



HUERTO UNIVERSITARIO

Universidad Veracruzana
Clínica Universitaria de Salud Reproductiva y Sexual

Cuadernillo de plantas medicinales



HUERTO UNIVERSITARIO

Universidad Veracruzana
Clínica Universitaria de Salud Reproductiva y Sexual

Cuadernillo de plantas medicinales

ÍNDICE



INTRODUCCIÓN



**PLANTAS
MEDICINALES**



SÁBILA
(Aloe vera)



HINOJO
*(Foeniculum
vulgare)*



ÁRNICA
*(Arnica
montana)*



EPAZOTE
*(Dysphania
ambrosioides)*



ORÉGANO
*(Origanum
vulgare)*



RUDA
*(Ruta
graveolens)*



20
LAVANDA
(*Lavándula angustifolia*)



21
EUCALIPTO
(*Eucalyptus*)



22
CEDRON
(*Aloysia citrodora*)



23
TOMILLO
(*Thymus*)



24
HIERBA BUENA
(*Mentha spicata*)



25
BUGAMBILIA
(*Bougainvillea*)



26
ALBAHACA
(*Ocimum sanctum*)



27
AJO
(*Allium sativum*)



28
CILANTRO
(*Coriandrum sativum*)



29
PEREJIL
(*Petroselinum crispum*)



30
MANZANILLA
(*Chamomilla recutita*)



31
EPAZOTE ZORRILLO
(*Chenopodium glaucum*)



32
BORRAJA
(*Borago officinalis*)



33
MENTA
(*Mentha piperita*)



ROMERO
(*Rosmarinus officinalis*)



ESPINOSILLA
(*Loeselia mexicana*)



INSULINA
(*Justicia spicigera*)



HIERBA MAESTRA
(*Artemisia ludoviciana*)



ACUYO
(*Piper auritum*)



ROSA DE CASTILLA
(*Rosa gallica*)



ZACATE LIMÓN
(*Cymbopogon citratus*)



SÁUCO
(*Sambucus nigra*)



GUAYABA
(*Psidium guajava*)



INTRODUCCIÓN

Un huerto es un área de siembra dentro de los límites de nuestra casa o contiguo a ella, de pequeñas dimensiones, destinada al cultivo de hortalizas, diversas plantas medicinales y aromáticas, e incluso algunos frutales. El objetivo principal de este tipo de espacios agrícolas es obtener alimentos saludables para el autoconsumo durante la mayor parte del año, y en algunos casos también para el intercambio con otras personas dedicadas la horticultura. El huerto es un agroecosistema en el que interactúan nuestras plantas comestibles con el suelo, la luz solar, el agua, las plantas no cultivadas y todos los organismos asociados, incluidos nosotros como agricultores, quienes estamos encargados de sembrar, cosechar y consumir los alimentos.

Adquirir habilidades de horticultura y agricultura necesita un poco más de paciencia, tiempo y experiencia. El cultivo de plantas medicinales y aromáticas puede ser el primer paso para avanzar hacia la autosuficiencia al nivel personal, familiar y social debido a que muchas plantas medicinales son de fácil cultivo, pudiendo sembrarse en lugares reducidos como azoteas o incluso maceras; no tienen grandes exigencias respecto al agua y fertilidad del suelo; producen beneficios inmediatos pudiéndolas utilizar de manera diaria ya sea en infusiones, baños de pies, tinturas, aceites y condimentos de cocina.

Las plantas medicinales en su mayoría son perennes, por lo que necesitan poco mantenimiento para prosperar, e incluso pueden crecer de manera natural. Las plantas han



sido usadas como medicina tradicional alrededor del mundo desde la antigüedad, siendo medicina de diversas culturas y civilizaciones. Sin embargo con el paso del tiempo, XX la medicina herbal fue reconocida únicamente como terapia complementaria o alternativa.

Las plantas medicinales se han utilizado como tratamientos tradicionales para numerosas enfermedades durante miles de años en todo el mundo debido a su contenido en aceites esenciales, flavonoides, terpenos, alcaloides, alditoles o alcohol azúcares y otros fotoquímicos. En las zonas rurales de los países en desarrollo siguen siendo utilizados como el principal tratamiento de muchas afecciones y hay suficientes evidencias, avaladas por los correspondientes ensayos clínicos, de que extractos de plantas, aceites esenciales y compuestos de origen vegetal purificados tienen capacidades preventivas en los tratamientos de enfermedades orales.



PLANTAS MEDICINALES



SÁBILA (*Aloe vera*)

El Aloe Vera es una planta de gran interés medicinal utilizada desde hace más de 3000 años.

De las hojas de esta planta se pueden obtener tres tipos de productos: Un exudado seco, excretado desde las células de aloína presentes en la zona vascular, comúnmente denominado Aloe. Es una droga natural bien conocida por su efecto catártico y también utilizado como un agente amargo en bebidas alcohólicas; un líquido concentrado en el centro de las hojas, conocido como gel, el que es usado como un producto dermatológico y como un agente beneficioso para la piel, al aportar suavidad y tersura, propiedades que son aprovechadas en la industria cosmetológica y farmacéutica; y el aceite, extraído mediante solventes orgánicos, es la fracción lipídica de las hojas y es utilizada solo en la industria cosmetológica como un transportador de pigmento y agente sedante.

Las propiedades atribuidas a esta planta, radican en su acción desinfectante, antiviral, antibacterial, laxante, protección contra la radiación, antiinflamatorio e inmunoestimulador. Se destaca su actividad contra enfermedades de la piel, como dermatitis, psoriasis y contra los daños de la irradiación, también ayuda a las afecciones en los ojos. Por otra parte ayuda en los desórdenes intestinales, tales como estreñimiento atribuyéndole acción antidisentérica, antihemorroidal, cicatrizante, laxante y coletérica.

El Aloe vera contiene algunas vitaminas hidrosolubles como: tiamina (B1), riboflavina (B2), niacina (B3), ácido fólico y ácido ascórbico (C); y entre las liposolubles las vitaminas A y E (4,8). Su uso en medicina se enfoca principalmente en su efecto cicatrizante; ayuda en la producción de colágeno. Su aplicación tópica proporciona un alivio en quemaduras exposición solar prolongada, ayuda en el tratamiento de la psoriasis, dermatitis y regenera la piel.



HINOJO (*Foeniculum vulgare*)

Era utilizado en el antiguo Egipto, los griegos fomentaron su conocimiento en el Mediterráneo y, ya en la Edad Media, fue introducido en Europa central por los españoles. La planta crece en estado salvaje y se cultiva por todo el mundo, empleándose como alimento y como planta medicinal.

Posee las más variadas actividades; de ellas destacamos carminativa, antimicrobiana, antiviral, antiinflamatoria, antialérgica, hepatoprotectora, ansiolítica, potenciadora de la memoria, estrogénica, galactógena, expectorante, diurética, antihipertensiva, antitrombótica, antitumoral, hipolipemiente, hipoglucemiante, antiespasmódica, antienvjecimiento, broncodilatadora y antioxidante.

Las semillas se emplean de forma tradicional por sus propiedades carminativas en el tratamiento sintomático de desórdenes digestivos, tales como flatulencia, digestiones lentas, así como en procesos dolorosos por trastornos digestivos.

Extractos de hinojo, sobre todo acuoso y metanólico, han demostrado poseer actividad antimicrobiana y antiviral in vitro, llegando incluso a afirmar que el consumo de hinojo disminuye el riesgo de padecer enfermedades como la tuberculosis.

Actualmente existen problemas por la presencia de microorganismos resistentes a los tratamientos disponibles, por lo que existe la necesidad de desarrollar nuevos agentes antimicrobianos. Algunos metabolitos del hinojo podrían ser una fuente potencial de estos nuevos antimicrobianos



ÁRNICA (*Arnica montana*)

Originaria de Europa central y meridional, la planta tuvo una rápida diseminación por Asia y América del Norte y en todos los casos ha sido utilizada con fines terapéuticos.

Es una planta vivaz, de tallo erguido que alcanza los 15 a 60 cm de altura y sus hojas ovales. Las flores de color amarillo son grandes y terminales, tallo de unos 3 dm de altura, hueco, vellosa y áspera, ramas colocadas de 2 en 2, simples, derechas, desnudas y con una flor terminal amarilla. Las hojas son ovaladas ásperas por encima y lampiñas por el envés.

Estimulante y eficaz en inflamaciones locales por contusión o reumatismo. Se ha demostrado su utilidad para la eliminación de derrames internos y en hematomas cutáneos postraumáticos donde se aplica la tintura madre directamente o en forma de geles hidrosolubles. Abortivo popular por su alto contenido de fitoestrógenos.

Este producto natural es tóxico en altas dosis por lo que debe utilizarse solo externamente.

Arnica montana puede tener varias formas para su uso. Una de las más comunes es el líquido resultante de una cucharada de la planta seca por taza de agua y luego aplicar con un paño limpio mojado de ese menjunje en la zona afectada. En farmacias se consigue en aceite, ungüento y crema.



EPAZOTE (*Dysphania ambrosioides*)

Originaria de México y conocida desde la época prehispánica, es una planta aromática, perenne, más o menos pubescente, con el tallo usualmente postrado, olor fuerte, de aproximadamente 40 cm de altura; las hojas son oblongo-lanceoladas y serradas, de entre 4 cm de longitud y 1 cm de ancho, con pequeñas flores verdes en panículos terminales densos, cada uno con cinco sépalos; el cáliz persistente circunda al fruto, y las semillas son negras y no mayores a 0,8 mm de longitud.

Utilizada para tratar diversos dolores estomacales, cólicos y parásitos intestinales, para ello se toma la infusión de las hojas con agua o leche en ayunas. También se usa en otros padecimientos como diarrea, vómito, dolor de estómago, adelgazamiento e inapetencia.

Las infusiones y decocciones de las hojas, raíces e inflorescencias se han utilizado por siglos de manera tradicional por varias poblaciones nativas de América Latina y el Caribe como condimento y en medicina étnica.

La manera tradicional de preparar infusiones es a partir de las hojas secas, con un aroma característico, preparadas como una infusión, resultando en una preparación de color amarillo intenso al agua. Esta infusión da un sabor medio si no está muy concentrado la cual se toma en cuanto está al tiempo.

En la antigüedad se usaba para calmar la histeria, las alteraciones nerviosas y algunas enfermedades del pecho y de las vías respiratorias, por lo que era muy apreciada por las personas que trabajaban en las minas.

La esencia de esta planta es utilizada eficazmente contra los parásitos intestinales; además ayuda a la digestión. Las hojas trituradas se utilizan sobre la piel para bajar la hinchazón en las erupciones causadas por picaduras de insectos y para calmar la irritación, así mismo se aplica en cataplasmas para suavizar el cutis.



ORÉGANO (*Origanum vulgare*)

Planta aromática, leñosa en la base, con tallos herbáceos de hasta 1 metro de altura con hojas pecioladas, ovadas, en general enteras, algo pelosas sobre todo por abajo y con su superficie punteada por unas glándulas esferoidales que contienen las esencias. Florece en verano.

Contiene vitaminas A, C E y K, así como fibra, folato, hierro, magnesio, vitamina B6, calcio y potasio.

Posee propiedades antibacteriales, antifúngicas, antiparasitarias, antimicrobianas, antivirales, antialérgicas, vasodilatadoras, estrogénicas, antiinflamatorias, espasmolíticas, antitumorales, entre otras.

Estimula la actividad de las enzimas pancreáticas e intestinales y puede ayudar al sistema inmune, mejorando la eficacia de los granulocitos, los macrófagos y las "células asesinas naturales".

El uso de los aceites esenciales extraídos del orégano contiene timol, flavonoides, taninos, triterpenos y carvacrol los cuales le dan su capacidad antioxidante, para disminuir la formación de radicales libres.



RUDA (*Ruta graveolens*)

La Ruta graveolens es oriunda del Mediterráneo (África del norte y sur de Europa) y del Asia menor. Crece espontánea en lugares pedregosos, matorrales, suelos secos, o cerca de huertos cultivados siendo su distribución cosmopolita

Alcanza 40-90 cm de alto, siendo su tallo ramoso y erecto con hojas alternas, verde azuladas, profundamente subdivididas, con segmentos espatulados u oblongos de 15 mm de largo, contiene glándulas translúcidas con aceite esencial responsable de su olor característico. Las flores, terminales y amarillentas, se agrupan umbelas, haciendo su aparición entre la primavera y el verano.

Es una planta aromática que produce diversos metabolitos secundarios con propiedades fungicidas; sus principales constituyentes químicos son el Aceite esencial, Alcaloides furoquinólicos y flavonoides.

Su uso en medicina tradicional puede ser por vía oral, en caso de dismenorreas, aunque en dosis altas puede llegar a ser abortiva, también se puede usar como estimulante uterino, y en caso de faringitis, afecciones respiratorias y calambres. La esencia es utilizada como antiespasmódico, digestiva, anticonvulsivante, antiparasitario, regulador del ciclo menstrual (amenorreas, dismenorreas), en dispepsia, inapetencia, trastornos circulatorios, arteriosclerosis: neuralgias, cefaleas, nerviosismo, histeria; debilidad visual, fiebre, inflamaciones, trastornos de la diuresis, gota y antirreumático. También posee propiedades sedantes, antiasmáticas y analgésicas. En cuanto a la administración tópica, su aceite se utiliza para disminuir dolor muscular, también se recomienda su uso para apoyar procesos dermatológicos como eczema, psoriasis.





LAVANDA (*Lavándula angustifolia*)

La lavanda toma su nombre del latín lavare (lavar), y se ha utilizado durante siglos para aromatizar aceite de baño y jabones. Es originaria del Mediterráneo y sigue estrechamente relacionada con la industria del perfume. Sus flores son apreciadas por sus virtudes calmantes y sedantes, y el aceite esencial se utiliza para los dolores musculares y los problemas respiratorios.

Es una especie de arbusto que puede llegar a medir hasta un metro de altura. Los tallos son gruesos y leñosos y se extienden si no se podan. Presenta hojas opuestas, simples, enteras y pinnatífidas, de unos 7,5 cm. Las hojas tienen un color gris tomentoso al principio, que se va volviendo verde. Posee inflorescencias dispuestas en pisos separados. Las flores son de color azul-violáceo, pequeñas.

Esta planta tiene una demanda importante en la industria cosmética, aromaterapia, entre otros ámbitos.

La lavanda, en su forma de aceite esencial por sus propiedades calmantes y relajantes se puede emplear para el insomnio; por sus propiedades calmantes desinfectante y cicatrizante es útil en la curación de heridas y quemaduras, además de ayudar en resfriados y sinusitis, dolores de garganta, contracciones y reumatismos al ser analgésica, también posee propiedad antiparasitaria por lo que su uso puede ayudar a combatir piojos.

Las hojas secas se utilizan para elaboración de perfumes y desinfectantes (donde son mezcladas con alcohol). Este es el caso de las bolsas antipolillas que son introducidas en armarios y zapateros. Contra los mosquitos también supone un remedio eficaz al macerar las hojas.



EUCALIPTO (*Eucalyptus*)

El eucalipto es un árbol de gran desarrollo; de corteza de color gris; que alcanza alturas que pueden rebasar los 100 mts. Sus hojas son dimorfas, con fuerte olor a cineol; son opuestas en las ramas jóvenes y luego son alternas y pecioladas; de color verde; de 10 a 20 cm. de largo. Las flores son grandes, blancas y axilares generalmente solitarias. El fruto es capsular de 1.5 a 3 cms. de diámetro.

El aceite esencial de las hojas de eucalipto es usado en infusiones o vaporizaciones para ayudar a combatir bronquitis y afecciones de vías respiratorias ya que actúa como descongestionante nasal; se puede utilizar para elaborar caramelos o pastillas que ayuden en la irritación de la garganta. También se puede usar de forma tópica como ungüento para tratamiento para dolores musculares y de articulaciones.

Así mismo el aceite esencial puede ser usado como repelente natural de mosquitos.



CEDRON (*Aloysia citrodora*)

Es un arbusto que mide de 3 a 3.5 m de altura con un tallo leñoso; sus hojas, que se caen en otoño, son angostas, alargadas, ásperas y delgadas que miden de 5 - 10 cm de largo; su olor es agridulce muy característico. Posee flores pequeñas, blancas o violeta pálido, dispuestas por lo general en espigas terminales.

Esta planta se usa como apoyo terapéutico en trastornos digestivos (diarrea, cólicos, indigestión, náusea, vómitos y flatulencia); en trastornos del sistema nervioso (insomnio y ansiedad); en estados gripales (resfriados con fiebre) ya que posee propiedades antimicrobianas.

Además, se suele utilizar para darle sabores a las bebidas, y su fragancia se emplea en perfumería y para aromatizar ambientes. La infusión de cedrón también es relajante y su consumo puede ayudar a disminuir los efectos del estrés del día a día.



TOMILLO (*Thymus*)

Es un arbustillo que no excede de 40 cms. de alto con un tallo leñoso y ramificado; sus hojas son pequeñas opuestas de un color verdoso por el haz y grisáceo por el revés con flores pequeñas de color rosado, blancas o violáceos; se caracteriza por exhalar un olor a timol penetrante y agradable.

Es un poderoso antiséptico; además de ser estimulante de las funciones respiratorias, digestivas y circulatorias, ejerce una acción tónica sobre los centros nerviosos. El tomillo puede tomarse como infusión para combatir problemas como dolores de estómago, diarreas, o como diurético, eliminando toxinas a través de la orina. También es aconsejable en casos de asma, dolor de garganta y tos. Su jugo puede ser empleado como bactericida para enjuagues bucales.

También es considerado como una hierba de sabor y es usado como condimento en la preparación de algunos platos culinarios. Posee un sabor agradable que aporta a las comidas, el tomillo es una hierba rica en nutrientes. Contiene un alto aporte en fibra, que ayuda a combatir el estreñimiento y regula el tránsito intestinal.



HIERBA BUENA (*Mentha spicata*)

Hierba aromática muy empleada en gastronomía y perfumería por su aroma intenso y fresco, pertenece a la familia de la menta,

Esta planta, hace honor a su nombre, porque posee propiedades que coadyuvan en el tratamiento de enfermedades digestivas, además de poseer efectos calmantes, antiespasmódicos y expectorantes.

La hierbabuena es más famosa por su uso en el alivio de problemas estomacales. Carminativo y antiespasmódico, puede ayudar a los trastornos del sistema digestivo incluyendo gases, distensión abdominal y náuseas, indigestión y cólicos.; incluso puede ser utilizado para el tratamiento de síndrome del intestino irritable.

La hierbabuena ayuda a aliviar los problemas de estómago mediante la relajación de los músculos lisos en el tracto digestivo; también puede calmar los dolores de cabeza ya sea frotando sobre la piel en puntos estratégicos; pues su aceite puede relajar los músculos que causan dolores de cabeza por tensión. Si se inhala, la hierbabuena puede aliviar la presión del seno e inducir la calma.

Dado a que la hierbabuena es también antibacteriana y antimicrobiana, masticar hojas de hierbabuena o enjuagarse con un enjuague bucal a base de esta planta puede mantener a raya el mal aliento y prevenir problemas de higiene dental causadas por un exceso de bacterias en la boca.



BUGAMBILIA (*Bougainvillea*)

Es un arbusto trepador que se extiende sobre edificios y otros árboles. Su tallo leñoso tiene espinas y sus hojas son alargadas. Tiene tres flores rodeadas de brácteas u hojas de colores llamativos. Es originaria de Brasil y vive en climas cálidos, semi áridos, semisecos y templados.

Esta planta recibe un amplio uso medicinal tradicional en los estados del centro y sur del territorio mexicano, principalmente en casos de infecciones respiratorias como tos, asma, bronquitis y gripe.

Para su tratamiento son empleadas las flores o brácteas, así como su preparación el cual se administra en forma oral.

Sus propiedades expectorantes ayudan a los pulmones y alivian al tos seca, mediante infusión de flores y tallos, esta infusión también es efectiva para indigestiones, dolores estomacales y reflujo gástrico.

También sirve como un buen tratamiento para la piel ya que sus propiedades antisépticas ayudan a prevenir el acné y las descamaciones, también con manchas, espinillas o exceso de grasa

Por sus propiedades antisépticas puede ayudar a limpiar heridas acelerando su cicatrización.





ALBAHACA (*Ocimum sanctum*)

Es una de las plantas más sagradas de la India. Reanima y fortalece la mente y el cuerpo. Su aroma se emplea tradicionalmente para purificar el ambiente.

Para su tratamiento son empleadas sus hojas, semillas y la raíz. Entre sus virtudes es que es un antibacteriano, antifúngico, antiespasmódico, laxante y elevador del ánimo.

También sirve para despejar el letargo y la congestión que apaga el ánimo y oscurece la mente, reduce la ansiedad y la depresión, se emplea para la tos, resfriados, reduce la glucosa en sangre y los niveles de colesterol dañino y de triglicéridos.

La albahaca es rica en ácido ursólico, un compuesto con actividad antioxidante y antiinflamatoria que protege y mejora las funciones del hígado, favoreciendo la digestión.

Así mismo, las hojas de la albahaca también son usadas en forma de tisanas, baños, cataplasmas y aceites esenciales.



AJO (*Allium sativum*)

Es una planta originaria de Asia central. El ajo tiene flores pequeñas, blanquecinas, de 6 piezas dispuestas en umbelas. Para su tratamiento son empleados los bulbos que contienen azufre, lípidos, compuestos de telurio, aminoácidos, entre otros.

Las propiedades atribuidas a esta planta es que es un carminativo, expectorante, inmunoestimulador, antimicrobiano, hipertensivo, antitumoral, estimulante circulatorio y un gran rejuvenecedor.

Se ha demostrado que consumir un poco de ajo casi todos los días contribuye a reforzar la función inmunitaria, mejora la salud del corazón pues disminuye la cantidad total de colesterol y LDL que puede acumularse en las arterias y obstruir el flujo de sangre al corazón, mejora la tensión arterial, es un gran antimicrobiano para infecciones torácicas, resfriados y gripe.

También puede despejar el catarro, tos y asma. Contiene un activo contra los virus, entre ellos los de la gripe B y el herpes simple tipo 1 y 2.

En altas cantidades puede ser perjudicial durante el embarazo coma ya que provoca alteraciones gastrointestinales. Aplicado a la piel puede provocar dermatitis.





CILANTRO (*Coriandrum sativum*)

Esta planta anual, muy aromática, natural del mediterráneo y de Asia, se valora en la medicina ayurvedica como digestivo y para refrescar el calor del cuerpo. Mide entre 30 y 60 cm de altura y presenta un tallo recto y hojas de color verde con un aroma muy intenso hp. Posee flores de color blanco o rosa pardo que suelen usarse para la decoración de platillos.

Para su tratamiento se emplean las semillas y las hojas.

Entre los beneficios del cilantro encontramos que puede ayudar a reducir el azúcar en sangre, es rico en inmunoestimulantes, ya que contiene varios antioxidantes que previenen el daño celular causado por los radicales libres, puede reducir los factores de riesgo de enfermedades cardiacas como la presión arterial alta y los niveles de colesterol LDL, tiene propiedades antiinflamatorias, contiene compuestos antimicrobianos, cura las úlceras gastroduodenales y acelera la reparación en los cortes, heridas y lesiones cutáneas de curación lenta, llagas de la piel y fracturas óseas.

Se debe evitar su consumo durante el embarazo, con sagrado uterino excesivo y con problemas de riñón.



PEREJIL (*Petroselinum crispum*)

Es una planta originaria del mediterráneo que se cultiva por sus hojas y pecíolos. Alcanza los 15 cm de altura y posee tallos floríferos que pueden pasar de 60 cm con pequeñas flores verde amarillentas.

Está compuesto por vitaminas A, C, E, flavonoides, hierro, fósforo, calcio, sodio, magnesio, apina, pineno, terpenos y yodo, de donde provienen sus propiedades medicinales.

Al perejil se le adjudican propiedades antioxidantes, cualidades antiinflamatorias y es un diurético.

Otra de las propiedades poco conocidas es que ayuda a combatir la gota, el reumatismo, la insuficiencia renal, la prostatitis y las hepatopatías. Sin mencionar que el perejil es considerado un buen digestivo y eficaz para provocar la menstruación.

Para adquirir sus propiedades medicinales basta con utilizarla en recetas culinarias o preparar sus hojas ya sea en infusión o en licuado.

Se recomienda evitar el consumo excesivo del perejil durante el embarazo, ya que puede tener propiedades emenagogas que podrían estimular el útero y aumentar el riesgo de contracciones.





MANZANILLA (*Chamomilla recutita*)

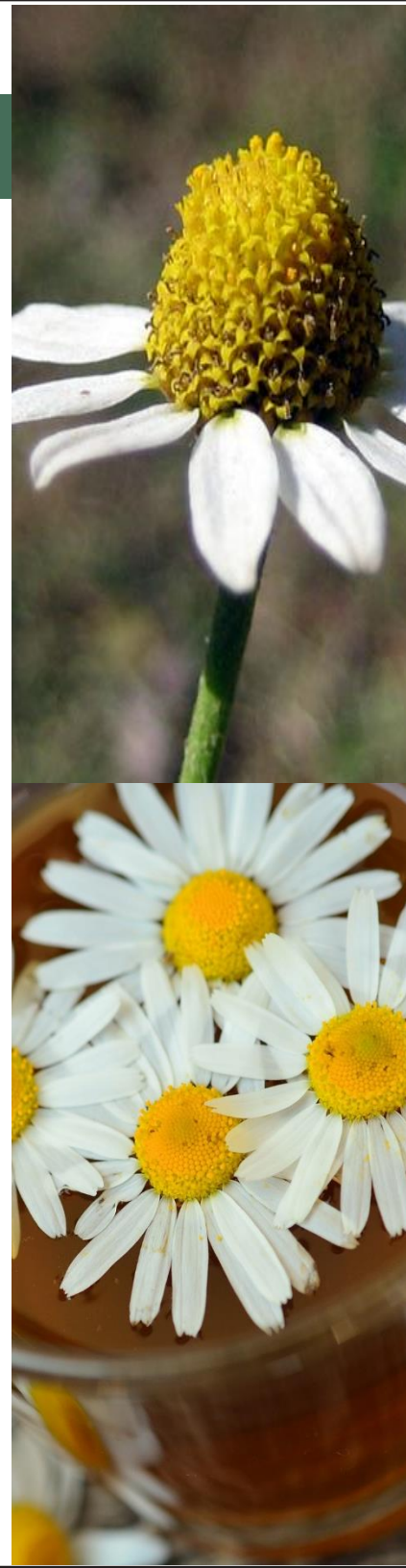
La manzanilla dulce es natural de Europa y del norte de Asia, mientras que la manzanilla común es natural de Europa. Ambas tienen fama por sus efectos sedantes.

Se usa la inflorescencia de la hierba. Contiene aceites esenciales, flavonoides, lactona y taninos.

La forma tradicional de tomar la manzanilla es en infusión o tisana.

El aceite esencial produce un efecto antiinflamatorio, antiséptico, espasmolítico, carminativo y ligeramente sedante.

Esta planta posee propiedades que la hacen efectiva para reducir inflamaciones y tratar problemas como la caspa, el eccema y hemorroides. Se sabe que inhibe el crecimiento de las bacterias conocidas como estafilococos y estreptococos, por lo que en uso externo la manzanilla es considerada como analgésica, cicatrizante y antiséptica. También se usa para aliviar dolores de garganta y gingivitis. Su principio amargo es responsable de tranquilizar y aliviar los malestares intestinales, como al reducir la sensación de hinchazón y gases intestinales. Se utiliza el agua de las infusiones de la manzanilla en muchas lociones y tratamientos capilares para aclarar los cabellos, como particularmente en niños.



EPAZOTE ZORRILLO (*Chenopodium glaucum*)

Es una hierba anual, olorosa, erecta, a veces muy ramificada de 20 cm a 1 m de altura, usualmente rojiza o verde. Sus hojas son más largas que anchas, de color verde a púrpura, presentan lóbulos o hendiduras y son pegajosas, las flores son numerosas en las ramas mientras que los frutos son pequeños, numerosos y las semillas de color café oscuro. Originaria de México, habita en climas cálidos, semi cálidos, semi secos, secos y templados.

El uso principal que se le da a esta planta es para el dolor de estómago, en especial para la diarrea.

Además, es muy útil para diversos trastornos digestivos como por ejemplo: desparasitante, el vómito, empacho o bien para los corajes.

Se recomienda en enfermedades respiratorias como tos y dolor de pecho, de espalda y escalofríos.

En cuanto a su preparación, en algunos padecimientos se emplea sola y en otros acompañada de diversas plantas, ya sea en cocimiento o en infusión.





BORRAJA (*Borago officinalis*)

La Borraja, natural de Europa, Asia y norte de África es una planta perenne con flores de color azul vivo y hojas cuyo olor recuerda al del pepino, llega a medir de 30 a 90 centímetros de altura, la cual se caracteriza por tener pequeños pelos que le dan una apariencia blanca. Además, tiene hojas grandes y rugosas que llegan a medir de 4 a 10 centímetros de longitud. La planta es útil para refrescar las inflamaciones y despejar toxinas y su aceite es rico en ácido gamma-linoleico.

Se emplean las hojas flores y el aceite de las semillas.

La Borraja fue utilizada desde tiempos antiguos en la medicina tradicional para aliviar malestares relacionados con el dolor, padecimientos renales, afecciones de la piel y para enfermedades respiratorias.

la infusión de la borraja es utilizada para combatir la gripe, fiebre, cardiopatías congestivas, neumopatías e hipertermia. Por su parte, el aceite elaborado con la misma planta se ha considerado como un regulador hormonal del ciclo menstrual, así como una excelente opción para aliviar los dolores causados por la menstruación.

Otro de sus beneficios es que tiene efecto expectorante, por lo que la planta sirve para tratar la bronquitis, la tos, la gripe y el asma bronquial. Además, al aplicarse en la piel puede mejorar considerablemente la apariencia de la misma, esto al brindarle tersura y elasticidad por su contenido de alantoína y de ácido linolénico.



MENTA (*Mentha piperita*)

La menta con su sabor refrescante y su efecto estimulante se emplea tradicionalmente como digestivo analgésico y descongestivo para los olores de cabeza y resfriados.

Para su tratamiento se emplean las partes aéreas.

La menta es una hierba con un aroma muy característico y puede ser empleada tanto para fines culinarios como para fines medicinales ya que posee múltiples propiedades entre las que destacan: analgésica, antiespasmódica, digestiva y antiparasitaria. Cuenta con propiedades relajantes y ayuda al sistema inmunitario.

La menta por sus propiedades se puede considerar carminativa, es decir que ayuda a la expulsión de los gases que se acumulan, al poseer propiedades analgésicas puede ayudar a aliviar el dolor de estómago causados por una indigestión, gastritis o distensión, también puede ayudar a reducir los vómitos y náuseas, dolor estomacal, flatulencias e hinchazón.





ROMERO (*Rosmarinus officinalis*)

El romero es un arbusto perenne conocido por sus hojas largas y estrechas, de color verde oscuro en la parte superior y blanquecinas en el reverso. Produce pequeñas flores que van del azul a lila y tiene un aroma distintivo a pino y cítricos.

En medicina tradicional, el romero se utiliza por sus propiedades digestivas, ya que puede ayudar a aliviar la indigestión y reducir los gases. También es conocido por sus efectos estimulantes, que pueden mejorar la circulación sanguínea y la concentración. Además, tiene propiedades antiinflamatorias que pueden aliviar dolores musculares y articulares, y sus compuestos antioxidantes ayudan a combatir el daño celular. El romero también posee cualidades antimicrobianas, lo que puede ayudar a combatir ciertas bacterias y hongos.

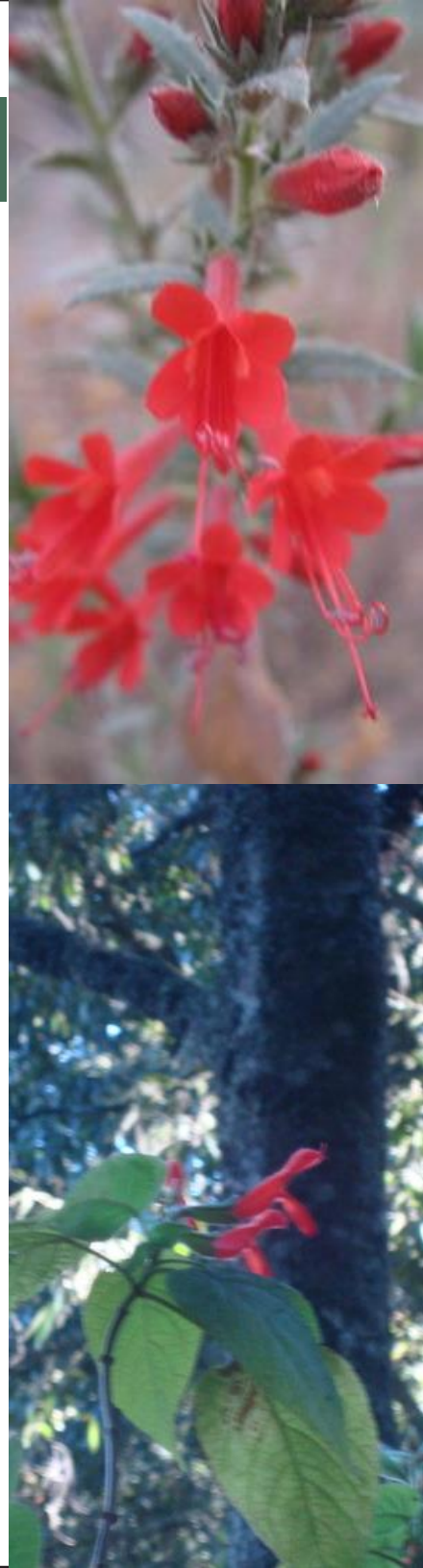
También, el romero puede ofrecer apoyo al sistema nervioso, mejorando la memoria y reduciendo el riesgo de enfermedades neurodegenerativas. Su aroma también puede tener efectos positivos en la memoria y la cognición.



ESPINOSILLA (*Loeselia mexicana*)

Es una planta herbácea perenne que pertenece a la familia de las leguminosas. Su aspecto se caracteriza por sus hojas compuestas, que están divididas en pequeños foliolos, y sus flores, que suelen ser de color rosa pálido o blanco, agrupadas en racimos. La planta también es conocida por sus frutos en forma de vainas, que contienen semillas duras.

Desde el punto de vista medicinal, la espinosilla ha sido utilizada en diversas tradiciones herbolarias por sus propiedades terapéuticas. Se cree que tiene propiedades antiinflamatorias, antioxidantes y diuréticas. Tradicionalmente, se ha usado para tratar problemas digestivos, como cólicos y malestares estomacales, y también se le atribuye utilidad en la reducción de la hipertensión y la mejora de la circulación sanguínea.



INSULINA (*Justicia spicigera*)

Esta planta es nativa de América Central y del Sur y se distingue por su atractivo aspecto ornamental y sus propiedades medicinales.

se caracteriza por sus tallos erectos y sus hojas grandes y ovaladas, que tienen un color verde intenso. Las hojas están dispuestas de manera alterna a lo largo del tallo y presentan una textura ligeramente áspera. La planta produce racimos de flores que emergen en la parte superior del tallo. Estas flores son de un color rojo brillante y tienen una forma tubular con un tubo largo y estrecho, que atrae a los polinizadores como las aves y los insectos.

En términos de usos medicinales, *Justicia spicigera* se ha utilizado tradicionalmente en varias culturas por sus propiedades terapéuticas. Se le atribuyen efectos antiinflamatorios y antimicrobianos, y se ha utilizado para tratar afecciones como la fiebre y las infecciones respiratorias. También se emplea en la medicina popular para aliviar dolores musculares y articulares. Además, se cree que tiene propiedades diuréticas que pueden ayudar en la eliminación de toxinas del cuerpo.



HIERBA MAESTRA (*Artemisia ludoviciana*)

Es una planta medicinal que crece en regiones tropicales de América Central y del Sur. Es conocida por sus propiedades terapéuticas y su uso en la medicina tradicional.

Esta planta tiene un porte erguido y alcanza una altura de aproximadamente un metro. Sus hojas son grandes, ovaladas y de un verde intenso, con una textura ligeramente rugosa. Las flores, que aparecen en racimos en la parte superior de los tallos, tienen un color rojo brillante y una forma tubular. La disposición de las flores en espigas hace que la planta sea bastante llamativa y ornamental.

En términos de usos medicinales, la Hierba Maestra es valorada por sus propiedades antiinflamatorias, antimicrobianas y diuréticas. En la medicina tradicional, se utiliza para tratar una variedad de condiciones, incluyendo problemas respiratorios como la tos y el resfriado, así como para aliviar dolores musculares y articulares. También se le atribuyen beneficios para el sistema digestivo, ayudando a aliviar síntomas de malestar estomacal y promoviendo la eliminación de toxinas del cuerpo.

Se cree que sus extractos tienen propiedades antiinflamatorias que pueden ayudar a aliviar afecciones como artritis y dolores musculares.





ACUYO (*Piper auritum*)

Es una planta herbácea que se encuentra comúnmente en regiones de México y América Central. Esta planta pertenece a la familia de las Asteráceas, y es especialmente apreciada en la cultura culinaria y medicinal de sus regiones nativas.

En términos de características físicas, el acuyo es una planta perenne que puede alcanzar una altura de entre 30 y 60 centímetros. Sus hojas son de un verde intenso, con un borde dentado y una forma ovalada. Estas hojas son notablemente aromáticas y desprenden un olor distintivo que recuerda al anís, lo cual es una de las razones por las cuales se utiliza en la cocina. Las flores del acuyo son pequeñas, de color amarillo y se agrupan en capítulos que forman una inflorescencia en forma de racimo.

Se le atribuyen diversas propiedades beneficiosas para la salud. Tradicionalmente, se ha utilizado para tratar una variedad de afecciones, desde problemas digestivos hasta dolor menstrual. La infusión de acuyo es conocida por sus propiedades digestivas, ayudando a aliviar dolores estomacales y malestares relacionados con la digestión. Además, se cree que tiene propiedades antiinflamatorias y antiespasmódicas, lo que lo convierte en una opción popular para el alivio de dolores musculares y cólicos. También se ha utilizado en tratamientos para mejorar la circulación y en la preparación de baños de vapor para aliviar problemas respiratorios.



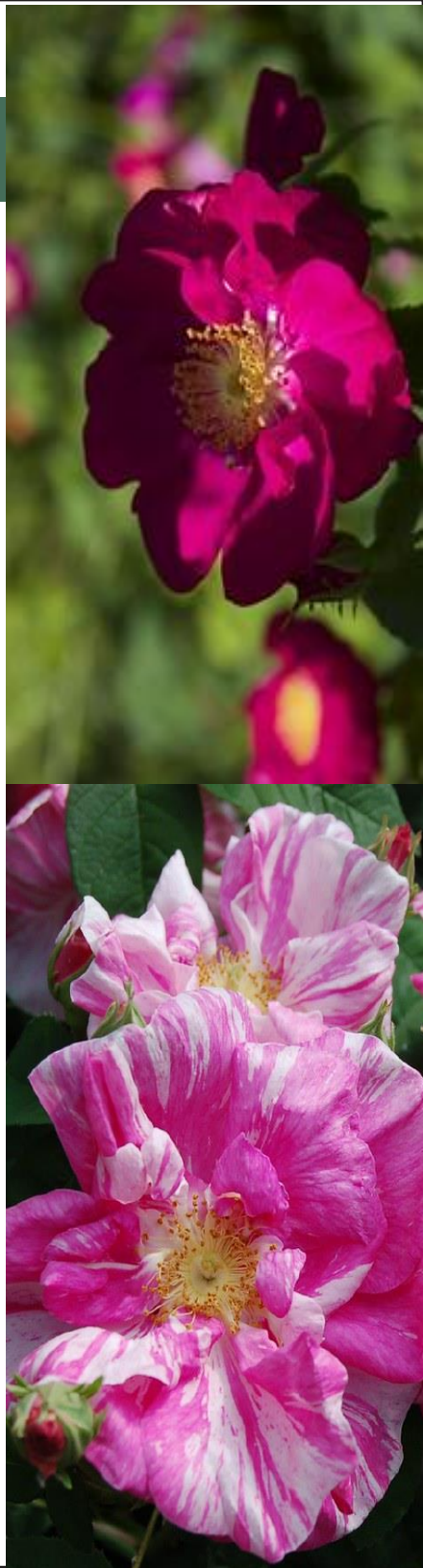
ROSA DE CASTILLA (*Rosa gallica*)

Es una especie de planta perteneciente a la familia de las Rosáceas, es originario de Europa y Asia y ha sido cultivado y apreciado tanto por su belleza ornamental como por sus propiedades medicinales.

Físicamente, la rosa de Castilla se distingue por sus flores grandes y vistosas, que pueden presentar tonalidades que varían desde el rojo intenso hasta el rosa pálido. Las flores están compuestas por múltiples pétalos que forman una estructura densa y fragante, lo cual las hace particularmente atractivas para los jardineros y los amantes de las plantas. El arbusto en sí puede crecer hasta alcanzar una altura de entre 1 y 1.5 metros, y presenta una forma más o menos extendida y ramificada.

Los pétalos de esta rosa se utilizan comúnmente en la elaboración de infusiones y extractos que se cree tienen efectos beneficiosos para la salud. Entre sus usos medicinales más destacados se encuentran sus propiedades astringentes y antiinflamatorias. Las infusiones de rosa de Castilla son a menudo recomendadas para aliviar problemas digestivos como la diarrea, gracias a su capacidad para tonificar las membranas mucosas del tracto gastrointestinal. Además, el aceite esencial extraído de sus flores se emplea en tratamientos para mejorar la salud de la piel, debido a sus efectos calmantes y su capacidad para reducir la inflamación y el enrojecimiento.

La rosa de Castilla también se ha utilizado en la elaboración de productos cosméticos y de cuidado personal, como cremas y lociones, por sus propiedades antioxidantes y su capacidad para revitalizar la piel. En la medicina tradicional, se cree que el aroma de sus flores puede tener efectos positivos en el estado de ánimo, ayudando a reducir el estrés y la ansiedad.





ZACATE LIMÓN (*Cymbopogon citratus*)

Es una planta herbácea perenne que pertenece a la familia de las Poáceas, la misma que el césped y el maíz. Esta planta es comúnmente apreciada por su fragancia y sabor cítrico, que recuerda al limón, y es ampliamente utilizada en la cocina y en la medicina tradicional.

Físicamente, el Zacate limón se caracteriza por sus largas hojas estrechas y alineadas en una disposición vertical. Estas hojas, que pueden alcanzar hasta un metro de longitud, tienen una textura áspera y son de color verde intenso. Cuando se estrujan, liberan un aroma fresco y cítrico. La planta crece en forma de tufo denso, con tallos que emergen de una base bulbosa.

En la medicina tradicional, se utiliza principalmente por sus efectos digestivos. Las infusiones de Zacate limón son conocidas por aliviar problemas estomacales, como indigestión y náuseas, debido a sus compuestos que ayudan a mejorar la digestión y a calmar el sistema gastrointestinal. También se le atribuyen propiedades antimicrobianas y antiinflamatorias, lo que lo convierte en un remedio útil para tratar infecciones menores y reducir la inflamación.

Además, es utilizado para aliviar síntomas de ansiedad y estrés. Sus propiedades calmantes pueden contribuir a mejorar el estado de ánimo y facilitar el sueño. En el ámbito cosmético, se emplea en productos para el cuidado de la piel debido a sus cualidades astringentes y antisépticas, ayudando a mantener la piel limpia y tonificada. En algunos lugares, también se utiliza en aromaterapia, ya que su fragancia refrescante se considera útil para revitalizar el cuerpo y la mente.



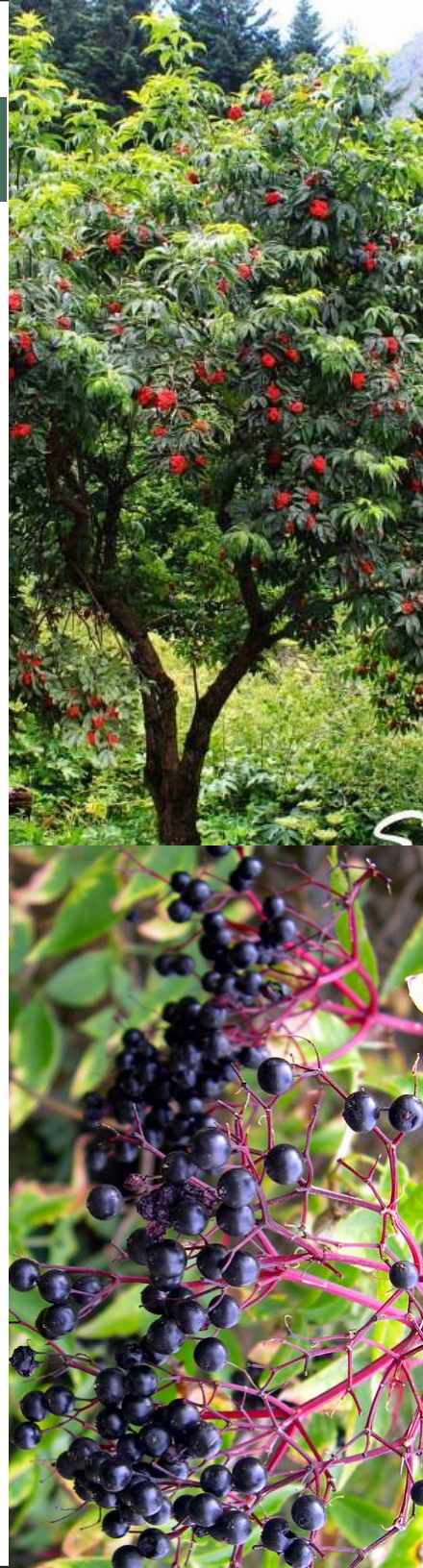
SÁUCO (*Sambucus nigra*)

Es un arbusto o árbol pequeño de la familia de las Adoxáceas, que se encuentra comúnmente en regiones de Europa, Asia y América del Norte. Físicamente, el sáuco puede alcanzar alturas de hasta 10 metros, aunque su tamaño varía considerablemente según el entorno en el que crezca. Su corteza es de color gris y se caracteriza por tener una textura algo rugosa. Las hojas son opuestas, pinnadas, y tienen un color verde oscuro en la parte superior y más pálido en la inferior. A finales de primavera y principios de verano, el sáuco se cubre de flores blancas o cremosas, dispuestas en racimos planiformes, que liberan un aroma dulce y agradable. Tras la floración, el arbusto produce frutos en forma de bayas redondas, de color negro o púrpura oscuro, que también se agrupan en racimos.

Las flores del sáuco, conocidas como flores de sauco, se utilizan para preparar infusiones que tienen efectos diuréticos, sudoríficos y expectorantes. Estas infusiones pueden ser útiles para aliviar síntomas de resfriados, gripes y sinusitis, ya que favorecen la eliminación de toxinas del cuerpo a través de la sudoración y ayudan a despejar las vías respiratorias.

Las bayas del sáuco, aunque deben ser consumidas cocidas para evitar efectos tóxicos, son ricas en antioxidantes, vitaminas A y C, y flavonoides, lo que las hace beneficiosas para fortalecer el sistema inmunológico y combatir infecciones. Estas bayas se utilizan en la elaboración de jarabes, jaleas y tés, y se cree que tienen propiedades antivirales que ayudan a reducir la duración y severidad de resfriados y gripes.

Sin embargo, es importante mencionar que algunas partes del sáuco, especialmente las hojas, las ramas y las bayas crudas, contienen compuestos que pueden ser tóxicos.





GUAYABA (*Psidium guajava*)

La guayaba es un fruto tropical originario de América Central y del Sur, ampliamente cultivado y consumido en diversas partes del mundo.

El fruto de la guayaba tiene una forma redondeada o ligeramente ovalada y varía en tamaño dependiendo de la variedad. Su piel puede ser de color verde, amarillo, naranja o rosa, y su pulpa interna es generalmente de un tono que varía entre el blanco, el amarillo y el rosa. La pulpa está llena de pequeñas semillas comestibles y tiene una textura que puede ser suave y jugosa o algo fibrosa, dependiendo del grado de madurez.

Este fruto es rico en vitamina C, un potente antioxidante que ayuda a fortalecer el sistema inmunológico y a combatir infecciones. Además, la guayaba contiene una considerable cantidad de fibra dietética, lo que favorece la salud digestiva al promover el tránsito intestinal y prevenir el estreñimiento. También es conocida por sus propiedades antimicrobianas, ya que se ha demostrado que sus hojas tienen efectos antibacterianos y antifúngicos que pueden ser útiles en el tratamiento de infecciones menores y heridas.

La guayaba se utiliza comúnmente en la preparación de jugos, mermeladas y postres. En algunas regiones, las hojas de guayaba se utilizan para preparar infusiones que se cree tienen propiedades antiinflamatorias y pueden ayudar a reducir problemas digestivos, como la diarrea. Además, el aceite esencial extraído de las hojas y frutos de guayaba se emplea en cosméticos y productos de cuidado personal debido a sus cualidades antioxidantes y su capacidad para promover la salud de la piel.



Mtra. Cirenía Hernández Trejo
Directora de la Clínica Universitaria

Dr. Javier Rafael Antúnez Sánchez
Coordinador de Docencia e Investigación

Dr. Héctor de Leo Tobalina
Coordinador de Programas y Extensión de los Servicios


Mtra. Diana Aurora Carmona Cortés
Coordinadora de servicios Auxiliares de Diagnóstico


Mtra. Matilde Arellano Gajón
Coordinación de Gestión de la Calidad

L.C. Víctor Manuel García Rodríguez
Administrador

Mtra. María Zoraida Álvarez Domínguez
Enlace de la Coordinación de Sustentabilidad

Clínica Universitaria de Salud Reproductiva y Sexual

 Calle Córdoba s/n Esq. Calle Ernesto Ortiz Medina.
Fracc. Veracruz. C.P. 91020, Xalapa-Enríquez, Ver.

 228 842 17 00, Ext: 10350, 10355

 www.uv.mx/cusrs

 @CUSRYS