

# USO DE LA HERBOLARIA EN CHIAPAS EN EL ÁREA ODONTOLÓGICA

Alberto Ballinas Solís • Rosa Margarita Durán García • Arturo Mejía Gutiérrez  
Rosa Guadalupe Méndez Velázquez • Ana Krystel Rubalcava Guillén



Colección  
Jaguar  
  
UNICACH



# Uso de la herbolaria en Chiapas en el área odontológica

Alberto Ballinas Solís  
Rosa Margarita Durán García  
Arturo Mejía Gutiérrez

Colaboradoras  
Rosa Guadalupe Méndez Velázquez  
Ana Krystel Rubalcava Guillén



UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS  
2013



El jaguar es uno de las especies más representativas de la fauna chiapaneca y el símbolo por antonomasia de la biodiversidad en nuestro estado. Bajo su nombre están contenidos todos los títulos pertenecientes al ámbito de las ciencias naturales producidos en la universidad.

Primera edición: 2013

D. R. ©2013. Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas  
1ª Avenida Sur Poniente número 1460  
C. P. 29000, Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, México.  
[www.unicach.mx](http://www.unicach.mx)  
[editorial@unicach.mx](mailto:editorial@unicach.mx)

ISBN 978-607-8240-23-4

Diseño de la colección: Manuel Cunjamá

Diseño de portada: Isisquetzalli Pérez Hernández

Impreso en México

# Uso de la herbolaria en Chiapas en el área odontológica

Alberto Ballinas Solís  
Rosa Margarita Durán García  
Arturo Mejía Gutiérrez

Colaboradoras  
Rosa Guadalupe Méndez Velázquez  
Ana Krystel Rubalcava Guillén

**Colección  
Jaguar**



UNICACH



# Índice

Introducción .....	9
Plantas con componente activo.....	15
Aguacate.....	17
Albahaca.....	19
Cacao.....	21
Epazote .....	23
Guayaba .....	25
Limón.....	27
Llantén.....	29
Menta.....	31
Papaya.....	33
Piña.....	35
Piñónblanco.....	37
Plantas sin conocimiento del componente activo y clasificado según su uso .....	39
Plantas analgésicas.....	41
Berenjena.....	43
Berro, Berros.....	44
Cedro rojo.....	45
Clavo.....	46
Maíz.....	47
Plantas antiinflamatorias.....	49
Bistorta.....	51
Castaño.....	52
Clavel.....	53
Fresal .....	54
Higuera.....	55

Laurel.....	56
Manzanilla .....	57
Orégano, Mejorana silvestre, Oriégano, Fluriégano.....	58
Roble .....	59
Salvia.....	60
Violeta.....	61
Plantas antisépticas .....	63
Árnica.....	65
Eucalipto.....	66
Plantas bactericidas .....	67
Ajo.....	69
Cola de caballo.....	70
Plantas preventivas.....	71
Tila.....	73
Romero.....	74
Plantas para herpes y llagas bucales.....	75
Granada.....	77
Geranio.....	78
Rábano.....	79
Tomillo,Extremoncillo,Tremoncillo,Tomillosalsero.....	80
Plantas que se suelen aplicar en forma de gargarismos o enjugues bucales.....	83
Conclusiones y Recomendaciones.....	93
Bibliografía .....	95
Semblanza .....	97



## Introducción\*

En muchas regiones de bosques tropicales y subtropicales alrededor del mundo, incluyendo Latinoamérica la medicina tradicional con el uso terapéutico de plantas es un recurso efectivo para suplir necesidades locales de medicamentos, que son caros para la capacidad adquisitiva de esas poblaciones<sup>1</sup>. Así vemos el uso de una variada gama de compuestos fotoquímicos y de saberes que en muchos casos son desconocidos y poco estudiados por la ciencia formal y que siguen siendo la principal fuente de manejo en el tratamiento de situaciones adversas de salud, siendo tratadas en un contexto sociocultural y económico particular y en donde es difícil tener acceso al sistema de salud formal<sup>2</sup>. Estas prácticas son aceptadas por los pueblos, ya que forman parte de la cultura local. Entre estos grupos poblacionales están las comunidades indígenas que habitan en ecosistemas de selva y que aún lo mantienen vivo y dinámico, aunque con algunas transformaciones su sistema de salud tradicional, entre los que se destaca el uso de prácticas basadas en el manejo de plantas en la prevención y afecciones bucales.

En los problemas odontológicos, también se ve muy utilizada la fitoterapia. La identificación de las plantas y las partes utilizadas y las formas de preparación, con el fin de que más adelante se busque la viabilidad de que estos saberes puedan integrar estrategias que posibiliten un acercamiento de tipo intercultural entre la institucionalidad y las comunidades indígenas, que debe encararse como un reto que impone nuevas miradas y reconocimiento del saber tradicional, en diálogo con el conocimiento formal o científico<sup>3</sup>.

---

\* La numeración de los subíndices corresponde a la bibliografía consultada que aparece al final de este texto.



Por lo anteriormente propuesto, realizamos este estudio, con el propósito de sistematizar las plantas más frecuentes, utilizadas por la población chiapaneca, en el tratamiento odontológico, particularmente aquellas utilizadas para el dolor, como antiinflamatorio y para combatir las infecciones.

## Revisión de la literatura

Se denomina *fitoterapia* (REF) al empleo de las plantas con fines curativos. El interés por esta práctica no es actual, sino que se remonta a tiempos inmemoriales. En nuestros días, el principal problema es el inapropiado uso de las plantas medicinales, pues en numerosas ocasiones se emplean con absoluto desconocimiento de sus posibles efectos.

La utilización de plantas con fines terapéuticos es una práctica tan antigua como la humanidad misma y durante mucho tiempo fue el principal recurso del que disponían los médicos. En la actualidad, países orientales, como China o India, continúan utilizando en gran medida las hierbas medicinales para evitar y combatir la enfermedad<sup>4</sup>.

Los primeros documentos escritos sobre herbarios se remontan a la civilización mesopotámica, hace aproximadamente 5,000 años (REF). También existen evidencias del empleo de distintas plantas, como el ajo, la hierbabuena o el opio, por parte de los antiguos egipcios. Hipócrates, médico griego considerado como el padre de la medicina, recomendaba el uso de determinadas hierbas, junto con una dieta sana, descanso y aire puro. Galeno, prestigioso médico romano, confió en distintas sustancias vegetales como medio para curar enfermedades. El primer tratado europeo sobre las propiedades y el uso de las hierbas medicinales fue *De materia médica*, editado por el médico griego Dioscórides en el primer siglo de la era cristiana.

La medicina china con base en hierbas, se remonta al siglo III a.C. (REF) pues se han encontrado manuscritos sobre fitoterapia que datan de esa época. La cultura china es pionera en la utilización ya no sólo de la fitoterapia, sino también de otras medicinas alternativas, como la acupuntura, la homeopatía, la aromaterapia, etcétera.

En la Edad Media, el uso medicinal de las plantas fué una práctica muy común. En esta etapa histórica, caracterizada por el miedo y la superstición, se atribuyeron propiedades mágicas a la fitoterapia, lo que conllevó la persecución y ejecución de



muchos curanderos, acusados de brujería. En consecuencia, la Inquisición provocó que gran parte de la tradición herbaria se perdiera. El descubrimiento de América permitió que el conocimiento sobre farmacopea se enriqueciera. En el siglo XIX e inicio del XX, el gran desarrollo de la ciencia química propició el impulso de la industria farmacéutica. Para la elaboración de muchos medicamentos se utilizaron principios activos de plantas medicinales. En la actualidad, un elevado porcentaje de los fármacos comercializados contiene algún principio de origen vegetal<sup>5</sup>.

## Pautas para un correcto uso de las plantas

Tenemos que ser conscientes de que las plantas medicinales, al igual que los medicamentos, no son inofensivas. Un inadecuado uso de las mismas puede conllevar una alteración orgánica importante y si se utilizan en dosis inadecuadas, los efectos secundarios pueden ser muy negativos. Es de esencial importancia recalcar que la fitoterapia no sustituye en ningún caso a los fármacos prescritos por el médico, únicamente complementa a la medicina facultativa.

Es necesario desterrar la relación establecida entre natural y saludable, pues hay muchas plantas que presentan riesgos para la salud. Por ejemplo, la cocaína y la heroína proceden de la planta de la coca y de la amapola, respectivamente, y son sustancias extremadamente nocivas. Además, existen compuestos en las plantas que pueden interactuar con determinados nutrientes o fármacos. Las bayas de espino albar no deben tomarse con ciertas medicaciones cardiovasculares, pues podrían alterar su función. Por tanto, si se está tomando un medicamento, antes de recurrir a la fitoterapia es necesario que el médico valore los posibles efectos secundarios y sea él quien nos indique o desaconseje su utilización.

Como regla general para la población, se aconseja consultar al especialista fitoterapeuta antes de emplear plantas medicinales y hacerlo siempre con prudencia y responsabilidad. Tenemos que ser especialmente cautelosos con los niños y ancianos y, en el caso de las mujeres embarazadas o en fase de lactancia, el uso de plantas, así como de fármacos, tiene que estar estrictamente vigilado por el médico.

Encontramos hierbas medicinales en farmacias, centros de herbodietética y centros comerciales. Aquéllas que han sido autorizadas por el Ministerio de Sanidad y supervisadas por la Agencia del Medicamento sólo se pueden adquirir en las farmacias. Existen otras formas de conseguir plantas medicinales; podemos recogerlas en el campo o cultivarlas nosotros mismos en casa.<sup>6</sup> Además de conocer qué planta se



adapta mejor a nuestras necesidades, es importante saber la parte de la misma que aporta los beneficios buscados. Por ejemplo, la hoja de diente de león actúa como diurético, mientras que la raíz es apta para tratar dolencias hepáticas y tiene efecto laxante.

## Métodos para la aplicación de las plantas

Podemos beneficiarnos de las propiedades de las plantas medicinales mediante diversos mecanismos que serán detallados a continuación:

**Infusión o tisana.** Es sin duda la forma de preparación más conocida y la elegida para preparar las partes más delicadas de la planta: las hojas, las flores o las semillas. Es un líquido generado por el contacto entre el agua caliente y las hierbas, de modo que éstas liberan en el agua sus elementos constituyentes. Es necesario cubrir la tisana, ya que algunos de sus componentes son volátiles y desaparecen con el vapor. Por lo general, se bebe caliente.

**De cocción.** Con este método se preparan las partes más duras de la planta: las raíces, la corteza, los rizomas o las bayas. Éstas se cortan en trozos y se sumergen en un recipiente con agua fría. Se deja que hierva como mínimo durante diez minutos, manteniendo el recipiente tapado. Una vez obtenido el líquido de cocción, se filtra.<sup>6</sup>

**Maceración.** Cuando con el calor, se pueden eliminar los principios activos de la planta, recurrimos a la maceración en frío. Ésta consiste en dejar toda la noche en reposo un recipiente con las hierbas y agua fría.

**Tinturas.** Una tintura es mucho más fuerte que una infusión o una decocción, por eso, para su consumo se utiliza incluso el cuentagotas. Se utiliza una parte de hierbas y otra de líquido, el cual está formado por un 75% de agua y un 25% de alcohol. Se introducen las hierbas en un recipiente y se cubren con el líquido. Se deja el frasco herméticamente cerrado en un lugar oscuro durante dos semanas, agitando la mezcla cada dos o tres días. Pasado ese tiempo, se cuele la tintura y se deposita en un recipiente nuevo.

**Aceite en infusión.** Se utiliza principalmente para dar masajes y existen dos tipos: frío y caliente. El aceite frío se elabora llenando un recipiente con las hierbas elegidas y el aceite (de girasol, de oliva o de soja) y dejando éste, herméticamente cerrado, al sol durante dos semanas. Es necesario agitarlo a diario. El aceite caliente se obtiene cociendo al baño maría el aceite con las hierbas, unas tres horas. Para



finalizar los dos procesos, se filtra el aceite de modo que no quede en él ningún resto vegetal.<sup>7</sup>

**Jarabes.** Consisten en la adición de miel o azúcar a una infusión, decocción o tintura, con el fin de mejorar su sabor.

## Objetivos del estudio

El objetivo primordial de este trabajo es abrir un espacio de reflexión para las nuevas generaciones en el área odontológica, para que coadyuven en el ejercicio de revisión e investigación en los procedimientos de tratamiento y cura a través de la herbolaria, y que éstas utilizadas de una manera profesional redundaran en beneficio de salud y bajo costo.

## Objetivo general

Describir una selección de las plantas más utilizadas en Chiapas con fines terapéuticos en odontología: antiinflamatoria, analgésicas, desinfectantes y de cicatrización.

## Objetivos específicos

Describir las plantas y su acción terapéutica más utilizadas en odontología y que se conozcan los principios activos de cada una.

Describir las plantas frecuentemente utilizadas en Chiapas, según su tipo de acción terapéutica.

## Material y métodos

Para la búsqueda de información sobre las plantas utilizadas en Chiapas en la terapéutica odontológica, se utilizaron dos fuentes. La primera fue una revisión documental, ya sea en libros manejados por botánicos, internet, trabajos científicos y otros materiales recolectados por profesores de odontología y que aun no estaban publicados. La segunda fuente fue a través de entrevistas a tres líderes comunitarios de población indígena, y dos profesores de la Facultad de Ciencias Odontológicas y Salud Pública de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas (UNICACH). También se entrevistaron tres gobernadores locales, tres promotores de salud y un botánico tradicional.



Esta investigación se realizó a partir de una búsqueda documental teniendo como fuentes, investigaciones publicadas.

Las plantas identificadas, se clasificaron mediante su nombre común, nombre científico, familia, descripción e indicación, entre otros puntos importantes de interés.





# Plantas con componente activo









# Aguacate



**Nombre científico:** *Persea americana* Miller

**Familia:** Lauráceas (Dicotiledónea)

## DESCRIPCIÓN BOTÁNICA

Árbol desde 10 hasta 15 m de alto. Hojas extensamente elípticas, alternas, desde ovaladas a obovado-oblongas, desde agudas hasta obtusas en el ápice, la base desde cuneiforme hasta obtusa. Inflorescencia compuesta de pequeñas panículas axilares muy florecidas. Flores pequeñas, amarillo verdosas; pétalos de 6 mm de largo. Fruto globoso de 20 x 10 cm en forma de pera. Semilla grande.

**Distribución:** Ampliamente cultivada en Amazonas.



## USO

**Infecciones urinarias.** Poner a cocer la corteza del aguacate y beber una taza cada ocho horas. El cocimiento debe contener desde 10 hasta 15 gramos en un litro de agua.

**Odontalgias (dolores dentales).** Enjuagues bucales con la infusión de la corteza. Como antiséptico en caries y combate el mal aliento.

**Reumatismo, catarro, ronquera y asma.** Las Hojas del aguacate se utilizan para la prevención de este tipo de malestares. Es importante aplicar una infusión de 100 g de hojas en un litro de agua.

**Tónico, anemia.** La infusión de 40 g de hojas frescas o 10 g de hojas secas tienen reputación como tónico.

El aguacate tiene propiedades de emenagogo, debido a esto es muy recomendable para las mujeres que tienen menstruaciones dolorosas y/o irregulares. La forma de utilizar estas propiedades es mediante la ingesta de infusiones de hojas de aguacate.

El fruto y semilla del aguacate se utiliza para la prevención de:

**Quemaduras.** Aplicar el aceite de pulpa del fruto.

**Disentería.** La semilla en infusión o cocción, combinada con pan y azúcar quemados, se usa para combatir la diarrea amebiana.

### Compuestos presentes

Carbohidratos, proteínas, grasas, taninos, perseitol, metilchavicol, metilengenol, dopamina, esparagina, ácidos málico y acético.<sup>7</sup>



# Albahaca



**Nombre científico:** *Ocimum basilicum* L.

**Familia:** Labiadas (Dicotiledónea)

## DESCRIPCIÓN BOTÁNICA

Hierba de hasta 60 cm de alto, ramas hispidulosas. Hoja subentera, ovada-lanceolada, corta y acuminada, glabra o escasamente pilosa, redondeada hacia la base, mide desde 3 hasta 5 cm de largo. Inflorescencia en racimo corto, cáliz de la flor campanulado, de 4 mm largo; los dientes superiores redondeados, cordados, decurrentes.

**Distribución:** Introducida desde África, cultivada en el Perú.



## USO

**Fiebre.** Poner a cocer 10 g de hojas frescas de albahaca en 250 ml por cinco minutos. Tomar dos veces al día hasta que disminuya la fiebre.

**Gargarismo.** De cocción de 10 g de hojas frescas en 250 ml durante cinco minutos.

**Infecciones urinarias, gases.** En infusión: 10 g de hojas frescas en 200 ml de agua; se deja reposar durante cinco minutos. Tomar una taza antes de las comidas.

**Aperitivo.** Igual que el anterior.

**Cardiovascular, antiespasmódico.** Tomar una taza de la infusión de las hojas frescas.

**Reumatismo, tos seca y cefaleas.** Infusión de una cucharada de hojas picadas en una taza de agua. Tomar una taza tres veces al día.

**Nubes en los ojos.** La semilla de albahaca se utiliza en la prevención de este tipo de malestar. Se coloca una semilla en el ojo, por un periodo de diez minutos. El tratamiento debe repetirse durante siete días.

## Compuestos presentes

Limol, estragol, metil-chavicol, linalol, timol, eugenol alcanfor, taninos, ácidos orgánicos, sales minerales, vitaminas y saponinas.

## Observaciones

La infusión de las hojas tiene efecto relajante. Desinfectante y antiinflamatorio.<sup>8</sup>



# Cacao



Nombre científico: *Theobroma cacao* L.  
Familia: Esterculiáceas (Dicotiledónea)

## DESCRIPCIÓN BOTÁNICA

Árbol con ramas desde 8 hasta 10 m de alto. Hojas enteras, obovado-oblongas, acuminadas o cuspidadas en el ápice, obtusas en la base; 30 cm de largo por 10 cm de ancho. Inflorescencia caulinar, aglomerada. Flores con sépalos y pétalos amarillo pálido. Fruto ovoide u oblongo-ovoide, obtuso o agudo, acostillado, usualmente pentagonal, amarillo o rojo cuando maduro, hasta 40 cm de largo. **Distribución:** Ampliamente cultivada en Amazonia, Cajamarca, Cuzco, Junín, Loreto, San Martín.



## USO

**Tos seca.** La semilla de cacao se utiliza para la prevención de este malestar. La preparación se realiza cocinando la cáscara de la semilla, hasta obtener un chocolate espeso. Tomar una taza tres veces al día.

**Odontológico.** Para cicatrización de grietas de los labios, por falta de hidratación.

## Compuestos presentes

Teobromina, sales minerales, vitaminas y mucílagos.

## Observaciones

El cacao tiene acción estimulante debido a la teobromina, alcaloide relacionado con la cafeína. En los granos secados al aire existe un 1.2 % de esta sustancia; en el cacao en polvo un 2.3 %.



# Epazote



**Nombre científico:** *Cassia Chenopodium ambrosioides* L.

**Familia:** Chenopodiaceae (Dicotiledónea)

## DESCRIPCIÓN BOTÁNICA

Planta herbácea, erecta, desde 50 hasta 60 cm de alto. Hojas alternas, ovoides y lanceoladas, de bordes dentados desde 5 hasta 8 cm de largo y desde 1 hasta 3 cm de ancho, pecíolo corto, verde claro. Flores diminutas, agrupadas en pequeños racimos; cáliz de 5 sépalos, apétalos, verde amarillentas, generalmente hermafroditas. Fruto maduro, envuelto en los restos del cáliz. Semilla lenticular.

**Distribución:** Cajamarca, Cuzco, Huánuco, Loreto, San Martín.



## USO

**Cólicos.** Se prepara en infusión las hojas y tallos tiernos; un vaso tres o cuatro veces al día, en el caso de adultos y tres o cuatro cucharadas, en el caso de niños.

**Infecciones urinarias.** Las hojas se utilizan para curar este malestar, tomando una taza caliente del cocimiento de epazote tres a cuatro veces cada día.

**Heridas.** Con el cocimiento de las hojas se hacen lavados en la zona afectada; las hojas machacadas se aplican como emplasto sobre ellas.

**Odontología.** Enjuagues para la cicatrización bucal, antiséptico.

**Parasitosis intestinal.** Infusión de las hojas y tallos tiernos. Tomar un vaso tres a cuatro veces al día. Tener extrema precaución al preparar la infusión: una infusión demasiado concentrada puede tener efectos tóxicos.

**Digestivo.** Tomar una taza de la infusión preparada (20 g de hojas en un litro de agua) después de las comidas.

**Hemorroides.** En baños de asiento con la infusión de las hojas.

### Compuestos presentes

Aceite esencial, ascaridol, taninos, terpenos, cimenol, carvenol, Pcimol, limoneno, alcanfor, santonina, salicilato de metilo, quenopodina, glicol, histemina, ácido butírico, peptinas y salesminerales.





# Guayaba



**Nombre científico:** *Psidium guajava* L. Myrtaceae (Dicotiledónea)

**Familia:** Compositae

## DESCRIPCIÓN BOTÁNICA.

Árbol frondoso de unos cinco metros de alto. Hojas ligeramente escabrosas, simples, enteras, elípticas, 15 x 6 cm, agudas. Inflorescencia axilar, de una o dos flores. Flores con receptáculo de 1 cm de diámetro; pétalos blancos, estambres blancos. Fruto oblongo, amarillo cuando madura, de 4 cm de diámetro. Fruto comestible.

**Distribución:** Amazonas, Cuzco, Huánuco, Junín, Loreto, San Martín, Ucayali. Cultivado en América Tropical.



## USO

**Antidiarreico.** Preparar desde 15 hasta 20 g. de hojas hervidas en un litro de agua durante 3 a 5 minutos; se toma un vaso 2 o 3 veces al día.

**Edema.** Hervir desde 10 hasta 15 g de corteza en un litro de agua desde 3 hasta 5 minutos; se deja reposar. Se toma un vaso / taza, 2 o 3 veces al día. Tiene propiedades diuréticas.

**Disentería.** Beber una taza de cocimiento de 15 g. de corteza en un litro de agua, 3 o 4 veces al día.

**Hemorragia.** Hervir 5 g. de la corteza en 2 tazas de agua. Se toma una taza en la mañana y otra en la tarde.

**Astringente.** Las Hojas de la guayaba son buenas cicatrizantes. Macerar en aguardiente durante 3 días 200 gr de hojas trituradas; tomar una cucharadita, diluida en un vaso de agua, 3 veces al día.

**Odontalgias.** Se mastican las hojas frescas para la gingivitis, herpes bucal o periodontitis

**Parasitosis intestinal.** Infusión de 5 g. de hojas frescas en una taza de agua. También se pueden dejar macerar 7 hojas frescas, en dos tazas de agua. Se toma una taza 3 veces al día.

**Antidiarreico.** Se come el fruto maduro y fresco.

## Compuestos presentes

Taninos, guavina, piridoxina, niacina, mirceno, cariofileno, nerolidial, beta bisaboleno, aromancheno, p-selineno, beta sitosterol, triterpenoides, leucociamidinas. Aceites, vitamina A y C, hierro, fósforo y calcio, sales minerales.



# Limón



**Nombre científico:** *Citruslimon(L) Burm.*

**Familia:** Rutaceae (Dicotiledónea)

## DESCRIPCIÓN BOTÁNICA

Árbol pequeño, espinoso. Hojas jóvenes y la yema de las flores rojizas; peciolo estrechamente alado o marginado. Hojas ovadas, acuminadas, aserradas. Flores blanco-purpúreas. Fruto oval desde 8 hasta 10 segmentos, amarillo cuando maduran.

**Distribución:** Introducida del sureste de Asia. Cultivada en toda la Amazonia.



## USO

**Afecciones de la garganta.** Hacer gárgaras cada 4 horas con el jugo de un limón, éste, diluido en medio vaso de agua con una pizca de sal.

**Hemorragia nasal.** Se ponen 2 gotas del jugo en la fosa nasal que sangra.

**Resfrío.** Al líquido que se obtiene de hervir la mitad de un limón con cáscara, se añade Vick VapoRub; Recibir el vapor (inhalaciones) durante 10 minutos, cubriéndose con una toalla.

**Herida.** Exprimir limones asados sobre la herida. Disminuye el dolor y la inflamación. El jugo de limón fresco aplicado directamente sobre las heridas es un desinfectante efectivo.

**Odontología.** Para caries, llagas de la boca, cicatrizante, hemostático y enjuagues bucales.

### Compuestos presentes

Citral, linalol, pectina, ácidos cítrico y málico, candineno, felandreno, d-limoneno, citronelal, narcotina, quinolina, estaquidrina, carbohidratos, proteínas, sales de potasio, calcio, fósforo, sodio, hierro, magnesio, manganeso, vitaminas A, B1, B2 y C. 9



# Llantén



Nombre científico: *Plantago major* L.

Familia: Plantaginaceae (Dicotiledónea)

## DESCRIPCIÓN BOTÁNICA

Hierba arrosetada desde un grueso rizoma. Hojas numerosas, ampliamente ovadas, la lámina de 15 x 12 cm redondeadas en la base, obtusas en el ápice, glabras, toscamente e irregularmente dentadas en el margen. Inflorescencia en escapo, pedúnculo hasta 15 cm de largo. Flores escarosas, de color verde blancuzco, se producen en densas espigas cilíndricas que aparecen en mayo y octubre. El fruto es un pixidio. Las semillas son de color pardo.



**Distribución:** Originaria del Mediterráneo, introducida a la Amazonia. Espontánea en Cuzco, La Libertad, Loreto, San Martín.

### USO

**Afecciones de la garganta.** Las hojas se utilizan para el tratamiento de este tipo de malestar; realizando gárgaras varias veces, con el cocimiento de las hojas y un poco de sal.

**Abscesos.** El cocimiento sirve también para lavar abscesos (inflamaciones).

**Tos ferina.** El jugo que se obtiene de las hojas frescas se mezcla con miel de abeja; tomar 4 cucharadas de este preparado cada 4 horas.

**Tos seca.** Beber el jugo de las hojas frescas con unas gotas de jugo de limón.

**Odontología.** Astringentes, es antiinflamatorio y alivia las úlceras bucales.

### Compuestos presentes

Heterósidos, aucubina, mucílagos, taninos, pectina, ácido salicílico, flavonoides, resina, ácido cítrico y oxálico.



# Menta



Nombre científico: *Mentha piperita* L.  
Familia: Lamiaceae (Dicotiledónea)

## DESCRIPCIÓN BOTÁNICA

Hierba con tallos erectos de 40 cm de alto. Hojas ovadas, de 5 x 3 cm redondeadas en la base, subagudas o redondeadas en el ápice, poco pubescentes, aserradas en los márgenes. Inflorescencia tenninal formada de espigas verticiladas. Flores con cáliz tubular.



## USO

**Infecciones urinarias.** Es importante preparar un cocimiento de las hojas estrujadas y puestas en agua hervida. Se toma una taza cada tres horas.

**Cólicos.** Una infusión de las hojas se da de beber al enfermo desde 3 hasta 4 horas, hasta que desaparezca el dolor.

**Odontalgia.** Dolor dental, preparar un cocimiento de las hojas estrujadas y puestas en agua hervida y enjuagarse 3 veces al día.

**Inflamaciones vías respiratorias.** Las flores se utilizan para la prevención de este tipo de afección; preparando una infusión de las flores y hojas.

Inhalar los vapores ayuda a desinflamar las vías respiratorias.

### Compuestos presentes

Mentol, cineol, pineno, limoneno, mentona-píperitona, taninos, acetato de metilo, heterocidos, flavonoides.





# Papaya



**Nombre científico:** *Carica papaya* L.

**Familia:** Caricaceae (Dicotiledónea)

## DESCRIPCIÓN BOTÁNICA

Planta de rápido crecimiento. Tallo erecto, columna, hasta 20 cm de diámetro. Hojas simples, profundamente lobadas, de un metro de largo. Fruto oblongo-obovoide, de 15 cm de largo, longitudinalmente, amarillos al madurar; numerosas semillas negras y ásperas. Flores masculinas pedunculadas, verdes; flores femeninas sésiles, de 8 cm de largo, flores intermedias perfectas.

**Distribución:** Cultivado en Amazonas, Ayacucho, Huánuco, Junín, Loreto, San Martín, Ucayali.



## USO

**Infecciones urinarias.** Tomar como agua de tiempo el cocimiento de la raíz y las hojas jóvenes.

**Heridas.** Estrujadas las hojas frescas, se aplican sobre la lesión.

**Mastitis.** Las hojas trituradas ayudan a la cicatrización de las grietas de los pezones.

**Parasitosis intestinal.** Los frutos se utilizan para tratar este tipo de malestar. El consumo frecuente de los frutos de la papaya, con 3 a 4 semillas cada vez, ayuda a que los parásitos (gusanos) no se instalen en el intestino.

**Estreñimiento.** El látex del fruto verde, diluido con agua, es purgante fuerte.

**Odontología.** El componente activo que es la papaína se utiliza para la caries. (papacarie)

### Compuestos presentes

Papaína, carica xantina, papaiotina, capaina, ácido málico, proteínas, grasas, sales de calcio, fósforo, hierro, vitaminas A, B1, B2, y C, taninos y pancreatina.

### Observaciones

El masaje de los frutos verdes sobre las mamas ayuda a la producción de leche. Los baños de vapor de una decocción de los frutos y beber ésta, cuando está fría, tienen el mismo efecto.



# Piña



Nombre científico: *Ananascomosus* (L.) Merril

Familia: Bromeliaceae (Monocotiledónea)

## DESCRIPCIÓN BOTÁNICA

Planta terrestre. Con una roseta basal de hojas rígidas, sésiles, lanceoladas, estrechamente imbricadas, con los márgenes dotados de espinas de puntas cortas, desde 30 hasta 100 cm de largo; son ligeramente cóncavas, para conducir el agua de lluvia hacia la roseta. El tallo, rojizo, se hace visible alrededor de los 2 años, creciendo longitudinalmente hasta alcanzar entre 1 y 1.5 m.



De las axilas foliares aparecen pequeños retoños que los cultivadores cortan para la reproducción, aunque si se dejan pueden producir más frutos. Del tallo brotan inflorescencias en forma de espiga, con el tallo engrosado, formadas por varias docenas de flores trímeras de color violáceo, que aparecen al final de un escapo en las axilas de las brácteas. Las flores son hermafroditas, sésiles, con brácteas inconspicuas, los tépalos externos apenas asimétricos y libres, de ovario súpero. El fruto es una pequeña baya, que se fusiona tempranamente con las adyacentes en un sincarpo o infrutescencia, grande y de forma ovoide. **Distribución:** Ampliamente cultivada en la Amazonia.

### USO

**Parasitosis intestinal.** El consumo frecuente de los frutos de la piña ayuda a evitar el asentamiento de parásitos en el intestino.

**Odontología.** Inflamación mucosas bucal

**Compuestos presentes**

Carbohidratos, proteínas, bromelina; ácidos cítrico; málico y tartárico.



# Piñón blanco



Nombre científico: *Piñón Jathropa curcas L.*

Familia: Euphorbiaceae (Dicotiledónea)

## DESCRIPCIÓN BOTÁNICA

Arbusto ramoso hoja orbicular-ovada, puberulentas en las venas. Flores amarillo-verdosas. Fruto cápsula grande (hasta cuatro centímetros de largo). Semillas de dos centímetros de largo, oblongo-elipsoide, pálido con estrías oscuras y prominencias reticuladas.

**Distribución:** Cultivado como ornamental en Cajamarca, Cuzco, Loreto, Piura y San Martín.



## USO

**Reumatismo.** Se aplica una cataplasma con las hojas calientes sobre la zona afectada.

**Diarrea.** Los cogollos se utilizan para curar este malestar. Preparar un brebaje, triturando y extrayendo el zumo de los cogollos (rama terminal) a los que se añaden unas hojas frescas de café, mezclado con tres gotas de limón.

**Látex Odontalgias.** Un algodón empapado con el látex se aplica sobre el diente cariado.

**Anticancerígeno.** El látex se toma 3 veces al día para el tratamiento de ciertos tipos de cáncer inicial.

**Úlceras.** Tomar la resina durante 15 días por las mañanas; mejora las úlceras estomacales.

**Conjuntivitis.** Se aplica una gota de resina de la corteza en el ojo afectado.

**Herida.** Se aplica la resina directamente sobre la herida.

**Antiséptico vaginal.** La resina de la corteza se frota entre las dos manos hasta obtener una sustancia espumosa con la que se unta la zona afectada. Ayuda a cicatrizar rasguños y desgarros de la vagina.

**Estreñimiento.** Ingerir 2 o 3 semillas crudas y molidas con una cucharadita de su resina; tiene efectos purgativos.

## Compuestos presentes

Corteza: citrasterol, triterpenos. Hojas: heterósidos, cianogénicos, flavónicos.

Semillas: taxoalbúmina.

## Observaciones

Las semillas contienen un excelente aceite industrial.





# Plantas sin conocimiento del componente activo y clasificado según su uso







# Plantas analgésicas





# Berenjena



**Nombre científico:** *Solanum melongena*

**Familia:** Solanáceas

## DESCRIPCIÓN

Su planta presenta erecto, velludo y ramificado. Es siempre espinoso con una altura que varía entre los 3 y los 6 m. Es frágil y se parten con facilidad cuando se carga de frutos.

Las hojas son grandes y con el envés cubierto de una vellosidad grisácea; las nervaduras de las hojas tienen pequeñas espinas.

**Origen.** Oriental, concretamente de la India.

## INDICACIONES

Alivian las odontalgias.



## Berro, Berros



**Nombre científico:** *Nasturtiumofficinale*

**Familia:** Brassicaceae.

### DESCRIPCIÓN

Planta acuática que crece en las fuentes, riachuelos, en el agua limpia a la orilla de los arroyos, pero también puede ser cultivado.

El berro es una planta que mide desde 10 hasta 50 cm de altura, con tallo suave y muy ramificado. Sus hojas son alargadas de forma oval y con nervaduras muy marcadas. Sus flores, amarillas o blancas, tienen cuatro sépalos, cuatro pétalos, seis estambres y un único pistilo, agrupadas en inflorescencias axilares y terminales. El fruto del berro es largo y delgado, y sus semillas se utilizan como condimento.

**Origen:** Europa y Asia Central (Kazajistán, Kirguistán, Tayikistán, Turkmenistán, Uzbekistán).

### INDICACIONES

Calma el dolor de muela y las infecciones en las encías



# Cedro rojo



**Nombre científico:** *Cedrela odorata* Linnaeus

**Familia:** Meliácea

## DESCRIPCIÓN

Árbol que mide hasta 35 m de altura, de tallo robusto y con la corteza agrietada. Posee hojas pequeñas y las flores están en ramilletes, las cuales originan frutos globosos parecidos a nueces.

**Origen:** México y Centroamérica (Belice, Costa Rica, El Salvador, Guatemala, Honduras, Nicaragua, Panamá)

## INDICACIONES

Para molestias de origen dental.



# Clavo



**Nombre científico:** *Eugenia Cromatica*

**Familia:** Myrtaceae

## DESCRIPCIÓN

El árbol del clavo es perenne y puede crecer desde 10 hasta 20 m. Tiene hojas lanceoladas e inflorescencias racimosas (tirso). Las yemas florales inicialmente presentan un color pálido que gradualmente cambia al verde, después de lo cual comienzan a adquirir un color rojizo brillante indicativo de que están listos para ser recolectados. Usualmente se cosechan cuando alcanzan una longitud desde 1.5 hasta 2 cm, y constan de un largo receptáculo que contiene al ovario; sobre el receptáculo se insertan los demás verticilos florales: cuatro sépalos, cuatro pétalos y numerosos estambres.

**Origen:** De la isla de las Especias, que hoy en día se le llaman Molucas, en Indonesia.

## INDICACIONES

Alivian las odontalgias.



# Maíz



Nombre científico: *Zea mays*

Familia: Poaceae

## DESCRIPCIÓN

Si bien la planta es anual, su rápido crecimiento le permite alcanzar hasta los 2.5 m de altura, con un tallo erguido, rígido y sólido; algunas variedades silvestres alcanzan los 7 m de altura.

**Origen:** México y América Central (Belice, Costa Rica, El Salvador, Guatemala, Honduras, Nicaragua, Panamá)

## INDICACIONES

Periodontopatías (piorreas alveolodentarias).





# Plantas antiinflamatorias





# Bistorta



Nombre científico o latino: *Polygonum bistorta*

Familia: Poligonáceas.

## DESCRIPCIÓN

Planta perenne, dotada de un rizoma grueso, sinuoso y de una roseta de hojas lanceoladas.

El tallo está rematado de una espiga de flores de color rosa. Alcanza hasta un metro de altura, de tallo erguido y abundantemente nudoso que remata en una densa espiga de flores rosáceas.

Origen: Península Ibérica (España, Portugal y Andorra)

## INDICACIONES

Para gargarismos y tratamiento de las inflamaciones de la cavidad bucal, amigdalitis, estomatitis, llagas en la boca y en casos de extracción de dientes.

Es un astringente, antiinflamatorio y fortalecedor de encías.



# Castaño



**Nombre científico:** *Castanea sativa* Miller

**Familia:** Fagáceas

## DESCRIPCIÓN

Árbol de hoja caduca con copa amplia y redondeada que puede alcanzar hasta 30 m de altura. Posee un tronco grueso con la corteza parda y resquebrajada (casi lisa y verdosa en las ramas y troncos jóvenes).

**Origen:** Europeo. (España, Alemania, Austria, Bélgica, Bulgaria, Dinamarca, Francia, Grecia, Irlanda, Luxemburgo, Reino Unido, Italia, Malta, República Checa)

## INDICACIONES

Para estomatitis e inflamación de boca



# Clavel



Nombre científico: *DianthusCaryophyllus*

Familia: Caryophyllaceae

## DESCRIPCIÓN

Alcanzan una altura entre los 45 y los 60 cm. Y su flora casi durante todo el año, flores muy aromáticas.

Origen: Cuenca Mediterránea. (Ibérica, Itálica, Balcánica y Anatólica)

## INDICACIONES

Antiinflamatorio



## Fresal



**Nombre científico:** *Fragaria Vesca*

**Familia:** Rosáceas

### DESCRIPCIÓN

Planta vivaz, alcanza desde 5 hasta 20 cm de altura, las hojas trifoliadas hijo, más pálidas por el envés. Sus flores son de color blanco y tiene cinco pétalos.

**Origen:** Europeo (España, Alemania, Austria, Bélgica, Bulgaria, Dinamarca, Francia, Grecia, Irlanda, Luxemburgo, Reino Unido, Italia, Malta, República Checa)

### INDICACIONES

Para estomatitis, gingivitis y faringitis



# Higuera



Nombre científico: *Ficus Carica*

Familia: Moráceas

## DESCRIPCIÓN

Es un arbusto o pequeño árbol de hasta 5 m de altura, con un tronco tortuoso de corteza lisa, grisácea, muy ramificado, con ramas extendidas, patentes, hojosas en el extremo pero desnudas en el resto y con las cicatrices de las hojas caídas.

Origen: Asia.

## INDICACIONES

Estomatitis, gingivitis, faringitis y abscesos



## Laurel



**Nombre científico:** *Laurusnobilis*

**Familia:** Lauraceae

### DESCRIPCIÓN

El laurel común es un árbol desde 5 hasta 10 m de altura, el tallo gris y la copa densa, oscura. Ramaje erecto, simples, alternas, lanceoladas u oblongo-lanceoladas, de consistencia algo coriácea, aromáticas, con el borde en ocasiones algo ondulado. Ápice agudo y base atenuada. Miden desde 3 hasta 9 cm de longitud. Madura a principios de otoño.

**Origen:** Se extiende por todo el área mediterránea hasta Asia Menor (Anatolia o Asia Menor es una península emplazada en el Medio Oriente, ocupada actualmente por Turquía).

### INDICACIONES

En aplicaciones tópicas en las estomatitis y faringitis.





# Manzanilla



**Nombre científico:** *Matricaria chamomilla*.

## DESCRIPCIÓN

Hierba aromática, de tallos glabros y erectos. Sus hojas están divididas con lóbulos dentados. Flores en capítulos de hasta 2.5 cm de diámetro, lígulas blancas, que cuelgan a medida que maduran; flósculos amarillos, pentalobulados en un receptáculo cónico. La manzanilla es una hierba que crece en terrenos secos y soleados y muy usuales encontrarlas en márgenes de caminos.

**Origen:** Europeo. (España, Alemania, Austria, Bélgica, Bulgaria, Dinamarca, Francia, Grecia, Irlanda, Luxemburgo, Reino Unido, Italia, Malta, República Checa)

## INDICACIONES

En gargarismos, alivia las irritaciones de la boca, como cataplasma alivia dolores por inflamación



# Orégano, Mejorana silvestre, Oriégano, Fluriéngano



**Nombre científico:** *Origanum vulgare*

**Familia:** Lamiaceae (Labiatae).

## DESCRIPCIONES

Es una planta perenne de aspecto leñoso que crece hasta 90 cm de altura. Presenta un tallo ramificado en la parte superior.

Las hojas son pecioladas, glabras o pubescentes, de margen entero o ligeramente crenado, ovadas y con puntos translúcidos que corresponden a glándulas de aceite esencial.

**Origen:** Europa. (España, Alemania, Austria, Bélgica, Bulgaria, Dinamarca, Francia, Grecia, Irlanda, Luxemburgo, Reino Unido, Italia, Malta, República Checa)

## INDICACIONES.

Es un antiinflamatorio para la gingivitis.



# Roble



Nombre científico: *Quercus robur*

Familia: Fagaceae

## DESCRIPCIÓN

El roble común es árbol robusto que en espesura crece con tronco derecho y limpio sin ramificarse hasta los 15 m. Cuando se halla aislado su copa se hace ancha irregular con ramas tortuosas, nudosas y acodadas que proporcionan escasa sombra. Árbol de área extensa ocupando casi toda Europa, desde el Atlántico hasta los Urales.

Origen: España.

## INDICACIONES

Para faringitis, estomatitis, amigdalitis y tiene acciones antiinflamatorias.



# Salvia



**Nombre científico:** *Salvia officinalis*

**Familia:** Labiadas.

## DESCRIPCIÓN

Arbusto de tallo ramificado cubierto de hojas perennes opuestas y ovales de color verde grisáceo y de longitud variable. Las flores son de color violeta, blanco o rojas y se agrupan en espigas terminales. Los frutos son tetraquenos.

**Origen:** Mediterráneo oriental (Pertenecen a esta región las islas del Mediterráneo oriental, las mayores Creta y Chipre, y gran número de islas menores -Corfú, Eubea, Rodas, Lesbos, etcétera- muchas de ellas agrupadas en archipiélagos -Dodecaneso, Cícladas, Islas Jónicas, Islas Dálmatas, etcétera-; y amplias zonas continentales del sureste de Europa -Península de los Balcanes, incluyendo su extremo sur, el Peloponeso- y del oeste de Asia -Península de Anatolia, Levante mediterráneo- y noreste de África -Egipto y Libia).

## INDICACIONES

Se utiliza para curar las inflamaciones de las encías y de la boca.



# Violeta



**Nombre científico:** *Viola odorata*

**Familia:** Violáceas.

## DESCRIPCIÓN

La violeta es una planta perenne o vivaz que carece de tallo aparente; las hojas arrancan de la cepa misma y se sostienen por largos rabillos.

Son grandes y con una bonita forma acorazonada; las flores, de color violeta y perfumado, también se disponen en largos pedúnculos.

**Origen:** Europa. (España, Alemania, Austria, Bélgica, Bulgaria, Dinamarca, Francia, Grecia, Irlanda, Luxemburgo, Reino Unido, Italia, Malta, República Checa).



### **INDICACIONES**

Para faringitis, amígdalas inflamadas, también se utiliza en forma de gargarismo o enjuague bucal.

La estomatitis es la inflamación de la mucosa que recubre toda la cavidad bucal. Puede deberse a varias causas y es preciso determinarlas previamente por un médico estomatólogo. Sin embargo, la aplicación de plantas con efectos astringentes (que secan las mucosas), antisépticas y antiinflamatorias, pueden contribuir eficazmente a su resolución.

# Plantas antisépticas







# Árnica



Nombre científico. *Árnica montana* L.

Familia: Asteráceas

## DESCRIPCIÓN

Este género circumboreal y montaño florece en su mayoría en las regiones templadas de Norteamérica occidental. Las hojas están recubiertas de una pelusilla; las de la roseta terrestre son ovales y se asientan en el suelo; las superiores son lanceoladas opuestas y pegadas al tallo donde se forman los nudos. El fruto consiste en un aquenio negro recubierto por un vello.

Origen: Euroasiática. (Rusia, Turquía, Kazajistán, Azerbaiyán, Georgia, Chipre, Armenia).

## INDICACIONES

Enjuagues y gargarismos, como antisépticos bucofaringeo en estomatitis, amigdalitis y faringitis.



# Eucalipto



**Nombre científico:** *Eucalyptus globosus* Labill.

**Familia:** Mirtáceas

## DESCRIPCIÓN

Se cultiva en todo el mundo. Sus hojas perennes y el aceite esencial (eucaliptol) se usan con fines terapéuticos. Pueden llegar a medir más de 60 m de altura. Las hojas jóvenes de los eucaliptos son sésiles, ovaladas y grisáceas. Estas se alargan y se tornan de un color verdeazulado brillante de adultas.

**Origen:** Australia.

## INDICACIONES

En gargarismo cura las afecciones a la garganta, desinfecta la boca, propiedades antisépticas, propiedades bacteriostáticas.

# Plantas bactericidas





# Ajo



**Nombre científico:** *Allium sativum* Linnaeus.

**Familia:** Liliaceae

## DESCRIPCIÓN

Es una planta perenne de la familia de la cebolla. Las hojas son planas y delgadas, de hasta 30 cm de longitud. Las raíces alcanzan fácilmente profundidades desde 50 cm o más. El bulbo, de piel blanca, forma una cabeza dividida en gajos que comúnmente son llamados dientes. Cada cabeza puede contener desde 6 hasta 12 dientes, cada uno de los cuales se encuentra envuelto en una delgada película de color blanco o rojizo.

**Origen:** Se remonta a los países de Asia central (Kazajistán, Kirguistán, Tayikistán, Turkmenistán, Uzbekistán)

## INDICACIONES

Bactericida, elimina los microbios que producen la caries dental es recomendable para enfermedad periodontal.



# Cola de caballo



**Nombre científico:** *Equisetum arvense*

**Familia:** Equisetáceas

## DESCRIPCIÓN

Planta rizomatosa de hasta 60 cm. Tallos erectos marrón pálido, huecos y duros, muy ásperos al tacto que crecen a partir de rizomas muy vigorosos.

**Origen:** Norte de Europa (Suecia, Noruega, Dinamarca, Finlandia, Islandia) y Norte de América (Canadá, Estados Unidos y México)

## INDICACIONES

Para, estomatitis y ulceraciones bucales. Como enjuague bucal, es bactericida.

# Plantas preventivas







# Tila



Nombre científico: *Tilia plantyphyllos*

Familia: Tiliáceas

## DESCRIPCIÓN

Son árboles de buen volumen de crecimiento y que llegan a vivir hasta 900 años, alcanzando entre 20 y 40 m de altura, con fustes rectos de hasta un metro de diámetro, caducifolios. Las hojas son cordiformes, con borde aserrado, de hasta 20 cm de ancho, de color verde oscuro en el haz y verde claro plateado en el envés, fuertemente aromáticas.

**Origen:** En las zonas de Europa. (España, Alemania, Austria, Bélgica, Bulgaria, Dinamarca, Francia, Grecia, Irlanda, Luxemburgo, Reino Unido, Italia, Malta, República Checa).

## INDICACIONES

Para prevenir caries.



## Romero



**Nombre científico:** *Rosmarinus officina*

**Familia:** Lamiaceae

### DESCRIPCIÓN

El romero es un leñoso de hojas muy ramificado, puede llegar a medir dos metros de altura. Lo encontramos de color verde todo el año, con tallos jóvenes borrosos (aunque la borra se pierde al crecer) y tallos añosos de color rojizo y con la corteza resquebrajada.

**Origen:** De la región mediterránea.

### INDICACIONES

Para evitar y prevenir caries

# Plantas para herpes y llagas bucales





# Granada



**Nombre científico:** *Punicagranatum* Linnaeus

**Familia:** Punicacea

## DESCRIPCIÓN

Arbusto que alcanza entre 2 y 6 m de altura. Tiene tallo muy ramificado y hojas alargadas, con flores repletas de estambres; éstas originan frutos globosos. Tiene su origen en Europa y Asia, en México habita en climas cálido, semicálido, semiseco y templado.

**Origen:** Este y Oriente de Europa, es decir, su origen se extiende desde los Balcanes hasta el Himalaya.

## INDICACIONES

Para lesiones causadas por los fuegos bucales.



# Geranio



**Nombre científico:** *Pelargonium*

**Familia:** Geraniáceas

## DESCRIPCIÓN

Pertenece a la familia de las geraniáceas. Existen como 500 especies de geranios pero el aceite esencial se extrae de unas pocas variedades, particularmente de pelargonium. Es una planta muy atractiva que apenas supera el ½ m de altura perenne pero a menudo crece como anual. Tiene hojas de borde ondeado y flores rosadas. Las hojas son más aromáticas que las flores. Su aceite tiene un aroma de rosa, de tierra, dulce, suave y seco.

**Origen:** Sudáfrica.

## INDICACIONES

En la cicatrización de úlceras en la boca.



# Rábano



Nombre científico: *Raphanus*

Familia: Brassicaceae

## DESCRIPCIÓN

Es una raíz gruesa, carnosa, muy variable en cuanto a la forma y al tamaño, de piel roja, rosada; el tallo, breve antes de la floración, con una roseta de hojas, posteriormente, cuando florece la planta, se alarga alcanzando una altura desde 0.50 hasta 1 m, de color glauco y algo pubescente.

Origen: China.

## INDICACIONES

Es eficaz para sanar las úlceras de la encía



# Tomillo, Extremoncillo, Tremoncillo, Tomillo salsero



Nombre científico: *Thymus vulgaris*

Familia: Lamiaceae (Labiatae).

## DESCRIPCIÓN

El tomillo es un pequeño arbusto que forma una mata muy tupida, de un palmo de altura o poco más, poblado densamente de pequeñas hojas de forma entre aovada y lanceolada; en estas hojitas aparecen unos diminutos hoyuelos, rellenos de una gotita de esencia.

Origen: De la región mediterránea.





---

El herpes bucal está formado de pequeñas úlceras que cursan con dolor acentuado, pueden ser debidas a causas diversas, desde una carencia de vitaminas del complejo B, alguna enfermedad de origen vírico, o simplemente una alergia a algún alimento. Estas llagas suelen curar por sí solas después de un tiempo, generalmente unos pocos días, no obstante, dadas las dolorosas molestias que ocasionan, se puede acelerar su curación utilizando plantas con efectos astringentes, cicatrizantes y antisépticos.



Plantas que se suelen aplicar en forma  
de gargarismos o enjuagues bucales





### Agrimonia

Astringente, antiinflamatorio



### Fenogreco

Antiinflamatorio, cicatrizante



### Eufresia

Analgésico suave de las mucosas,  
cicatrizante



### Hierba de san Roberto

Astringente, antiinflamatorio,  
antiséptico



### Rosas

Astringente, antiinflamatorio,  
cicatrizante



### Serpol

Antiséptico



### Salvia

Astringente, antiséptico



### Saúco

Antiinflamatorio



### Zarza

Astringente, antiinflamatorio,  
hemostático

Otras plantas compatibles: aliso, arrayán, cariofilada, cincoenrama, consuelda mayor, frambueso, fresal, nogal, regaliz, roble, tormentilla.



## Plantas para la halitosis

La halitosis es un mal aliento cuyo origen se encuentra en la cavidad bucal. El mal sabor de boca también puede asociarse con la halitosis o tener otras causas. En general, suelen ser consecuencia de alguna disfunción de la vesícula biliar, o también por efecto de fermentaciones intestinales.

Para estos casos se recurre a plantas colagogas (que facilitan la evacuación biliar), carminativas (que eliminan o reducen los gases intestinales), depurativas (que eliminan la toxicidad que producen las fermentaciones o putrefacciones intestinales, y digestivas (que facilitan la digestión de los alimentos).



### Fumaria

Depurativo, combate la intoxicación producida por las putrefacciones intestinales



### Milenrama

Digestivo, reduce las fermentaciones intestinales



### Sosa

Digestivo, carminativo, elimina las fermentaciones intestinales

Otras plantas compatibles: Boldo.





## Plantas para las grietas del labio

Las grietas del labio cursan con dolor y suelen estar causadas por el frío o la sequedad. Sin embargo las llagas que se producen en la comisura del labio (las llamadas boqueras), están generalmente asociadas a falta de determinados minerales, como el hierro.

Para estos casos se puede acelerar la curación recurriendo a plantas aparentemente emolientes (que son suavizantes) y cicatrizantes. Se aplican normalmente mediante compresas o cataplasmas.<sup>14</sup>



### Euphrasia

Analgésico suave de las mucosas,  
cicatrizante



### Parenteria

Emoliente, antiinflamatorio

Otras plantas compatibles: cacao, cinoglosa



## Plantas para los dolores de muelas y erupción dentaria

Entre las plantas reportadas, en la mitigación del dolor de la cavidad oral están, una serie de plantas con efecto analgésico. Es importante destacar, la conveniencia del uso de las plantas medicinales, ya que no se han reportados serios efectos colaterales, como los que producen los analgésicos de síntesis, al mismo tiempo que la acción de las plantas suele ser más suave. Estas plantas aparentemente analgésicas y se usan en Chiapas en los niños, sobre todo para mitigar el malestar que ocasiona la erupción dentaria.<sup>15</sup>



### Malvavisco

Ablanda las encías y facilita la dentición en los niños



### Azafrán

Analgésico de la dentición



### Amapola

Emoliente y sedante

Otras plantas compatibles: adormidera, cariofilada, clavero.



## Plantas para la gingivitis, y las paradontopatias (en donde están presentes, la inflamación, dolor e infección)

Tanto la gingivitis como la paradontopatias, son afecciones que pueden curar por sí solas, o relacionarse entre sí (una puede ser causa de la otra).

La popularmente llamada “piorrea” es una supuración de las encías (pus), y puede ser causa de gingivitis, o sea, una inflamación de las propias encías. A su vez, la piorrea puede terminar en paradontosis, es decir, una alteración en la sujeción de los dientes al hueso que culminan con su caída.<sup>16</sup>

Todas estas afecciones requieren siempre de un tratamiento odontológico, no obstante, se pueden utilizar plantas medicinales de forma complementaria para la higiene bucal, mediante plantas astringentes, antisépticas, antiinflamatorias y cicatrizantes. Entre las reportadas como más utilizadas en Chiapas están:



### Bistorta

Astringente, antiinflamatorio

Fortalece las encías débiles y sangrantes

Otras plantas compatibles: álamo negro, cariofilada, cincoenrama, haya, entisco, roble.





## Conclusiones y Recomendaciones

Muchas de estas plantas requieren ser sometidas a rigor científico, mediante investigaciones, para comprobar no sólo su efectividad, sino también su toxicidad. Por lo que recomendamos realizar ensayos clínicos de las plantas.

Todas las plantas deben de contar con la clasificación taxonómica, desafortunadamente no todas cuentan con ello.

Divulgar más el uso de la medicina herbolaria entre los odontólogos.



# Bibliografía

1. Mejía K., Rengifos E., *Plantas medicinales de uso popular en Perú*, s. l., AECI, 2010.
2. Gracia Martín, J., "Curso internacional", en *Investigación fitoquímica de plantas medicinales y elaboración de fitofármacos*, Centro de Investigación de Bioquímica y Nutrición, UNMSAE, 2007.
3. Hernández Rodríguez, Alberto, *Fitoterapia. Bases científicas y legales para su aplicación*, s. l., s. e., 2005.
4. Bézanger-Beauquesne, L., Pinkas, M. y Torck, M., *Les plantes dans la thérapeutique moderne*. 2ª edición, Paris, Maloine, 1986.
5. Carvajal, P. A., *Plantas que curan y plantas que matan*, segunda edición, México, Editores Mexicanos Unidos, S. A., 1978.
6. C. León García y E. Garguera, "Efectos del Propolan en el tratamiento de las aftas bucales", en *Rev. Cub. Med. Mil.* 22(19) 42-5, ene-jun, s. f.
7. León García, C.; García Garguera, E.: Efectos del Propofam en el tratamiento de las Aftas bucales. *Rev. Cub. Med. Mil.*, 22(19) s. f., s. p.
8. Cruz, O. Menéndez, S.; Reyes, O. y Díaz, W., "Aplicación de la ozonoterapia en el tratamiento de conductos radicular es infectados", en *Rev. Cubana Estomatol.* 1994, 31(2), pp. 47-51.
9. Menéndez Cepero, S., Peláez Molina, O., Gómez Morales, M. y Coopello Noblet, M., "Aplicación de la ozonoterapia en la retinosis pigmentaria: informe preliminar", en *Rev. Cubana Oftal.*, 1990; 3(1), 35-39 pp.
10. Méndez, A. *et al.*, "Botiquín homeopático y su aplicación en las urgencias estomatológicas", en *Programa resumen. Estomatología y periodontología*, s. l., s. e., 1998, s. p.
11. Sánchez, O. P., *Charlas de homeopatía en Cuba*, s. l., Asociación Médica Homeopática de Santa Cruz de Tenerife, 1999.

12. L. Almania Leyva y M. Estrada Paneque, "Homeopatía", en *Rev. Cúb. Med. Gral. Integral*, 1997, 13(4), s. p.
- 13.- Acosta Martínez, B., "Localización e indicaciones de los puntos auriculares", en *Auriculoterapia*, primera edición, Ecuador, s. e., 1995, pp. 45-69.
14. Acosta Martínez, B., "Localización e indicación de los puntos auriculares", en *Auriculoterapia*, segunda edición, Argentina, s. e., 2000, pp. 75-113.
15. \_\_\_\_\_, *Analgésiaacupuntural en exodoncia. Fundamento neuroanatómico*, Trabajo de Maestría en MT y N/, s. l., 1995.
16. Rojas Flores, C., *Folleto de apoyo de medicina tradicional para estomatología*, s. l., Hospital Militar V.C., 1996.



# Semblanza

Mtro. Arturo Mejía Gutiérrez, con 31 años de servicio docente; profesor de tiempo completo titular “C”, perfil PROMEP en la facultad de Ciencias Odontológicas y Salud Pública de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas.

Mtro. Alberto Ballinas Solís, con 31 años de servicio docente, profesor de tiempo completo titular “C”, perfil PROMEP en la facultad de Ciencias Odontológicas y Salud Pública de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas.

Dra. Rosa Margarita Durán García, con 7 años de servicio docente, investigadora de tiempo completo titular “C”, perfil PROMEP en la facultad de Ciencias Odontológicas y Salud Pública de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas.

Ana krystel Rubalcava Guillén, estudiante del 9º. Semestre de la Licenciatura en Cirujano dentista en la facultad de Ciencias Odontológicas y Salud Pública de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas.

Rosa Guadalupe Méndez Velázquez, estudiante del 9º. Semestre de la Licenciatura en Cirujano Dentista en la facultad de Ciencias Odontológicas y Salud Pública de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas.

## *Rectoría*

Ing. Roberto Domínguez Castellanos  
RECTOR

Dr. Rodolfo Calvo Fonseca  
SECRETARIO GENERAL

C.P. Miriam Matilde Solís Domínguez  
AUDITORA GENERAL

Lic. Adolfo Guerra Talayero  
ABOGADO GENERAL

Mtro. Pascual Ramos García  
DIRECTOR DE PLANEACIÓN

Mtro. Florentino Pérez Pérez  
SECRETARIO ACADÉMICO

Lic. María de los Ángeles Vázquez Amancha  
ENCARGADA DE LA DIRECCIÓN DE EXTENSIÓN UNIVERSITARIA

Dra. Adelina Schlié Guzmán  
DIRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO

Lic. Ricardo Cruz González  
DIRECTOR DE ADMINISTRACIÓN

L.R.P. Aurora Evangelina Serrano Roblero  
DIRECTORA DE SERVICIOS ESCOLARES

Mtra. Brenda María Villarreal Antelo  
DIRECTORA DE TECNOLOGÍAS DE INFORMACIÓN Y COMUNICACIONES

Lic. Noé Fernando Gutiérrez González  
DIRECTOR DEL CENTRO UNIVERSITARIO DE INFORMACIÓN Y DOCUMENTACIÓN

## *Dependencias de Educación Superior*

Mtro. Jesús Manuel Grajales Romero  
DIRECTOR DE OFERTA EDUCATIVA REGIONALIZADA

L. G. Tlayuhua Rodríguez García  
DIRECTORA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS

Dr. Ernesto Velázquez Velázquez  
DIRECTOR DE LA FACULTAD DE CIENCIAS BIOLÓGICAS

Mtro. Alberto Ballinas Solís  
DIRECTOR DE LA FACULTAD DE CIENCIAS ODONTOLÓGICAS Y SALUD PÚBLICA

Mtro. Martín de Jesús Ovalle Sosa  
DIRECTOR DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS

Dr. José Armando Velasco Herrera  
DIRECTOR DE LA FACULTAD DE INGENIERÍA

Antrop. Julio Alberto Pimentel Tort  
DIRECTOR DEL CENTRO DE ESTUDIO SUPERIORES EN ARTES

Dr. Alain Basail Rodríguez  
DIRECTOR DEL CENTRO DE ESTUDIOS SUPERIORES DE MÉXICO Y CENTROAMÉRICA (CESMECA)

Dra. Silvia Guadalupe Ramos Hernández  
DIRECTORA DEL CENTRO DE INVESTIGACIÓN EN GESTIÓN DE RIESGOS Y CAMBIO CLIMÁTICO

Lic. Jorge Luis Taveras Ureña  
COORDINADOR DEL CENTRO DE LENGUAS

**Colección  
Jaguar**



**UNICACH**

**Uso de la herbolaria en Chiapas en el  
área odontológica**

Se terminó de imprimir en el mes de agosto de 2013, con un tiraje de 150 ejemplares; El diseño tipográfico estuvo a cargo de Salvador López Hernández y Cristina Alejandra Hernández de la Torre, la corrección de Luciano Villarreal Rodas y Analhí Vázquez González.



La importancia de la elaboración de este libro radica en dar un espacio de reflexión para conocer e identificar que en el estado de Chiapas, encontramos una diversidad de plantas con relación a la amplia gama de beneficio medicinal odontológico. Muchas aún no han sido investigadas científicamente; esperamos que este aporte que se hace influya en el deseo de seguir investigando la nobleza de nuestra naturaleza para aprovechar sus recursos y así, al usarla de manera científica, nos proporcionará un confortable bienestar.

