradición Mexicana, Pág. 571

1. *Lantén*

Nombre Científico: Plantago mayor.

Familia: plantagináceas

Descripción: hierba vivas de hojas ovales, enteras o algo sinuosas en los bordes, con el peciolo muy largo, todas radicales y dispuestas en roseta. Del centro de esta roseta nace un escapote 20-40 cm de altura, que termina en una espiga floral larga y apretada.

Otros nombres vulgares: llantén, lanté, plántago, llantén mayor.

Parte usada: las hojas y semillas de la planta herbácea.

Hábitat: es una planta silvestre que se encuentra generalmente a orillas de acequias y terrenos húmedos del valle de México.

Usos:

Preparación y recolección	Terapéutica	Reacciones adversas o contraindicaciones
	Diurético, pues aumenta el volumen de la orina excretada, elimina cloruros, ácido úrico y urea. Tiene acción astringente, Cicatrizante, hemostático y anti inflamatorio. Se ha probad también que el lantén estimula la secreción gástrica y disminuye la contracción o espasmos y sobre las úlceras disminuye la inflamación.	No es toxico.

Fuente: M. Mercedes, García N. Saber y hacer sobre plantas medicinales, Ed. Programa bióvida, Pág. 73

6. *Limón*

Nombre Científico: citrus limón.

Familia: Rutácea

Descripción: Fruto en baya del limonero, árbol de hoja perenne y espinoso que alcanza de 3 a 6m de altura. Carece prácticamente de proteínas y grasas y su porcentaje de hidratos de carbono suele ser de un 8.23%. Contiene Fotoquímicos. Se trata de sustancias carentes de calorías que no son ni vitaminas ni sales minerales, por lo que no se las puede calificar como nutriente. Ácidos orgánicos: 6/8% destaca el ácido cítrico, málico, acético y fórmico. Estos potencian la acción del ácido ascórbico y poseen un efecto antiséptico. Flavonoides: Hesperidiana y diosmina, ejercen un efecto antioxidante, protector capilar, anti cancerígena. Terpenos: son responsables del peculiar aroma de los cítricos. El más abundante es el d-limoneno de probada acción desintoxicante y anti cancerígena.

Usos

Preparación y recolección	Terapéutica	Reacciones adversas o contraindicaciones
	<ul style="list-style-type: none"> • Desintoxicante • Anti cancerígeno • Anti anémico: Aumenta la absorción de hierro. • Fluidificante: evita la trombosis • Depurativo: facilita la eliminación de las sustancias tóxicas de la sangre. • Anemia • Afecciones circulatorias • Edema • Trombosis • Arterioesclerosis • Ácido úrico • Nefritis • Artritis • Cálculos renales • Infecciones • Inmunosupresiones 	

Fuente: El poder medicinal de los alimentos. Jorge D. Pamplona Roger, pág. 22

2. Tejocote (Ver capítulo II pág. 44 apartado afecciones urinarias)

CAPITULO VII Plantas Medicinales útiles para heridas.

1. Aguacate (Ver capítulo III pág. 49 apartado usos en piel)

2. Árnica

Nombre vulgar: Árnica.

Nombre científico: Heterotheca inulcides.

Familia: Compuestas.

Características físicas: Planta de raíz perenne, tallo hueco, veloso y áspero, alcanza 30 CMS, de altura. Las ramas están colocadas de dos en dos, terminan en un capítulo grande provisto de un largo péndulo piloso. El involucro consta de 20-40 brácteas iguales dispuestas en dos filas. Las flores son de color amarillo, las del borde son femeninas y ligadas y las del disco tubulosas y hermafroditas; las hojas son opuestas.

Otros nombres vulgares: Acahual, cuateteco, falsa árnica.

Parte usada: Las hojas, flores, rizomas y raíces de la planta herbácea.

Hábitat: Chihuahua, Valle de México, Aguascalientes, Hidalgo, San Luís Potosí, Nayarit y Oaxaca.

USOS:

Preparación y recolección	Terapéutica	Reacciones adversas o contraindicaciones
Toda la planta, preparadas en cocimiento y administradas por vía oral, el tratamiento contra los padecimientos antes mencionados. Hervir una cucharada sopera de la planta durante 5 min en 250 ml de agua dejar reposar 10 min. Tomar o aplicar 3 veces al día.	Su acción sobre el organismo es muy parecida a la estrocnina, es decir a pequeñas dosis es un estimulante Provoca sobre los músculos contracción tetánica, De ahí su uso exteriormente como calmante y por la acción antiséptica del aceite esencial y resina en heridas sobre la piel. Tiene acción estimulante sobre el Sistema nervioso y Sistema muscular, de ahí su uso en casos de debilidad nerviosa y muscular	A dosis elevadas tiene acción paralizante.

Fuente: Universidad Autónoma de Chapingo, Atlas de las Plantas Medicinales Tradición Mexicana, Pág. 163

3. Bálsamo Ver capítulo III pág. 51 apartado usos en piel)

4. Gordolobo (Ver capítulo II pág. 39 apartado usos en piel)

5. Mamey

Nombre científico: Pouteria sapota.

Familia: Sapotaceas.

Otros nombres: Zapote rojo, yuco, mamey zapote.

Descripción: Fruto del árbol del zapote. Los frutos son esferoide as u ovoides de hasta 20cm de diámetro y en su interior encierran una semilla única y bastante grande. Bajo su piel áspera, careosa y poco atractiva, el zapote encierra una suave pulpa de color anaranjado dulce. Fruto bastante energético 134kcal /100g hidratos de carbono 31.2%. Es una buena fuente de vitamina c 20mg/100g, de potasio 344mg/100g, de hierro 1mg/100g y de magnesio 30mg/100g. Es pobre en vitamina A y en vitaminas del grupo B. Debido a su riqueza en poli fenoles (taninos), es un buen astringente intestinal.

Usos

Preparación y recolección	Terapéutica	Reacciones adversas o contraindicaciones
	<ul style="list-style-type: none">• se recomienda en casos de diarrea y de gastroenteritis.• Anemia y desnutrición.	En estudio

Fuente: El poder medicinal de los alimentos. Jorge D. Pág. 30

1. Sandía

Nombre científico: Citrullus lanatus (Thunb)
Matsumura & Nakai

Familia: Cucurbitaceae

Otros nombres: Citrullus vulgaris Schrad; Cucúrbita citrullus L; Momordica citrullus L, MMomordica lanata Thunb.

Características físicas: Planta rastrera parecida a la calabaza. Las hojas tienen apariencia de encajes anchos. Los frutos de color verde, a veces muy grande y alargado, tienen pulpa jugosa, roja y las semillas son negras.

Hábitat: Originaria de África tropical. Presente en clima cálido desde el nivel del mar hasta los 440m. Crece en terrenos de cultivo de maíz, calabaza y melón o asociada a dunas costeras, matorral xerófilo, bosques tropicales caducifolio y subcaducifolio

Usos:

Preparación y recolección	Terapéutica	Reacciones adversas o contraindicaciones
Se emplea el fruto en rebanadas aplicado de manera externa	<ul style="list-style-type: none">• Paludismo,• Reumatismo• Estreñimiento• Afecciones renales• Gota• Trastornos de vías urinarias• Para las quemaduras• El tratamiento del sarampión.• La saponina glucosoidal derivada de las semillas de esta planta se ha empleado para reducir la hipertensión arterial	Si se ingiere el fruto no maduro, se puede provocar serios malestares, incluso provocar la muerte.

Fuente: Universidad Autónoma de Chapingo, Atlas de las Plantas Medicinales Tradición Mexicana, Pág. 1263

CONCLUSIONES

Al encuestar a los adultos mayores obtuvimos un dato importante que no estaba incluido en el instrumento de la encuesta y es la utilización de cada uno de que ellos pues el uso tiene sus particularidades dependiendo la costumbre de cada familia, por ejemplo la planta de tapa cola la mezclan con epazote y el fruto de la calabaza hierven en agua y dan a beber tres veces al día hasta que desaparezca la diarrea, otro ejemplo es una preparación que utilizan para problemas renales en un litro de agua colocan tres troncos de palo azul te de pelos de elote, te de pingüica, te de pelo de elote y te de doradilla lo dejan reposar durante un anoche y lo toman como agua de tiempo, un ejemplo más es una infusión de flor de árnica, marihuana, caléndula y ajo todo esto lo colocan en un litro de alcohol y lo dejan reposar por quince días esto lo utilizan en caso de dolores reumáticos, golpes, torceduras, no se puede dejar de mencionar el uso de la manzanilla para problemas digestivos o enrojecimiento de ojos, por mencionar los usos más comunes de los adultos mayores en San Luis Tlaxialtemalco.

Aunado a esto encontramos que algunas de las plantas medicinales se encuentran en las casas de los habitantes ya sea en macetas o arbustos así como en huertos esta es una ventaja que los habitantes pueden tener ante la devastación que hoy en día vive la naturaleza. Al encuestar a los adultos mayores se obtuvo un dato importante que no estaba incluido en el instrumento de la encuesta y es la utilización de cada uno de que ellos pues el uso tiene sus particularidades dependiendo la costumbre de cada familia, por ejemplo la planta de tapa cola la mezclan con epazote y el fruto de la calabaza hierven en agua y dan a beber tres veces al día hasta que desaparezca la diarrea, otro ejemplo es una preparación que utilizan para problemas renales en un litro de agua colocan 3 troncos de palo azul te de pelos de elote, te de pingüica, te de pelo de elote y te de doradilla lo dejan reposar durante un anoche y lo toman como agua de tiempo, un ejemplo más es una infusión de flor de árnica, marihuana, caléndula y ajo todo esto lo colocan en un litro de alcohol y lo dejan reposar por quince días esto lo utilizan en caso de dolores reumáticos, golpes, torceduras, no se puede dejar de mencionar el uso de la manzanilla para problemas digestivos o enrojecimiento de ojos, por mencionar los usos más comunes de los adultos mayores en San Luis Tlaxialtemalco.

Aunado a esto encontramos que algunas de las plantas medicinales se encuentran en las casas de los habitantes ya sea en macetas o arbustos así como en huertos esta es una ventaja que los habitantes pueden tener ante la devastación que hoy en día vive la naturaleza.

El reto para la Enfermería en consolidar la identidad profesional, es que permitirá el desarrollo de la profesión de manera independiente, así como identificar la responsabilidad de la atención, el arte del

cuidado ha evolucionado en que los profesionales de Enfermería asumen funciones comprometidas al ofrecer atención con calidad al individuo y a la comunidad.

Las plantas medicinales es un recurso que las familias de la comunidad de San Luis Tlaxialtemalco (SLT) utilizan para el cuidado y mantenimiento de la salud; este conocimiento es transmitido por medio de los adultos mayores que forman parte del núcleo social que es la familia. Utilizan un número importante de especies que conocen y manejan de manera cotidiana, por tanto son las suficientes para optar como recurso en la atención primaria a la salud en el Centro Universitario de Enfermería Comunitaria (CUEC) en donde el pasante de la Licenciatura en Enfermería egresado de la ENEO brinda Atención a la población de esta área geográfica.

Al identificar las plantas medicinales que utilizan las familias en la comunidad de SLT permite una fácil aceptación como método complementario para el plan de cuidados de la salud y la enfermedad que el pasante utiliza en su práctica del servicio social en esta institución.

Este trabajo deja como resultado una guía de plantas medicinales que integra un número de especies tanto de plantas como sus flores o frutos, raíces o tallos que pueden ser utilizados como método terapéutico en el mantenimiento de la salud.

Se proporciona una guía que integra elementos necesarios para complementar el plan de cuidados que se prescribe en este centro. Contiene información documentada sobre cómo actúa y cuales serían los posibles efectos adversos si es el caso, en la ingesta de las plantas medicinales, ofreciendo así un recurso confiable para el pasante, sobre la prescripción.

La utilización de la herbolaria en el cuidado de la salud es una alternativa en el sistema de atención, dado que el 55% de la población no tiene seguridad social, de tal manera que optar por terapéuticas que tiene alcance en el marco de la política de salud sobre la interculturalidad se reconoce como un recurso y por ello se invita a la terapéutica culturalmente aceptada por las poblaciones.

La enfermería contribuye como una disciplina del cuidado su enfoque holístico le permite el reconocimiento de las personas como parte del entorno, por ello en su práctica puede apoyarse con la prescripción de los cuidados con terapéutica complementaria como es la herbolaria.

Finalmente al proponer una guía que integra elementos necesarios para complementar el plan de cuidados que se prescribe en este centro. Así como la descripción de información sobre cómo actúa y cuales serían los posibles efectos adversos si es el caso, en la ingesta de las plantas medicinales, se ofrece un recurso confiable para el pasante, que brinda la orientación al usuario de cómo y cuándo tendría que utilizarlas.

El contar con el conocimiento de esta herramienta nos da la posibilidad y confianza de recomendar aun

más el uso de éste ya que actualmente un mayor número de población en general de México lo utiliza como recurso para recuperar o mejorar su salud.

Si el pasante de la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia cuenta con esta herramienta en el CUEC tiene una posibilidad más de brindar atención integral a las personas que buscan el servicio en este lugar, teniendo también en cuenta que este recurso implica una posibilidad menos costosa en el aspecto económico comparándolo con los medicamentos de patente. Así mismo se vería resuelta la limitante de prescripción de medicamentos en la sugerencia terapéutica, recuperando los valores culturales de los usuarios y fortaleciendo los conocimientos en cuanto la medicina tradicional mexicana, dado que existe limitación como profesión de enfermería para la expedición de recetas en medicamentos de patentes.

El reto es consolidar la identidad profesional, que permitirá el desarrollo de la profesión de manera independiente, así como identificar la responsabilidad de la atención, considerando que el arte del cuidado ha evolucionado de tal manera que los profesionales de enfermería asumen funciones comprometidas, responsables y resolutivas al ofrecer atención con calidad al individuo, a la familia y comunidad

GLOSARIO

Afrodisíaco: Que estimula la actividad genésica

Aperitivo: Que abre y aumenta el apetito

Astringente: Que astringe y contrae los tejidos

Béquico: Que calma la tos.

Biocatalizador: Cuerpo cuya presencia acelera las reacciones vitales (fermentos, hormonas, vitaminas, oligoelementos): zanahoria, lechuga, malva, alfalfa, berro.

Bractea: Estructura reducida y semejante a una hoja, asociada a un cono o a una flor. Órgano intermedio entre las hojas y las flores de algunas plantas, como las platanillas o heliconias, que tiene la función de atraer polinizadores o proteger las flores.

Carminativo: Dícese de los agentes que previenen la formación de gases en el tubo digestivo o provocan la expulsión de los mismos. Los principales son: el anís, la alcaravea, el cardomomo, el clavo de especia, el cilantro, el hinojo, el jengibre, etc.

Colagogo: Que activa la salida de la bilis contenida en la vesícula biliar

Colerético: Que activa la producción de bilis

Decocción: La decocción o cocimiento es el método de extracción de los principios activos de una planta consistente en hacerla hervir en agua a fuego lento desde 3 minutos a 30.

Demulcente: Que ablanda y relaja las zonas inflamadas.

Depurativo: que purifica el organismo

Dioica: Un organismo dioico es aquél en que los gametos masculinos y femeninos son portados por individuos distintos de la misma especie. En plantas, esta característica suele aparecer en individuos primitivos como el ginkgo (*Ginkgo biloba*) y la cica (*Cycas revoluta*).

Emenagogo: estimula o favorece el flujo menstrual. Este término se suele utilizar para referirse a la propiedad de algunas hierbas y plantas medicinales para ayudar a restablecer la menstruación.

Estomáquico: Que activa la digestión

Eupéptico: Dícese de la sustancia que favorece la digestión

Febrífugo: Que combate la fiebre

Galactógeno o galactogogo: Que aumenta la secreción láctea

Glabras: En Botánica Dicho de una estructura vegetal o micótica, carente de pilosidad o glándulas.

Homeopatía: Medicina que combate las enfermedades con remedios administrados en dosis mínimas, y consistentes en sustancias que producen efectos semejantes a los síntomas de la enfermedad que se desea combatir, con lo cual se activa la respuesta metabólica.

Mucina: Mucopolisacárido, ingrediente principal del moco. La mucina se encuentra en la mayoría de las glándulas secretoras de moco y es el lubricante que protege las superficies corporales de la fricción o erosión. La mucina existe en la saliva, en la bilis, la sinovia y en las secreciones mucosas de todo tipo.

Peciolados: Hoja provista de peciolo.

Peciolo: El peciolo o pecíolo (del latín “petiolus”, forma diminutiva de “pes” “pedis”, pie, tronco de una planta) es el rabillo que une la lámina de una hoja a su base foliar o al tallo. Falta en las hojas sésiles. El peciolo puede ser una característica determinante para la identificación de la planta.

Pedicelos: Pedúnculo de una flor en inflorescencias compuestas.

Ternado Dispuesto de tres en tres. Si se refiere a las hojas es sinónimo de trifoliado.

Tizana: Preparación de un te De todas las preparaciones con plantas medicinales las tisanas son las más utilizadas y las que presentan una forma más segura y natural de adquirir los principios activos de las plantas. Se pueden realizar con una sola planta o con varias a la vez.

Tónico: Que tonifica un órgano o todo el organismo

Umbelas: Es un tipo de inflorescencia abierta, racimosa en la cual el pedúnculo se ensancha en la extremidad en forma de clavo o disco y de ese punto irradian los pedicelos florales como las varillas de un paraguas. Estos pedicelos tienen todas las mismas longitudes. Una especie que presenta este tipo de inflorescencia es la hiedra

Vermífugo: Sustancia que elimina o expulsa las lombrices intestinales.

7 BIBLIOGRAFIA

REFERENCIAS

- 1.- Universidad Autónoma de Chapingo, Atlas de las Plantas Medicinales Tradición Mexicana, Tomo I, INI, Edo. De Méx., 1994.
2. Kumate J, La medicina herbolaria contemporánea, Mac Graw Hil, México DF, 2001
3. González Ferrara Mauricio, Herbolaria clínica, IV Congreso regional de químicos farmacéuticos biólogos, biblioteca universitaria "Raúl Rancel Frías" 25-27 de agosto del 2004.
4. García Valdez Alberto, Historia de la medicina, Mcgraw- Hil, 1998
5. Alzugaray D, Plantas que curan, la naturaleza al servicio de la salud, ED tres libros São Paulo Brasil 1984.
6. García T. Eliud, Compendio de materia médica homeopática, 5ta Ed., ED Propulsora de homeopatía SA. México DF. 1984.
7. Nash E. Fundamentos de Terapéutica homeopática, Buenos Aires, Argentina, Ed. El ateneo, 1990,
8. Bouhours J. Plantas para las enfermedades infantiles, Ed. Posada, traducción México 1984
9. Aguilar C., Abigail, et al, Plantas Medicinales del herbario del IMSS, Ed. Pro salute (ROCHE) México, D.F. 1988.
10. Marroquín J, Mariana F, Protocolo de investigación para manual de herbolaria: Utilización de herbolaria en factores de riesgo y la salud en el primer nivel de atención, UNAM-ENEO
11. Viesca T, Carlos, Medicina Prehispánica de México, ED Panorama, 1990.
12. Alfredo López Austin, Textos de medicina náhuatl, ED UNAM instituto de investigaciones históricas, México 1975, 2da ed.
13. Pilar Máynes, Francisco del paso y Troncoso, Introducción selección y notas, La botánica entre los nahuas y otros estudios, ED SEP Dirección general de publicaciones, México 1988.
14. Cárdenas E, De la Peña, Historia de la medicina en la Ciudad de México Ed. colección metropolitana N° 56, México DF 1976.
15. Anzures y B, M del Carmen, La Medicina Tradicional en México. Proceso histórico sincretismo y conflictos, UNAM, 1989, 2da Ed.
16. Domingo G, Bellsola, Curas y farmacia naturista, ED Olimpo, México DF. 1982

17. López, Citlali, et al, La riqueza entre los Bosques Mexicanos mas allá de la madera, Experiencias de comunidades rurales, Secretaria de medioambiente, México 2005.
18. Osuna T, Lidia, et al Plantas medicinales de la medicina tradicional Mexicana para tratar afecciones gastrointestinales (estudio etnobotanico, fitoquimico y farmacológico), ED Universidad de Barcelona, 2005
19. Solórzano R., Gerardo. Compilación de datos sobre herbolaria, mimeo, ENEO-UNAM, 2002
20. Revista de la facultad de medicina No. 6 Noviembre-Diciembre del 2005.
21. Taddei-Bringas, Salud Publica de México, 1999, v.41.N.3: p 216
22. [http://www.interhiper.com/Fitoterapia/Descripción y Usos De Las Principales Plantas Medicinales.htm](http://www.interhiper.com/Fitoterapia/Descripción_y_Usos_De_Las_Principales_Plantas_Medicinales.htm). 18:04:09 12:02
23. <http://www.interhiper.com/medicina/fitoterapia/Fitoterapia.htm>. 28:03:09 12:00
24. Hierbas Medicinales: <http://www.ecovisiones.cl/ecovida/Hierbasmedicinales.htm> 28:03:09 12:30
25. <http://www.tlahui.com/medic/medic18/planlun2.htm>. 28:03:09 13:24
26. Fuente: <http://www.natura.com.mx/herbolaria.html> 28:03:09 13:12
27. Fuente: Trejo V, Gloria C., Contribución al estudio y muestreo de 25 plantas medicinales de México, México UNAM 1987,
28. <http://www.interhiper.com/medicina/fitoterapia/Fitoterapia.htm>. 28:03:09 15:003
29. Fuente: <http://www.natura.com.mx/herbolaria.html> 28:03:09 13:41
30. Fuente: Aguilar C., Abigail, et al, Plantas Medicinales del herbario del IMSS, Ed Pro salute (ROCHE) México, D.F. 1988
31. M. Mercedes, García N. Saber y hacer sobre plantas medicinales, Ed. Programa bióvida, La habana Cuba, 1995
32. http://www.fitoterapia.net/portada/portada_editor.php 28:03:09, 14:05
33. Clark, Matethu, Las Plantas Medicinales de la localidad de Tihosuco, Quintana Roo, México, 1999
34. Jorge D. Pamplona Roger, El poder medicinal de los alimentos, Ed. Sea feliz, 2007
35. <http://www.interhiper.com/medicina/fitoterapia/Fitoterapia.htm>. 28:03:09 15:003
36. M. Mercedes, García N. Saber y hacer sobre plantas medicinales, Ed. Programa bióvida, La habana Cuba, 1995,

Páginas WEB consultadas:

<http://es.wikipedia.org/wiki>.

Diccionario Ilustrado de términos médicos: <http://www.iqb.es/diccio/m/htm>

www.definicion.org.

Fitoterapia: http://www.fitoterapia.net/portada/portada_editor.php.

Fitoterapia Interhiper, Descripción Y Usos De Las Principales Plantas Medicinales:

<http://www.interhiper.com/medicina/fitoterapia/Fitoterapia.htm>.

Vademécum herbolario: <http://www.prodiversitas.bioetica.org/vademecum.htm>.

<http://www.botanical-online.com/medicinals.htm>

<http://www.natura.com.mx/herbolaria.html>

<http://www.mexicodesconocido.com.mx/contenidos/flora.html>

Hierbas Medicinales: <http://www.ecovisiones.cl/ecovida/Hierbasmedicinales.htm>

<http://www.tlahui.com/medic/medic18/planlun2.htm>.

Missouri Botanical Garden: <http://www.mobot.org/>

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTARIA

Dimitri, M. 1987. Enciclopedia Argentina de Agricultura y Jardinería. Editorial ACME, BsAs.

Font Quer, P. 1953. Diccionario de botánica. Barcelona, Editorial Labor.

Vanaclocha B, Cañigual S. (Eds). Fitoterapia, Vademécum de Prescripción, 4ª Ed. Barcelona: Elsevier - Masson, 2003 (última reimpresión 2006).

ANEXOS

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO
 ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERIA Y OBSTETRICIA
 PROYECTO

Las plantas medicinales en el cuidado de la salud en el Centro Universitario de Enfermería Comunitaria de San Luis Tlaxialtemalco 2007

INSTRUMENTO

CONOCIMIENTO Y USO DE PLANTAS MEDICINALES PORLOS ADULTOS MAYORES DE LA COMUNIDAD DE SAN LUIS TLAXIALTEMALCO

¿De los siguientes nombres de plantas medicinales responda si o no conoce cada una de estas?

	Usuario	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Resultado	COd.
	EDAD																						
1	Damiana de california																						
2	Diente de león																						
3	Muicle																						
4	Nogal																						
5	Palo de Brasil																						
6	Ajo																						
7	Alpiste																						
8	Cocolmecca																						
9	Cola de caballo																						
10	Chayote																						
11	Damiana																						

28	Te de limón																		
29	Tejocote																		
30	Tila																		
31	Toronjil																		
32	Valeriana																		
33	Yoloxochitl																		
34	Zapote Blanco																		
35	Aguacate																		
36	Anacahuite																		
37	Bálsamo																		
38	Borraja																		
39	Canela																		
40	Ciruela pasa																		
41	Copal																		
42	Cuatecomate o sirial																		
43	Eucalipto																		
44	Encino rojo																		

45	Flor de Chicalote																																	
46	Flor de ocote																																	
47	Guazuma																																	
48	Jengibre																																	
49	Lentejilla																																	
50	Lima																																	
51	Mandarina																																	
52	Mango																																	
53	Mejorana																																	
54	Naranjo																																	
55	Ocote o pino																																	
56	Orégano																																	
57	Poleo																																	
58	Pulmonaria o Liquen pulmonar																																	
59	Raíz de crameria																																	
60	Yerba																																	

	Blanca																					
61	Yerba Dulce																					
62	Acelga																					
63	Aguacate																					
64	Anís Estrella																					
65	Anís Verde																					
66	Alcachofa																					
67	Artemisa																					
68	Arroz																					
69	Avena																					
70	Azafrán																					
71	Calabaza																					
72	Canchalagua																					
73	Canela																					
74	Cebada																					
75	Cedrón																					
76	Clavellina																					

77	Cancerina																					
78	Cuachalalate																					
79	Eneldos																					
80	Encino																					
81	Epazote Epazote Morado																					
82	Estafiane																					
83	Fresno																					
84	Flor de Jamaica																					
85	Genciana																					
86	Guayaba																					
87	Hierba de la Golondrina																					
88	Hinojo																					
89	Manrrubio																					
90	Membrillo																					
91	Pápalo																					
92	Pericón o																					

	Yerbanis																				
93	Rosa de castilla																				
94	Saragatona																				
95	Sen																				
96	Tapa cola o malva de monte																				
97	Tlachichinole																				
98	Tronadora																				
99	Toronjil																				
100	Yerba buena																				
101	Boldo																				
102	Cedrón																				
103	Copalche																				
104	Coscomate																				
105	Cuasia																				
106	Espinosilla																				
107	Estafiate																				
108	Garañona																				

125	Árnica																					
126	Axihuitl																					
127	Guaco																					
128	Hierba del cáncer																					
127	Hierba del pollo																					
128	Hierba mora																					
129	Mamey																					
130	Mercadela																					
131	Sandia																					