

INSTITUCION EDUCATIVA SAN PEDRO APOSTOL
GRUPO: SAN PEDRINOS AL RESCATE ANCESTRAL
ID: 4274

PREGUNTA: ¿Cuáles son las recetas medicinales naturistas más utilizadas tradicionalmente por la comunidad del municipio Villa Caro y alrededores?

ESTADO DEL ARTE

- **TITULO:** Las plantas medicinales: sabiduría ancestral en el mundo de hoy
- **FUENTE:** <http://www.eufic.org/article/es/artid/plantas-medicinales/>
- **AÑO:** marzo 2002

Los ingredientes activos de las plantas

Las plantas contienen elementos activos que las protegen de los insectos, mohos y otros parásitos, así como de los rayos ultravioletas del sol. Muchos de estos componentes -ya sea de forma individual o en diferentes combinaciones- poseen efectos estimulantes, calmantes o terapéuticos en el hombre.

Hace miles de años que se utilizan remedios naturales, elaborados a partir de los experimentos de Pitágoras, Galeno e Hipócrates, y de las observaciones de médicos y herboristas recogidas a lo largo de los siglos. En los países en vía de desarrollo, muchas personas satisfacen sus necesidades sanitarias con plantas medicinales. En Europa y Norteamérica, ha renacido el interés por los productos naturales, estimulado por un mayor conocimiento de la acción de las plantas y la elaboración de normas relativas a la seguridad, la calidad y la fiabilidad de estos preparados.

A continuación, se enumeran algunos de los remedios naturales más populares:

Camomila - Generalmente se toma en forma de infusión; contribuye a una buena digestión y posee propiedades antiinflamatorias.

Equinácea - Es un remedio usado comúnmente para estimular el sistema inmunológico y combatir los resfriados. Algunos estudios han revelado que la Equinácea puede ayudar a combatir las infecciones del aparato respiratorio superior.

Gingko biloba - las semillas y los frutos de este árbol se les viene dando un uso medicinal en China desde el año 2800 a.C. Algunos estudios sugieren que esta planta mejora la circulación, la memoria y las funciones mentales, especialmente en ancianos.

Hierba de San Juan (*Hypericum perforatum*) - La hierba de San Juan se utiliza desde hace miles de años para tratar diversas enfermedades, como los problemas renales y pulmonares. También se recurre a esta planta muy a menudo en el tratamiento de la ansiedad, la depresión y los trastornos del sueño.

Valeriana - La valeriana se emplea para tratar el insomnio, la ansiedad y el nerviosismo; actúa como relajante muscular. En varios estudios a pequeña escala se ha observado que la valeriana puede provocar somnolencia; sin embargo, es necesario esperar a que se publiquen estudios más detallados sobre la cuestión.

La Organización Mundial de la Salud ha reconocido el valor que las plantas medicinales pueden aportar a la hora de cubrir las necesidades sanitarias a nivel mundial, e insta a que se lleven a cabo más evaluaciones clínicas sistémicas y se establezcan normas más exigentes en lo que respecta a su cultivo y preparación.

Ni alimentos ni medicamentos

Las plantas medicinales no son ni alimentos ni medicinas; muchos países carecen de normativas específicas que regulen estos productos.

Cuando los consumidores recurren a productos de herboristería, no deben dar por hecho que todos ellos son seguros simplemente porque son naturales. Estos preparados contienen ingredientes activos cuyos efectos son similares a los de algunas drogas y fármacos, por lo que es necesario ser cautos al consumirlos. De vez en cuando, se oye hablar de los graves efectos secundarios de algunos preparados naturales. Por ejemplo, en el Reino Unido, el organismo de control de los medicamentos ha expresado recientemente sus dudas sobre la inocuidad del "kava kava", tras el descubrimiento de treinta casos de trastornos hepáticos relacionados con el uso de esta planta.

Como en el caso de otras formas de automedicación, con los remedios de herboristería se corre el peligro de que un problema subyacente de gravedad pase desapercibido. Por ejemplo, la depresión puede estar originada por varias afecciones graves, como las enfermedades cardíacas y de la tiroides.

Por otra parte, el uso de plantas medicinales puede alterar el resultado de las intervenciones quirúrgicas. Durante un estudio sobre una serie de plantas de uso muy común -equinácea, ajo, ginkgo, ginseng, kava kava, hierba de San Juan y valeriana-, se registraron más complicaciones en las operaciones entre los pacientes que consumían regularmente estos remedios naturales. El ajo, el ginkgo y el ginseng pueden provocar hemorragias; el ginseng además reduce los niveles de azúcar en sangre en algunas personas. El kava, la hierba de San Juan y la valeriana tienen efectos sobre los niveles de fármacos en la sangre.

Es importante que las personas que quieran tomar complementos a base de plantas medicinales consulten antes con su médico de cabecera y que adviertan siempre a los otros médicos que les traten que están tomando preparados naturales. Aunque el campo de la medicina natural presenta muchas posibilidades, las investigaciones en este ámbito no han hecho más que empezar y se necesita profundizar más para determinar los efectos de los remedios naturales tradicionales en el bienestar y la calidad de vida.

Bibliografía

- Newall, C. A.; Anderson, L. A. and Phillipson, J. D. (1996) Herbal Medicines. A guide for health-care professionals. The Pharmaceutical Press, London, pp. 1-296
- WHO Regional Publications (1998) Guidelines for the appropriate use of herbal medicines. Western Pacific Series No. 23. Regional Office for the Western Pacific, Manila. WHO, Geneva. pp. 1-79
- Wills, R. B. H.; Bone, K. and Morgan, M. (2000) Herbal products and active constituents, modes of action and quality control. Nutrition Research Reviews 13 47-77 July 11, 2001 Journal of the American Medical Association.
- Pietta, P. and Pietta, A. Fitomedicine e Nutrienti. Richiutto (Ed), Bussolengo (Verona), 1998;pp1-510:2

- TITULO: MEDICINA ANCESTRAL
- FUENTE: http://www.islamcolombia.org/library/medicina_ancestral.htm
- AÑO: 2011

Aunque el hombre africano secuestrado de África llegó desprovisto de todo (ropa, herramienta, o cualquier artefacto que lo acercase a su vida en el otro continente), por fuerza trajo con él imágenes, idearios, “orientación cognoscitiva” (Mintz y Price 1976), le permitió construir su Identidad cultural con la vehemencia del desposeído que tiene que sobrevivir y echo mano a su imaginario colectivo y su orientación casi irreal que no ha requerido del conocimiento del engaño, embaucamiento de occidente que beneficia únicamente a los empresarios, neoliberales y capitalistas del mundo.

Con esta práctica se produce alivio a los males físicos y espirituales de las personas.

Es una práctica que al igual que las otras se ha heredado de generación en generación. La medicina ancestral se ejerce a través de sabios empíricos populares tales como: hierbateros, curanderos, sobanderos, parteros, remedieros, etc.

Se utilizan hierbas medicinales que curan males tanto internos como externos del cuerpo humano, se utiliza la influencia de los dioses y sustancias encontradas en la naturaleza, se mejoran o se alivian huesos rotos, esguinces, luxaciones, dolor del ligamento, se hace seguimiento al embarazo, preparar la mujer para el parto, recibir al recién nacido y brindar protección y cuidado al recién nacido, cerrar ojos y espanto, etc.

Alrededor de esta práctica ancestral se han derivado muchas suposiciones, los medios de información, la educación académica y la evangelización, han desviado el sentido de la medicina empírico popular tratándola de maléfica, demoníaca, de brujería e ignorancia.

Culturariedad de la Medicina Ancestral

Comunicación: Cambios en algunas especies, convivencia, conversación con las plantas, oralidad, religiosidad, espíritus, simpatía o atracción, información personal, investigación propia, tradición de parentesco.

Organizativo: Sobanderos, parteras, remedieros, curanderos, yerbateros, etc.

Cultural: Ritualidad, espiritualidad, secretos, magia, etc.

Educación: Enseñanza personalizada (caso especial).

Económico: Cambio de mano, valor de uso, mano prestada.

Plantas Medicinales:

Los Afrodescendientes, cultivaba sus plantas medicinales y aromáticas, tan grande era la fe que cualquier planta, después que fuera medicinal, para lo que la utilizarán hacia provecho.

Vaya ahora a utilizar curación si no tiene fe no le sirve de nada.

- 1 ANAMÚ: es aconsejable beber una pócima para evitar el cáncer
- 2 CALABAZO: para la próstata, apostemas. (golpes), y el asma.
3. CAIMITO: a la mujer recién dada a luz, se recomienda pringarse y hacerse lavados vaginales.
- 4 DOÑA JUANA: es curativa para las hemorroides
- 5 DISCANCEL: se recomienda en bebida para el corazón.
- 6 ESCUDILLO: se recomienda para el pasmo en la mujer
- 7 ESPINACA: es vitamínico para la debilidad
- 8 GALVE: se recomienda para purgante.
- 9 GAVILANA: es curativa para la diabetes

- 10 HOJA DE CRISTO: para el hígado y corazón
- 11 HIERVA DE LA VIRGEN: para las embarazadas en el momento del parto no sientan tanto dolor se recomienda tomar pócimas y pringues.
- 12 HIERVA BUENILLA: para demasiado flujo vaginal
- 13 HOJA DE MANO: para la reuma y postemas.
- 14 HELIOTROPO: se recomienda para el hígado y la trombosis
- 15 MALVA: para el mucho fuego y pasmo
- 16 LIMONCILLO: para la presión arterial.
- 17 PAPAYO: para la debilidad.
- 18 PAICO: para las raíces.
- 19 SAÚCO: es curativo en bebidas y baños con limón para el hígado, hinchazón
- 20 SIEMPRE VIVA: para las raíces.
- 21 SANTA MARIA: para la disípela y hemorroides.
- 22 VIJA: para la anemia.
- 23 ZAPALLO: para la debilidad.
- 24 Botoncillo: Para curar las Hemorroides
- 25 Cangrejo: Para la postemas Interna
- 26 Condorcillo: Para los golpes
- 27 Enviande: Se toma para refrescar
- 28 Verbena: Para curar maleficio
- 29 Canutillo: Para refrescar Internamente
- 30 Caña Agria: Para expulsar las Raíces
- 31 Verdolaga: Para refrescar
- 32 Blero: Para sacar el sereno de los niños recién nacido
- 33 Uña de Gato: para curar el cáncer , y dolor del cuerpo
- 34 Bandera: Es curativa para el dolor de cabeza
- 35 Rabo de Zorro: Para la hemorroides
- 36 Frega Plato: Es curativa para los riñones. Como darse cuenta, cuando les pegan OJO a los niños.
- 37 Primero que todo, se acuesta el niño bien derecho con pies y mano bien estiradito, si el niño tiene uno de los dedos pulgar más largo que el otro está ojeado, si es todo lo contrario, no tiene ojo,
- 38 El proceso curativo que se le hace al niño, son

Unos sobijos con hiervas y oraciones secretas que solamente el curandero sabe, por que no les gusta decir sus secretos a nadie.

Con relación a estas comunidades, existen diferentes clases de enfermedades más frecuente que afectan a estas poblaciones.

PICADURA DE CULEBRA

- 1 -Para la cura de esta, algunas persona acostumbran a preparar botellas arregladas con viche
- 2 -Otra con secreto, pero ese no se lo dicen a nadie.
- 3 -Para aliviar dolores, la cola del Armadillo
- 4 -Para dolor de oído la piel del perezoso
- 5 -Para curar las hemorroides el cuero de venao

Dentro de estas prácticas también utilizan

- 1 -La manteca de Petacona, también sirve para las hemorroides, fractura (soldar huesos) y curar cortadas
- 2 -La manteca de León para dolores del cuerpo y la reuma
- 3 -La manteca de Zorra para reducir el dolor en la mujer cuando está dando a luz.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- CUERO Castro Arnulfo. Tesis de Grado Inventario de Prácticas Tradicionales de Producción en Comunidades Negras de la Costa Cauca, 2000.
- CONSEJO COMUNITARIO INTEGRACIÓN. Plan de Manejo Ambiental Territorial, Municipio de López de Micay 2007.
- RAFOMSA –CRC. Costumbrismo y Ecofilia alrededor de las Prácticas Tradicionales de Producción en Comunidades Negras de la Costa Cauca, 1998.

- TITULO: UTILIZACIÓN DE PLANTAS MEDICINALES EN LA PRÁCTICA PSIQUIÁTRICA
- Autor: Walter Antonio Sanabria Quirós
- FUENTE: <http://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v23n1-2/art3.pdf>

RESUMEN

Las plantas medicinales se encuentran ampliamente distribuidas en su forma natural en mercados, comercios de medicina naturales y en los jardines de nuestras casas, así como en compuestos estandarizados del principio activo del producto en supermercados, farmacias, establecimientos dedicados a la promoción de productos naturales e inclusive sitios de Internet.

Esto facilita la posibilidad de adquisición de los mismos sin que medie una prescripción médica y mucho menos un análisis riesgo-beneficio para quien los quiera consumir.

Existe una innegable y muy arraigada cultura popular de medicina alternativa y complementaria, que suele ser promovida y a la que acuden muchos de nuestros pacientes, con el fin de lograr una cura más rápida a su padecimiento. La experiencia en la utilización de plantas medicinales a través de muchos años ha logrado establecer la relación terapéutica de una hierba con un padecimiento específico y de esta forma empírica han ido creciendo las indicaciones de plantas medicinales para diferentes dolencias.

Esta experiencia ha motivado a los investigadores a realizar estudios de utilización y acción molecular de estos productos. Sin embargo, hasta el momento han sido pocos los que se han logrado realizar, y muchos han presentado déficit en su diseño. Uno de los principales problemas ha sido por la no utilización de la clasificación psiquiátrica oficial.

Esta revisión pretende agrupar aquellas plantas medicinales para las que existe algún grado de evidencia, con el fin de conocer aspectos que puedan justificar su utilización así como los riesgos que la misma podría tener.

Una de las plantas más conocidas es la llamada hierba de San Juan (*Hypericum perforatum*), muy utilizada para atacar la depresión y que ha mostrado resultados prometedores en algunos estudios, sin dejar de lado las potenciales interacciones con otros fármacos de uso frecuente en psiquiatría.

Desde la utilización de aromas como la menta y la aromas de las hojas del árbol conocido como ylang-ylang para mejorar la concentración mental (3) así como destacan aquellas utilizadas en *Médico Psiquiatra-Máster en Neurociencias Hospital Nacional Psiquiátrico. 31 trastornos de ansiedad, tales como la Kava, valeriana y flor de la pasión (pasiflora) y Ginkgo biloba para el deterioro cognitivo. Son múltiples las plantas utilizadas con propósitos medicinales pero la evidencia científica es muy poca.

Plantas medicinales y productos nutricionales con algún grado de evidencia

Existe una muy limitada evidencia científica en la utilización de estos productos Dentro de los principales problemas que se han dado al respecto es que en muchos de los estudios no se ha utilizado la clasificación psiquiátrica oficial. Esto evidentemente provocara fallas a la hora de evaluar la evidencia, ya que los diagnósticos en los que se aplicó el estudio no son confiables.

Como veremos a continuación, en los trastornos mentales las plantas más utilizadas son hierba de San Juan, Valeriana y Ginkgo biloba; sin embargo, se han realizado ensayos con otras como Kava, pasionaria. Adicionalmente, existen datos que apoyan el uso de Omega-3 y triptófano.

Hierba de San Juan

Su nombre científico es el *Hypericum perforatum* y tiene más de 2000 años de utilización en la medicina tradicional china.

Valeriana

Tiene un amplio historial en su uso desde la antigua Grecia utilizada para múltiples males como problemas digestivos, convulsiones, insomnio y ansiedad así como para perfumes.

Suplementos nutricionales

Se menciona el inositol que proviene de la familia del complejo B, siendo la vitamina B-8, y que actúa como segundo mensajero intracelular. Mostró superioridad al placebo al ser comparado con fluvoxamina en trastorno de pánico, y además se observó una respuesta parcial y no clara en el trastorno obsesivo compulsivo. Su perfil de efectos secundarios fue comparable al los ISRS

CONCLUSIONES

Existen múltiples plantas medicinales que han sido utilizadas de una u otra forma en psiquiatría; sin embargo, solo unas pocas poseen algún grado de evidencia científica. No se puede negar la importancia de los efectos adversos derivados de la utilización de estos productos, los cuales podrían tener serias consecuencias para la salud. Al no ser reconocidos como fármacos, carecen de los controles adecuados de manufactura, estandarización de dosis así como la posibilidad de contaminación o adulteración, lo cual pasa a ser un elemento negativo sumado al riesgo. Es mandatorio conocer acerca de la existencia de la medicina alternativa y complementaria, ya que forma parte de la cultura de nuestra población y su empleo muchas veces no es informado al médico por parte del paciente. Por lo tanto estamos en la obligación de conocer este aspecto con el fin de evitar potenciales efectos secundarios en la utilización de algún tipo de planta medicinal, ya sea sola o en combinación con algún fármaco, con el fin de prevenir eventos indeseables. A pesar de que algunos estudios podrían presentar resultados prometedores es importante la ampliación de la evidencia con la realización de una mayor cantidad de ensayos clínicos. Esto con el fin de obtener el máximo provecho de las plantas medicinales y, además, previniendo el riesgo de aparición de potenciales efectos adversos.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Akhondzadeh S, Naghavi H, Vazirian M, Shayeganpour A, Rashidi H, Khani M. Passionflower in the treatment of generalized anxiety: a pilot doubleblind randomized controlled trial with oxazepam. *Journal of Clinical Pharmacy and Therapeutics* 2001; 26, 363- 367
- Atenaz S, Bloch R, Antonacci D. Herbal and Dietary Supplements for Treatment of Anxiety Disorders. *American Family Physician* 2007; 76: (4):549-556
- Caccia. Silvio. Antidepressant-Like Components of *Hypericum perforatum* Extracts: An Overview of Their Pharmacokinetics and Metabolism. *Current Drug Metabolism*, 2005; 6, 531-543
- Carol M, Riedlinger J. Valerian: A practical Review for Clinicians. *Nutrition Clinical Care* 1999; 2(4):250-257
- Dodge H, Zitzelberger T, Oken B, Howieson D, Kaye J. A randomized placebo-controlled trial of *Ginkgo biloba* for prevention of cognitive decline. *Neuro-logy* 2008, 70:1809- 1817
- Garry, Walter. The relevance herbal treatments for psychiatric practice. *Austrian and New Zeland Journal of Psychiatry*, 1999; 33:482-489
- Greeson. Jeffrey M. St. John's wort (*Hypericum perforatum*): a review of the current Pharmacological, toxicological, and clinical literatura. *Psychopharmacology* 2001; 153: 402–414
- Hallam. Karen T. "Comparative cognitive and psychomotor effects of single doses of *Valeriana officianalis* and triazolam in healthy volunteers. *Hum Psychopharmacol Clin Exp* 2003; 18: 619–625.

- TITULO: PLANTAS MEDICINALES
- Autor: Blanca Edith Escamilla Pérez, Patricia Moreno Casasola
- FUENTE: http://www.itto.int/files/itto_project_db_input/3000/Technical/Manual%20plantas%20medicinales.pdf
- AÑO: 2015

Acércate a las personas que conocen las plantas medicinales en tu comunidad.

Es importante establecer que las plantas suelen presentar nombres diferentes en cada región y que incluso un mismo nombre puede ser dado a varias especies, por lo que es importante que se utilicen las especies de la zona. Ni los autores ni las instituciones se hacen responsables de problemas causados por el uso indebido de la información presentada o por la identificación errónea que el lector haga de alguna de las plantas medicinales aquí tratadas

Aguacate

Nombre científico: *Persea americana* Familia: Lauraceae Parte empleada: hoja. Usos: colesterol y diabetes. Preparación: para el colesterol hervir siete hojas en un litro de agua y tomar como agua de tiempo. Características: árbol frondoso y de hoja perenne; con floración generosa. Flores de color verde, aparecen en racimos. El fruto es de color verdoso, de superficie lisa o rugosa y piel fina o gruesa, dependiendo de la variedad. Florece de enero a marzo y de agosto a octubre.

¿Sabías que?

El aguacate es de origen mexicano. Un árbol puede producir un millón de flores y solo una de cada mil se transforma en fruto

Árnica

Parte empleada: rama y hoja. Usos: curar heridas y dolores. Preparación: Para heridas, hervir unas ramas añadiendo ramas de hierba cancerina y golondrina, y limpiar la herida con la preparación. Para dolores, machacar hojas y untar en la zona de dolor. Características: Planta herbácea o arbustiva robusta, hojas alargadas y ovaladas. Las flores son grandes y amarillas. El tallo es erecto, ramificado, las ramas tiernas cubiertas de pelillos, que con la edad se pierden. Florece y fructifica de enero a diciembre.

Cedro

Nombre científico: *Cedrela odorata* Familia: Meliaceae Parte empleada: corteza. Usos: quitar hernias y quistes. Preparación: frotar una tirita roja en la hernia. Características: árbol caducifolio, de 20 a 35m de altura. De copa grande, redondeada, robusta. El tronco es recto y robusto y presenta corteza fisurada de color pardo a rojiza. Florece de mayo a agosto.

¿Sabías que?

La infusión de las hojas se emplea para el dolor de muelas y oídos.

Guayaba

Nombre científico: *Psidium guajava* Familia: Myrtaceae Parte empleada: hoja. Usos: cabello y colitis. Preparación: preparar un té con las hojas o el fruto y tomar como agua de tiempo. Características: árbol o arbusto siempre verde y frondoso, que alcanza de 3 a 10m de altura. Tiene el tronco generalmente torcido y muy ramificado. Los frutos son redondos, un poco achatados en los polos, de

color crema amarillenta, y pueden pesar aproximadamente cien gramos. Tienen una pulpa gruesa, de color crema, sabor dulce y textura crujiente antes de su completa madurez, que es el momento ideal para el corte. La madurez se observa en la cáscara cuando alcanza un color verde amarillento o amarillo rosado. Son olorosos y muy sabrosos. Florece de mayo a septiembre, y de octubre a diciembre.

¿Sabías que?

En términos generales, una planta puede producir cien guayabas en el primer año. Con el paso del tiempo esta cantidad se va incrementando en forma gradual. Después de cinco años alcanza a dar hasta quinientos frutos y así se mantiene durante el resto de su vida.

Mango

Nombre científico: *Mangifera indica* Familia: Anacardiaceae Parte empleada: hoja. Usos: sangrado de encías. Preparación: preparar un té de hojas y hacer enjuagues bucales. Características: árbol de hasta 20m de altura, con el tronco grueso con un follaje denso y extendido. Tiene las hojas de 10 a 20cm de largo, de color verde oscuro o verde pálido sin pelos. Las flores son verde-blanquecinas o amarillentas, agrupadas en racimos muy grandes. Fruto succulento, carnoso, de forma ovalada, de 5 a 15 centímetros de largo de color verdoso, y amarillento o rojizo cuando maduro. Son frutos muy dulces. Encierran un hueso grande y aplanado, rodeado de una cubierta leñosa. Florece de enero a abril y de abril a septiembre.

¿Sabías que?

En un estudio realizado en Cuba, se observaron buenos resultados en el tratamiento de diabetes mellitus, hiperplasia prostática, asma bronquial, dermatitis, entre otras. Se usa el extracto acuoso de la corteza del árbol. En Guerrero lo utilizan para el catarro. Hacen una infusión con las hojas y la toman con un poco de limón y azúcar.

Noni

Nombre científico: *Morinda citrifolia* Familia: Rubiaceae Parte empleada: fruto. Usos: varias enfermedades y reforzar el cuerpo. Preparación: licuar el fruto con jugo de uva y tomar por las mañanas. Características: es un arbusto o árbol pequeño, de 3 a 10m de altura, con abundantes hojas anchas, elípticas. Sus flores son aromáticas y de color blanco. Los frutos son de forma ovoide, y son amarillos cuando están maduros, luego se vuelven blancos, con una cáscara cubierta de pequeñas protuberancias, cada una de las cuales contiene una semilla. Fructificatodo el año.

¿Sabías que?

Noni es el nombre Hawaiano que recibe la fruta. Los polinesios la han usado durante más de 2000 años con propósitos alimenticios y medicinales. Se utiliza como suplemento alimenticio, hidratante de la piel, suplemento nutritivo, shampoo y como limpiador. En Hawai obtienen un aceite de la planta que es utilizado como repelente de insectos o como insecticida. Sabías que a pesar de los múltiples beneficios que se le atribuyen a la planta, aún la información científica no permite validarlos, porque está limitada a estudios preclínicos farmacológicos y por tanto son insuficientes.

Orégano

Nombre científico: *Lippia graveolens* Familia: Lamiaceae Parte empleada: hoja. Usos: dolor de oído y tos. Preparación: para dolor de oído, frotar la hoja y exprimir en el oído el agua que sale de la hoja. Para tos, se soasan (calentar un poco en fuego) siete hojas pequeñas y se exprimen en una cuchara y se toman. Características: pequeño arbusto perenne -dura más de un año- de 40cm a 1.5m de altura. Las hojas son simples, de color verde cenizo y muy olorosas. Las hojas brotan de dos en dos en cada

nudo, una frente a otra; son enteras, ovaladas, acabadas en punta. Están cubiertas de pelusilla por ambas caras y miden hasta 4 cm. Toda la planta desprende un aroma agradable y especial.

¿Sabías que?

En Michoacán, Nayarit y Tlaxcala se emplea para la tos. Se usa la cocción de las ramas con hojas y se toma tibio como té. El jugo de las hojas soasadas mezclado con miel y jugo de hoja de maguey morado se toma contra el asma. Se ha demostrado científicamente que el orégano posee actividad relevante sobre el sistema nervioso central, lo que refuerza su uso como ansiolítico o depresor del sistema nervioso. El nombre de orégano proviene del griego “oros” (montaña) y “ganos” (ornamento), la decoración o la belleza de las montañas. El aceite esencial obtenido de la hoja se emplea en la industria refresquera, licorera, cosmetológica y farmacéutica.

Ruda

Nombre científico: Ruta graveolens Familia: Rutaceae Parte empleada: rama. Usos: dolor de estómago y gastritis. Preparación: para dolor de estómago, se hierven unas ramas en leche o agua, se deja enfriar por unos minutos. Posteriormente batir el preparado con un huevo y tomarlo mientras se presente el dolor. Para gastritis, preparar un té con unas hojas y tomarlo por las mañanas. Características: arbusto de 50 a 90cm de altura, con un tallo muy ramificado. Las hojas están muy divididas, de color verde azulado y con aroma fuerte. Las flores son amarillas con el centro verde. Los frutos se abren en cuatro partes al madurar.

¿Sabías que?

En Guerrero, Michoacán y Morelos la emplean para el dolor de oído. Se soasa una rama de ruda que se envuelve en algodón y se coloca dentro del oído. Para dolores de cólicos se prepara un té con las ramas de epazote, ruda y hojas de hierbabuena. Se toma cuando se tiene el dolor. Se ha descrito su efecto como abortivo y tóxico al ingerir el extracto acuoso de las hojas en grandes dosis y con frecuencia, por lo cual se recomienda tener especial cuidado en mujeres embarazadas. Si se tiene dolor de cabeza, mareos, nervios o palpitaciones fuertes se puede masticar una o dos hojas. El sabor es aromático y fuerte.

Sábila

Nombre científico: Aloe vera Familia: Xanthorrhoeaceae Parte empleada: hoja. Usos: dolores y heridas. Preparación: para dolores untar la salvia en la zona de dolor. Características: la planta se parece a un pequeño maguey. Sus pencas son grandes, gruesas, con dientes doblados hacia arriba; como otros magueyes, tiene puntas agudas y espinas en los bordes. Las hojas contienen una gelatina llamada acíbar, un jugo amarillo y amargo en donde se encuentra la aloína. Las flores son largas, en forma de tubo y de color rojizo anaranjado. Florece septiembre a abril.

¿Sabías que?

En Guerrero la emplean para quitar el pecho a los niños. Se aplica en los pezones de la mamá, lo que hace el sabor desagradable para el bebé. En Morelos la aplican para procesos inflamatorios e hinchazones. Para el primero se saca la carnita de las hojas y se hierve, se toma como té o bien se puede usar la hoja abierta por la mitad aplicada como cataplasma, 1 o 2 veces al día. Para evitar la caída del cabello se aplica la hoja de manera local. Además en barros y espinillas se coloca un pedazo de hoja fresca en el lugar afectado. Se han validado sus usos en cicatrización, quemaduras, pérdida de cabello en pequeñas partes (alopecia areata) y laxante.

REFERENCIA BIBLIOGRAFICA

AGUACATE

Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera. 2014. México. En línea:
http://www.siap.gob.mx/index.php?option=com_content&view=article&id=77&Itemid=427
Continental Trading S.A. de C.V. En línea:
<http://www.continentaltrading.com.mx/productos/tag/aguacate/page/2>
Revista electrónica Tlahui. El Aguacate (Persea americana Mill.), no sólo un alimento. 2009. En línea:
<http://www.tlahui.com/medic/medic28/aguacate.htm>

ÁRNICA

Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad 2014. En línea:
<http://www.conabio.gob.mx/malezasdemexico/asteraceae/tithonia-diversifolia/fichas/ficha.htm>
Ríos Kato, C.I. 2009. *Tithonia diversifolia* (hemsl.) Gray, una planta con potencial para la producción sostenible en el trópico. Conferencia electrónica de la FAO sobre “Agroforestería para la producción animal en Latinoamérica”.
Biblioteca Digital de la Medicina Tradicional Mexicana. 2009. En línea:
<http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/monografia.php?l=3&t=%C3%81rnica&id=7121>

CEDRO

Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad 2014. En línea:
http://www.conabio.gob.mx/conocimiento/info_especies/arboles/doctos/36-melia2m.pdf
Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad e iNaturalist.org. En línea:
<http://conabio.inaturalist.org/taxa/62833-Cedrela-odorata>

GUAYABA

Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera. 2014. México. En línea:
http://www.siap.gob.mx/index.php?option=com_content&view=article&id=178&Itemid=427

MANGO

Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera. 2014. México. En línea:
http://www.siap.gob.mx/index.php?option=com_content&view=article&id=226&Itemid=427
Guevara-García, M., S. González-Laime, A. Álvarez-León, A. Riaño-Montalvo, G. Garrido-Garrido y A.J. Nuñez-Selles. 2004. Uso etnomédico de la corteza de *Mangifera indica* L. en Cuba. *Rev. Cubana Plant Med* 9(1):1-5.
Biblioteca Digital de la Medicina Tradicional Mexicana. 2009. En línea:
<http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/monografia.php?l=3&t=mango&id=7607>

NONI

Acosta Fernández, G.D., Bobadilla Morales A.S. y P.T. Montiel Ayala. 2011. Usos medicinales del saúco (*Sambucus nigra*) y del noni (*Morinda citrifolia*). *Medicinal Tradicional*. Universidad Autónoma del Estado de Morelos. En línea: http://www.tlahui.com/medic/medic32/sauco_noni.htm
Morón Rodríguez F.J. y D. Morón Pinedo. 2004. Mito y realidad de *Morinda citrifolia* L. (noni). *Rev*

ORÉGANO

Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera. 2014. México. En línea:
http://www.siap.gob.mx/index.php?option=com_content&view=article&id=226&Itemid=427
Biblioteca Digital de la Medicina Tradicional Mexicana. 2009. En línea:
<http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/monografia.php?l=3&t=Lippia%20graveolens&id=7888>
Hernández-Sánchez, L.Y., E. Aguirre-Hernández, V. Muñoz-Ocoter, J.G. Martínez-Ávalos, A.L. MartínezMartínez

y M.E. González-Trujano. Evaluación del efecto ansiolítico y sedante de *Lippia graveolens*. XXVIII Reunión Anual de Investigación. 1pp.

García Valenzuela, N.A. 2012. Aprovechamiento de orégano silvestre (*Lippia* spp.), en la comunidad de

Tesila, El Fuerte, Sinaloa. Tesis para obtener el grado de Maestro en Ciencias en Desarrollo Sustentable

de Recursos Naturales. Universidad Autónoma Indígena de México. 47pp.

<http://herbolaria.altervista.org/plantas/ajenjo.html>

Fonnegra, R. y S.L. Jiménez. 2007. Plantas medicinales aprobadas en Colombia. 2ºed. Universidad de Antioquia. Medellín. Colombia. 371pp.

Biblioteca Digital de la Medicina Tradicional Mexicana. 2009. En línea:

<http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/monografia.php?l=3&t=&id=7464>

Grieve, M. 2014. Botanical. A Moder Herbal. En línea:

<http://www.botanical.com/botanical/mgmh/r/rue---20.html>

SÁBILA

Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera. 2014. México: en línea:

<http://w4.siap.gob.mx/AppEstado/Monografias/Industriales/Sabila.html>

Biblioteca Digital de la Medicina Tradicional Mexicana. 2009. En línea:

<http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/monografia.php?l=3&t=sábila&id=7465>