

XXI CONGRESO CUAM ACMor

PLANTAS MEDICINALES: FUENTE DE SALUD

INTEGRANTES:

- ❖ KAREN AIDEE BELLO TAPIA
- ❖ EDGAR IVÁN GÓMEZ RAMOS
- ❖ EDUARDO HUERTOS FUENTES
- ❖ ANDREA GUADALUPE BAZAN CRUZ
- ❖ CANDY ADYLENN BERNABÉ ELIZALDE

ASESORES:

- ❖ PROFRA FE ELISETH GÁRFIAS ESTRELLA
- ❖ BIOL. MA. ELENA CORTÉS TORRES

ESC. SEC. GRAL. ATLATLAHUCAN

CATEGORÍA SECUNDARIA CIENTÍFICA

ANTECEDENTES Desde los antiguos orígenes de la humanidad, las plantas han sido un fiel aliado y fuentes de riqueza material. El uso de estas plantas para conservar nuestra salud, es una práctica ancestral, universal y cotidiana que se transmite de generación en generación de una forma empírica; se afirma que las plantas medicinales han acompañado al hombre en todas las épocas de su historia. En nuestro país el instituto mexicano (IMAPLANT) es el centro de investigación encargado de estudiar e investigar las plantas medicinales mexicanas.

OBJETIVO Conocer algunas plantas medicinales y su uso tradicional en México.

MARCO TEÓRICO Existe una gran variedad de las plantas medicinales en México con usos diferentes procedimientos. En este trabajo se eligieron seis de las más conocidas:

- ❖ *Dalia (Dahlia spp)* es originaria de México y Centroamérica y es considerada como la flor nacional de nuestro país. Es una planta herbácea perenne con raíces tuberosas, alcanza más de un metro de altura, tiene hojas opuestas y compuestas florea a principios de verano hasta finales de otoño con flores compuestas de gran colorido. Fue cultivada por los aztecas desde el punto de vista medicinal debido a que el cocimiento de la raíz se usa para remediar la tos. Actualmente se plantea su uso como alimento para diabéticos ya que no incrementa los niveles de glucosa.

❖ *Árnica (Arnica montana L)*. Planta de 50-60 cm de altura, hojas ovales en la base del tallo, hasta tres flores amarillas terminales de hasta 8 cm de diámetro. Se reporta el uso de flores de esta planta como tónico muscular para aliviar golpes, quemaduras y heridas leves no abiertas. Generalmente es utilizada para aliviar moretones, esguinces, luxaciones, artritis reumatoide, estrías y moretones de los ojos. En las pieles delicadas puede producir alergias y ampollas, por lo que no se debe aplicar durante mucho tiempo. No se debe ingerir. Se aplica como fomentos con trapo limpio de la infusión resultante de una cucharadita de planta seca por taza de agua o bien en forma de pomada.

❖ *Manzanilla (Matricaria chamomilla)*. Planta herbácea aromática de olor agradable y penetrante. Es una planta tan común y corriente que son muy pocas las personas que no sepan algo de ella. Presenta propiedades calmantes y relajantes, sirve para aliviar los problemas estomacales, regular la menstruación, dolores de cabeza y artríticos, gripe, ciática, reumatismo y alergias. Modo de preparación: agregar 2 cucharadas de flores secas en medio litro de agua hirviendo, dejar reposar 5 minutos y beber bien caliente. Algunas personas pueden presentar hipersensibilidad y alergia a la planta.

Para realizar la pomada, poner a fundir a baño maría 90 g de vaselina blanca y 10 g de lanolina, agregar 20 g de flores frescas de manzanilla y dejar en el fuego por una hora. Retirar del fuego, colar y dejar enfriar, revolviendo de vez en cuando. También se puede utilizar en inhalaciones, tinturas, baños de asiento y gargarismos.

❖ *Hierbabuena (Mentha sativa)* es una planta de sabor agradable de la cual se utilizan las hojas y flores por que tiene acción estimulante de la digestión, ayuda corregir el mal aliento, la inflamación del hígado y de la vesícula biliar, mareos y gases. La infusión se mezcla con aceite de oliva

❖ *Epazote (Chenopodium ambrosioides)* . El epazote es una planta herbácea vivaz o perenne que alcanza de 40 a 100 cm de altura, tiene el tallo muy ramificado y sus flores crecen en espigas terminales, pequeñas y de color amarillo-verdoso. Se utiliza para eliminar las flatulencias, el dolor estomacal, la falta de apetito y es antihelmíntico y vermífugo. La única contraindicación es la intolerancia digestiva si se consume en dosis mayores a las recomendadas. Se toma en infusión de 15 a 20g de hojas secas por litro de agua, en ayunas por 3 días en caso de parásitos intestinales.

❖ *Ruda (Ruta graveolens L)* Planta arbustiva aromática perenne de hasta 150 cm de altura, con tallos erectos y ramificados; hojas carnosas verde –amarillentas muy divididas, provistas de glándulas que le proporcionan su particular olor no demasiado agradable; flores de hasta 2 cm con pétalos ligeramente dentados; frutos encapsulados. Esta planta es utilizada para el retraso de la regla, contra la histeria, es contraveneno de alacrán o de víbora, auxiliar en el tratamiento de las várices, la flebitis, protege los vasos sanguíneos y tiene propiedades digestivas. Sin embargo, también es conocida como una planta abortiva, por lo que las mujeres embarazadas no deben utilizarla. También es un depresor del sistema nervioso, causa irritaciones del aparato digestivo y lesiones en la piel. Generalmente se utiliza el aceite esencial, para las várices se utilizan 12 gotas del extracto fluido repartidas en dos tomas diarias, como infusiones se utiliza medio gramo de la planta seca o el doble de la fresca en una taza de agua

Con estas plantas se elaboran pomadas e infusiones utilizando métodos sencillos.

METODOLOGÍA

1. Investigación bibliográfica sobre el tema.
2. Elección de las plantas medicinales a presentar, todas ellas cultivadas en México.
3. Realización de las infusiones y pomadas.
4. Administración de las infusiones y pomadas para su evaluación.

DESARROLLO

- ❖ **POMADAS:** Se mezcla el jugo de las plantas en una sustancia blanda como vaselina o lanolina.
- ❖ **INFUSIONES:** se pone a hervir las plantas secas o frescas en la cantidad correspondiente de agua, se deja reposar y finalmente se cuele.

RESULTADOS Se realizarán las infusiones y los extractos vegetales para las pomadas, de acuerdo a la información bibliográfica y a las recomendaciones orales de la comunidad. Posteriormente se administraran a un grupo de voluntarios para conocer las reacciones inmediatas de las mismas.

CONCLUSIONES Desde tiempos ancestrales se han utilizado plantas para remediar diferentes problemas de salud. La utilización de las mismas ha disminuido, pero aún están en uso. Resulta importante que los conocimientos y aplicaciones de las diferentes plantas medicinales en México se continúe transmitiendo de generación en generación para no perder parte de nuestra riqueza. También es muy importante que se detenga la extinción de estas plantas que han sido de gran utilidad para la humanidad.

BIBLOGRAFÍA

1. <http://fichas.infojardin.com/bulbosas/dahlia-dalia-dalias-cactus-dalias-pompon.htm>
2. <http://www.plantasmedicinales.net/plantas-medicinales/arnica/>
3. <http://www.botanical-online.com/medicinalsarnica.htm>
4. <http://www.nutricion.pro/18-02-2008/suplementos-dietarios/propiedades-curativas-de-la-manzanilla>
5. <http://remedios-caseros.mujeres-hoy.com/propiedades-medicinales-de-la-manzanilla.html#ixzz0hte4ZzFS>
6. <http://www.hipernatural.com/es/pltepezote.html>
7. <http://www.botanical-online.com/alcaloidesruda.htm>