
Aplicación de jabón y gel reductivos de la albahaca (*Ocimum basilicum*), alcachofa (*Cynara scolymus*), árnica (*Arnica chamissonis*), romero (*Rosmarinus officinalis*), y ruda (*Ruta graveolens*)

MEDICINA TRADICIONAL MEXICANA



TlahuiEdu AC

**FACULTAD DE ENFERMERÍA
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MORELOS**

Estudiantes: **Paloma Linares García, Marlene Galván Hernández, Rocío Botello Román, e Irlanda Maldonado Hernández**
Profesor: **Mario Rojas Alba**

Cuernavaca, Morelos a 18 de Abril del 2008

©Tlahui: **Todos los Derechos Reservados.** La edición digitalizada del documento: **Aplicación de jabón y gel reductivos de la albahaca (*Ocimum basilicum*), alcachofa (*Cynara scolymus*), árnica (*Arnica chamissonis*), romero (*Rosmarinus officinalis*), y ruda (*Ruta graveolens*)**, de las autoras Paloma Linares García, Marlene Galván Hernández, Rocío Botello Román, Irlanda Maldonado Hernández, estudiantes de los Diplomados de *TlahuiEdu*, es una obra intelectual protegida por los derechos de autor reconocidos internacionalmente, igualmente en lo conducente por la legislación de México y Canadá. © *copyrights* a favor del o los autores, y Mario Rojas Alba, quienes detentan los derechos exclusivos para su uso en la Internet, en disquetes, compact-disk, o en cualquier otra forma de explotación electrónica o impresa. Está prohibida y penada su copia, reproducción total o parcial en cualquier forma sin la autorización por escrito de quienes detentan los derechos. Esta copia es para el uso exclusivo y personal del estudiante inscrito en los cursos de *TlahuiEdu AC*, y los lectores de nuestra revista y portal digital, esta penada la copia que se transfiera por cualquier otro medio. Los programas educativos de nuestra institución se encuentran en: <http://www.tlahui.edu.mx>, igual se pueden solicitar en educa@tlahui.com.

Advertencia / warning / avertissement / warnung: Se advierte al lector que los autores y editor de esta obra no se responsabilizan de los errores u omisiones, ni tampoco de las consecuencias que pudieran derivarse de la aplicación de la información contenida en esta obra; por lo mismo no se emite ninguna garantía, formal o implícita, sobre el uso y contenido de la publicación. Este documento se publica con el propósito de dar a conocer las medicinas tradicionales y alternativas, en todo caso, la responsabilidad es sólo de quien le dé algún uso o aplicación.

RESUMEN

El presente documento contiene una investigación elaborada por estudiantes del séptimo semestre de la licenciatura en enfermería de la UAEM, sobre la elaboración de jabones y gel a base de plantas con efecto reductivo como romero, árnica, alcachofa, ruda y albahaca utilizando 100 gr. de cada una mediante jabones y gel. Para obtener este efecto tuvimos sesiones diarias por las noches durante dos semanas. Tomamos un baño durante 15 días por las noches con el jabón preparado, dejando actuar por 5 min., enjuagando posteriormente y secando con una toalla, posteriormente se aplicó el gel reductivo sobre abdomen y pelvis, se cubrió con un lienzo, se vendó y dejó actuar durante toda la noche (mínimo durante 8 horas); a la mañana siguiente tomaron un baño normal. Y por último nos medimos la circunferencia abdominal y pélvica en tres ocasiones la primera fue antes de aplicarse por primera vez los productos, la segunda a 7 días después de aplicar por primera vez el producto y la tercera a los 15 días de aplicar por primera vez el producto, y fuimos anotando las cantidades en centímetros.

Es un estudio de tipo Prospectivo-transversal-experimental.

La investigación se llevó a cabo durante el curso teórico práctico de Medicina Tradicional Mexicana del 7 de Enero al 18 de Abril del 2008, impartida por el profesor Mario Rojas Alba.

INTRODUCCIÒN

Una vez que el hombre aprendió a dominar el fuego, estuvo en condiciones de fabricar recipientes de arcilla, los que, endurecidos por el fuego, le servirán para calentar agua, cocinar alimentos y hacer infusiones mágicas y medicinales. De esta manera los aceites esenciales arrastrados por el vapor de agua aromatizaban la caverna y se condensaban en el techo, con lo que se separaban las sustancias químicas contenidas en las plantas. El químico primitivo encontró que los aceites esenciales no solo tenían olor agradable, sino que muchos de ellos tenían además propiedades muy útiles, como eran las de ahuyentar a los insectos y de curar algunas enfermedades.

El conocimiento de las plantas y sus propiedades seguía avanzando: ya no sólo las usaba el hombre como alimentos, combustible y material de construcción, sino también como perfume, medicinas y para obtener colorantes, que empleaba tanto para decorar su propio cuerpo y sus vestiduras, como para decorar techo y paredes de su cueva.

El uso de las plantas medicinales mexicanas se ha ido perdiendo con el paso de los años y por la negación de nuestros gobernantes de algunas plantas. Esto ha tenido como consecuencia el desconocimiento total o parcial de las plantas medicinales así como de sus efectos. “En poco más de un siglo se perdió 37% del conocimiento herbolario originado en la Sierra Tarahumara” (El Universal, Jueves 29 de noviembre de 2007). [1]

Por lo anterior, en esta tesina queremos dar a conocer al lector el efecto reductivo de algunas plantas como romero, árnica, alcachofa, ruda y albahaca utilizando 100 gr. de cada una mediante jabones y gel. Para obtener este efecto tuvimos sesiones diarias por las noches durante dos semanas, utilizando también vendas que nos cubrieran el abdomen.

El uso popular de las plantas medicinales que aquí se mencionan se ha obtenido directamente de la gente ya que son un patrimonio de la sociedad.

Las plantas medicinales mexicanas son un tesoro natural de invaluable valor.

Por otra parte actualmente los jóvenes manifiestan su preocupación hacia una determinada estética corporal impuesta por una sociedad contemporánea; esto hace que los más jóvenes presenten una preocupación excesiva por su cuerpo y lleven a cabo conductas de riesgo.

Con frecuencia los medios de comunicación, invaden con una publicidad engañosa que vende éxito y felicidad a través de un inasequible cuerpo perfecto, afectando principalmente a las mujeres, en especial a aquellas que están preocupadas por su cuerpo. Además son personas que dudan acerca de su valor y por lo tanto están más necesitadas de aprobación externa. Esta necesidad refuerza su inclinación a someterse a los dictados de la moda con respecto a su apariencia corporal. Estos pensamientos erróneos generalmente son automáticos y constituyen un poderoso factor que genera problemas y sentimientos negativos.

El culto que rinde al cuerpo nuestra sociedad es cada vez mas importante; actualmente, hay toda una industria basada en la sobrevaloración de la delgadez. Alrededor de esta, una gran publicidad presenta como ideal el ser delgado, y ofrece productos no siempre eficaces para conseguirlo y que son, a veces perjudiciales. A menudo, este mensaje viene disfrazado con conceptos que pretenden asociar delgadez con salud, o con estar en forma, o con mantenerse joven o con ideas de triunfo o poder.

Estos mensajes socioculturales impactan en el comportamiento y pensamiento del joven, induciendo conductas de riesgo para su bienestar físico y psicológico, es por ello que nos dimos a la tarea de elaborar productos reductivos que fueran naturales, económicos y que no ponen en riesgo la salud de las personas.

ANTECEDENTES (MARCO TEÓRICO)

Albahaca (*Ocimum basilicum*)

La **albahaca** (*Ocimum basilicum*), de la familia de las lamiáceas, es una hierba aromática anual de crecimiento bajo (entre 40-60 cm) con hojas de un verde lustroso, ovales u ovadas, dentadas y de textura sedosa. Emite espigas florales terminales, con flores tubulares de color blanco o violáceo.

Esta planta es muy sensible a las heladas. Se cultiva únicamente por semillas, que se pueden sembrar en semilleros o macetas en un invernadero a principios o mediados de la primavera. Requiere una posición soleada, aunque en climas de veranos muy calurosos agradece algo de sombra y suelos fértiles, permeables y húmedos.

Aspectos culturales La planta ha sido frecuentemente considerada como venenosa; mientras las leyendas africanas afirman que protege de los escorpiones, las tradiciones europeas aseveran que es un símbolo de Satanás, aunque en lugares como la India es sumamente reverenciada. De forma análoga, en la actualidad es un signo de amor en Italia, pero representaba el odio, la desgracia y la pobreza en la antigua Grecia.

En la localidad valenciana de Bétera se cultivan ejemplares de más de dos metros de altura y de entre 2,5 y cuatro metros de anchura para la ofrenda dedicada a la Virgen de la Asunción, en la tradicional fiesta de "Les Alfàbegues". El truco para conseguir dicha magnitud se mantiene en secreto.

Clasificación científica	
Reino:	Plantae
División:	Magnoliophyta
Clase:	Magnoliopsida
Orden:	Lamiales
Familia:	Lamiaceae
Género:	<i>Ocimum</i>
Especie:	<i>O. basilicum</i>

Nombre binomial: *Ocimum basilicum*L.

Subespecies: *O. b. var. purpurascens*

O. b. var. minimum

En la región de Murcia se la denomina habitualmente **alhábega**, forma relacionada con el catalán *alfàbrega* (o *alfàbega*).

En algunas culturas caribeñas se la considera con poderes naturales que ahuyentan las malas influencias espirituales (espíritus oscuros) y atraen las corrientes positivas de los espíritus de luz. En Cuba es muy usada en sesiones espirituales y es costumbre pasar un ramo fresco por la cabeza y el cuerpo del *médium*. Entre espiritistas y *médiums*, la albahaca es la hierba más recomendada a los creyentes.

Aspectos médicos

El aceite esencial de albahaca es rico en estragol (1-alil-4-metoxibenceno), un potente carcinógeno (para hepatomas, especialmente) y genotóxico natural, en ratones y ratas. En septiembre de 2001 el Comité Científico de la Unión Europea emitió una opinión que recomienda reducir la exposición y restringir el uso del estragol, sin poderse establecer un límite seguro para la exposición a esta toxina de acción lenta (no hay indicios de ninguna toxicidad aguda/subaguda). No se ha determinado directamente la carcinogenicidad ni la teratogenicidad de la albahaca en la dieta humana. Parece razonable desaconsejarla explícitamente a las mujeres en edad fértil y embarazadas. [2]

Alcachofa (*Cynara scolymus*)

La **alcachofa** o **alcaucil** (*Cynara scolymus*) es una planta cultivada como alimento en climas templados. Pertenece al género de las *Cynara* dentro de la familia *Asteraceae*. Se nombra como alcachofa, tanto la parte de la planta entera, como la inflorescencia en capítulo, cabeza floral comestible.

Características La alcachofa es planta perenne de hasta 150 centímetros de envergadura, que vuelve a brotar de la cepa todos los años, pasado el invierno, si el frío no la heló. Echa un rosetón de hojas profundamente segmentadas aunque menos divididas que las del cardo y con pocas o ninguna espina. Las hojas tienen color verde claro en el haz y en el envés están cubiertas por unas fibrillas blanquecinas que le dan un aspecto pálido. Tanto el rabillo de la hoja como la vena principal tienen costillas longitudinales muy salientes.

Cuando la planta entallece echa un vástago más o menos alto, rollizo, pero también costillado y asurcado con cada

vez más escasa hojas. En lo alto de él, y en algunas ramas que surgen laterales traen unas cabezuelas muy gruesas, las alcachofas, cubiertas de numerosas brácteas coriáceas, en la base de las cuales está lo tierno y comestible. Al florecer, endurecen mucho las dichas brácteas y no se pueden aprovechar para comer.

Hábitat

Clasificación científica	
Reino:	Plantae
División :	Magnoliophyta
Clase:	Magnoliopsida
Orden:	Asterales
Familia:	Asteraceae
Subfamilia:	Cichorioideae
Tribu	Cardueae
Subtribu	Echinopsidinae
Género:	<i>Cynara</i>
Especie :	<i>C. scolymus</i>
Nombre binomial: <i>Cynara scolymus</i>L.	

Originalmente procedentes del Mediterráneo, Noroeste de África. La alcachofera es pariente muy próxima del cardo borriquero común o, lo que mayormente se llama nardo del que procede tras haber ido cambiando por numerosos años de cultivo.

Principios activos Tras el agua, el componente mayoritario de las alcachofas son los hidratos de carbono, entre los que destaca la inulina y la fibra. Los minerales mayoritarios son el sodio, el potasio, el fósforo y el calcio; y entre las vitaminas destaca la presencia de B1, B3 y pequeñas cantidades de vitamina C. Sin embargo, lo más destacable de su composición son una serie de sustancias que se encuentran en pequeña cantidad, pero dotadas de notables efectos fisiológicos positivos:

La Cinarina: sustancia ácida con efecto colerético, es decir, con capacidad para aumentar la secreción biliar. La Cinarina además de hidrocolerético es hipocolesterolemiante y disminuye el cociente beta/alfa de las lipoproteínas. También es diurético, provoca mayor expulsión de orina.

Los Esteroles: con capacidad para limitar la absorción del colesterol en el intestino.

Sus flores al igual que las del cardo contienen el fermento lab. que sirve como cuajo de la leche.

Virtudes En medicina natural se utiliza profusamente para tratar la anemia, la diabetes, el estreñimiento, los cálculos de la vesícula biliar, la gota o el reuma a base de alcachofas (o del jugo resultante de la cocción de sus hojas). Además de ser digestiva, esta verdura es altamente diurética y muy rica en minerales, vitaminas y fibra. Por otro lado, su bajo contenido en calorías hace que sea especialmente aconsejable en dietas adelgazantes.

Etimología El nombre de **alcachofa** procede del árabe *al-kharshûf*; el de **alcaucil** del árabe *al-qabsíl*.

Basónimo: *Cynara scolymus L.*

Sinonimia:**Nombre vernáculo:**

Español: alcachofera. **Alcachofa, alcaucil, alcancil.**

Catalán: carxofera.

Euskera: orribura.

Gallego y portugués: alcachofra.

Francés: artichaut.

Inglés: globe artichoke.

Ruso: Артишок.

Historia Esta planta (o los cardos de los que procede) podría ser originaria de Egipto o del Norte de África. La planta denominada Cynara ya era conocida por griegos y romanos. Al parecer se le otorgaban poderes afrodisíacos y toma su nombre de una muchacha seducida por Zeus, y después transformada por este en alcachofa.

Durante la Edad Media no se conocía la alcachofa, y se piensa que en esta época, del cultivo sucesivo de los cardos, los horticultores poco a poco los transformaron hasta conseguir la alcachofa. Ya era consumida en la Italia del siglo XV. Venida de Sicilia, aparece en la Toscana hacia 1466. La tradición dice que fue introducida en Francia por Catalina de Médicis a la que le gustaba de comer corazones de alcachofa. Esta florentina las llevó desde su Italia natal al casar con el rey Enrique II de Francia. Luis XIV era así mismo un gran consumidor de alcachofas. Los colonos españoles y franceses en América, la introdujeron en este continente. Con el tiempo en California los cardos han llegado a ser hoy en día una auténtica plaga, ejemplo de planta invasora de un hábitat en el que no se encontraba anteriormente.

Variedades Francia.**Camus de Bretaña.**

Es la más grande de entre las alcachofas (con dos o tres se alcanza el kilo). El capítulo de color verde tiende a formarse redondeado. Se consume hervida o al

vapor con una vinagreta. Los corazones de la alcachofa pueden ser preparados en conserva.

La verde de Laon.

Más rustica que las precedentes, se adapta mejor al frío. La forma es la misma pero la alcachofa es más pequeña, Se la denomina también "cabeza de gato".

Violeta de Provenza.

Mucho más pequeña y de forma cónica con las brácteas violáceas. Se cultivan abundantemente en la región mediterránea y se venden en los mercados con el nombre de alcachofa "bouquet". Se puede comer cruda cuando todavía no está totalmente madura (se llama en este momento "poivrade"), o curada con vinagreta o cocinada.

España.

Blanca de Tudela. Variedad alargada de color verde y tamaño pequeño. Muy cultivada en Navarra, La Rioja, Murcia y Alicante.

Monquelina. Tipo prácticamente desaparecido

Italia.

La espinosa. Al decir de los italianos es la mejor de las alcachofas crudas. Debe su nombre a las extremidades espinosas de sus brácteas. Al masticarla es a la vez carnosa y crujiente.

Romanesco. Gruesa, redonda y de color violeta. Incluye decenas de subtipos locales en la zona del Lazio y Campania. Producción en primavera.

Francesino. Similar al tipo francés "violeta de Provenza", de donde parece que tome el nombre. La más extendida en el sur, incluyendo la región de Puglia y Sicilia como los mayores productores

Brindisino/Catanese. Parecida a la anterior pero más abierta y adaptada a zonas más cálidas. Se usa mucho para el procesado industrial.

Chile.

Cultivar Chilena tendría un origen francés, y se cree que habría derivado de los cultivares franceses Verde de Provence, Verde Gruesa de Laon o Gruesa Camus de Bretaña.

Argentina Originaria de la "Blanca de Tudela" española.

Española También blanca, de cabezas más pequeñas y produce gran cantidad de brotes basales.

EE. UU..

Green globe.

Imperial Star.

Emerald.

Variedades multiplicadas por semilla.

Opal, híbrido F1.

Concerto, híbrido F1.

Tempo, híbrido F1.

Madrigal, híbrido F1.

Harmony, híbrido F1.

Imperial Star. Variedad población. [3]

Árnica (*Arnica chamissonis*)

Arnica es un género con aproximadamente 30 especies de plantas perennes, herbáceas, que pertenecen a la familia de las Asteráceas (Asteraceae). El nombre Árnica significa *piel de cordero*, aludiendo al tacto de sus hojas, suaves y peludas.

Este género circumboreal y montaño florece en su mayoría en las regiones templadas de Norteamérica occidental. Dos especies son originarias de Eurasia (*A. angustifolia* y *A. montana*).

Clasificación científica	
Reino:	Plantae
División:	Magnoliophyta
Clase:	Magnoliopsida
Orden:	Asterales
Familia:	Asteraceae
Subfamilia:	Asteroideae
Tribu:	Madieae
Género	Arnica L.

Varias especies, como *Arnica montana* y *Arnica chamissonis* contienen helenalina, una lactona que es un ingrediente esencial en preparados antiinflamatorios (en su mayoría contra las contusiones y magulladuras).

Algunas larvas de lepidópteros (como *Bucculatrix arnicella*) se alimentan de árnica.

Especies

Arnica acaulis (Walt.) B.S.P. -- Common Leopardbane

Arnica alpina (L.) Olin -- Alpine Arnica (synonym of *Arnica angustifolia* subsp. *alpina*)

Arnica amplexicaulis Nutt. -- Claspig Arnica, Streambank Arnica (synonym of *Arnica lanceolata* subsp. *amplexicaulis*)

Arnica angustifolia Vahl -- Narrowleaf Arnica

Arnica angustifolia subsp. *alpina* (L.) I. K. Ferguson

Arnica angustifolia subsp. *tomentosa* Downie & Denford

Arnica cernua T.J. Howell -- Serpentine Arnica

Arnica chamissonis Less. -- Chamisso Arnica

Arnica chamissonis subsp. *foliosa* (Nutt.) Maguire

Arnica cordifolia Hook. -- Heart-leaf Leopardbane, Heartleaf Arnica
Arnica dealbata Baldwin (formerly *Whitneya dealbata*)
Arnica discoidea Benth. -- Rayless Arnica
Arnica X diversifolia Greene (pro sp.) -- Curtis Churchmouse Threawn,
Rayless Arnica, Sticky Arnica
Arnica frigida C.A. Mey. ex Iljin -- Snow Arnica (synonym of *Arnica
griscomii* subsp. *frigida*)
Arnica fulgens Pursh -- Foothill Arnica, Orange Arnica, Shining
Leopardbane
Arnica x gracilis Rydb. -- Smallhead Arnica (a natural hybrid between *A.
latifolia* and *A. cordifolia*)
Arnica griscomii Fernald
Arnica griscomii subsp. *frigida* (C. A. Mey. ex Iljin) S. J. Wolf
Arnica griscomii subsp. *griscomii* Downie & Denford
Arnica lanceolata Nutt. -- Arnica, Lanceleaf Arnica
Arnica lanceolata subsp. *amplexicaulis* (Nutt.) Gruezo & Denford
Arnica lanceolata subsp. *lanceolata* Gruezo & Denford
Arnica latifolia Bong. -- Broadleaf Arnica
Arnica lessingii (Torr. & Gray) Greene -- Nodding Arnica
Arnica lessingii subsp. *lessingii*
Arnica lessingii subsp. *norbergii* Hult. & Maguire
Arnica lonchophylla Greene -- Longleaf Arnica
Arnica lonchophylla subsp. *arnoglossa* (Greene) Maguire
Arnica lonchophylla subsp. *lonchophylla*
Arnica longifolia D.C. Eat. -- Longleaf Arnica, Spearleaf Arnica
Arnica louiseana Farr -- Lake Louise Arnica
Arnica mallotopus (formerly *Mallotopus japonicus*)
Arnica mollis Hook. -- hairy arnica, woolly arnica
Arnica montana L. -- Mountain Arnica
Arnica nevadensis Gray -- Nevada Arnica
Arnica ovata Greene
Arnica parryi Gray -- Nodding Arnica, Parry's Arnica

Arnica rydbergii Greene -- Rydberg Arnica, Rydberg's Arnica, Subalpine
Arnica

Arnica sachalinensis (Regel) A. Gray

Arnica sororia Greene -- Twin Arnica

Arnica spathulata Greene -- Klamath Arnica

Arnica unalaschcensis Less. -- Alaska Arnica

Arnica venosa Hall -- Shasta County Arnica

Arnica viscosa Gray -- Mt. Shasta Arnica. [4]

Romero (*Rosmarinus officinalis*)



Romero, Cuernavaca, Mor., Méx.

Foto: Paloma Linares García, 2008.

Rosmarinus officinalis o **Romero** es un arbusto que habita en la región mediterránea del sur de Europa, norte de África y también en Asia menor. En España se halla en la mayor parte de Cataluña, hasta los Pirineos en Aragón y Navarra, Castilla-La Mancha, Murcia, Extremadura, en las zonas montañosas de la Comunidad Valenciana, Andalucía e islas Baleares. Es muy poco frecuente en puntos del norte o noroeste de la península.

Ecología

Se cría en todo tipo de suelos, preferiblemente los áridos, secos y algo arenosos y permeables, adaptándose muy bien a los suelos pobres.

Crece en zonas litorales y de

montaña baja (laderas y collados), desde la costa hasta 1.500 metros de altitud. A más altura, da menor rendimiento en la producción de aceite esencial. Forma parte de los matorrales que se desarrollan en los sitios secos y soleados en las zonas de encinar, zonas degradadas por la tala o quema y laderas pedregosas y erosionadas. Florece dos veces al año, en primavera y en otoño.

Clasificación científica

Reino:	Plantae
División:	Magnoliophyta
Clase:	Magnoliopsida
Orden:	Lamiales
Familia:	Lamiaceae
Género:	<i>Rosmarinus</i>
Especie:	<i>R. officinalis</i>

Nombre binomial: *Rosmarinus officinalis*L.

Descripción

El romero es un arbusto leñoso de hojas perennes muy ramificado, y puede llegar a medir 2 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.

Hojas

Las hojas son pequeñas y muy abundantes, presentan forma linear. Son opuestas, sésiles, enteras, con los bordes hacia abajo y de un color verde oscuro, mientras que por el envés presentan un color blanquecino y están cubiertas de pelo. En la zona de unión de la hoja con el tallo nacen los ramilletes floríferos.

Flores

Las flores son de unos 5 mm de largo. Tienen la corola bilabiada de una sola pieza. El color es azul violeta pálido, rosa o blanco, con cáliz verde o algo rojizo, también bilabiado y acampanado. Son flores axilares, muy aromáticas y melíferas (contienen miel), se localizan en la cima de las ramas, tienen dos estambres encorvados que están soldados a la corola y tienen un pequeño diente.

Fruto

El fruto, encerrado en el fondo del cáliz, está formado por cuatro pequeñas nuececitas trasovadas, en tetraquenio, de color parduzco.

Composición química

Ácidos fenólicos (caefeico, clorogénico, rosmarínico)

Flavonoides (derivados del luteol y del epigenol)

Aceite esencial (pineno, canfeno, borneol, cineol, alcanfor, limoneno) 1,2 a 2%

Diterpenos (carnosol, rosmanol, rosmadial)

Ácidos triterpénicos (ácido ursólico) 2 a 4%

Alcoholes triterpénicos (alfa y beta-amirina, betulosido)

Aplicaciones terapéuticas y farmacológicas

Del romero se utilizan sobre todo las hojas y a veces, las flores. Es una planta rica en principios activos. Con el aceite esencial que se extrae directamente de las hojas, se prepara alcohol de romero, que se utiliza para prevenir las úlceras. También se emplea para tratar dolores reumáticos y lumbalgias. Se utiliza en fricciones como estimulante del cuero cabelludo (alopecia). La infusión de hojas de romero alivia la tos y es buena para el hígado y para atajar los espasmos intestinales. Debe tomarse antes o después de las comidas. El humo de romero sirve como tratamiento para el asma. El alcanfor de romero tiene efecto hipertensor (sube la tensión) y tonifica la circulación sanguínea. Por sus propiedades antisépticas, se puede aplicar por decocción sobre llagas y heridas como cicatrizante. También posee una ligera cualidad emenagoga

Además es una excelente planta de interior debido al agradable aroma que desprende.

Historia

Los antiguos habían dado al romero el nombre de *hierba de las coronas* porque se entrelazaba en éstas con el mirto y el laurel. En algunos países, se coloca aún en una ramita de romero en manos de los difuntos o se le planta sobre la tumba.

En el lenguaje de las flores, el romero es símbolo de la buena fe y la franqueza. En Andalucía, se dice que el romero prestó asilo a la Virgen María en su huida a Egipto (en vez de atribuirlo al enebro como en otras partes) y que trae suerte a las familias que perfuman con él su casa en Nochebuena. [5]

Ruda (*Ruta graveolens*)

La ***Ruta graveolens*** denominada en castellano (nombre común) **ruda** es una planta que puede vivir varios años, debido a esta longevidad se puede volver leñosa en el tallo. Alcanza alturas de entre dos a cuatro palmos y tiene las hojas de un verde claro. Las flores forman ramilletes y tienen entre cinco y cuatro pétalos, siendo de un color amarillo vivaz. Las "hojas" tienen consistencia algo carnosa, son alternas, compuestas por varios segmentos de los cuales los laterales son alargados y el terminal ovalado o blanquecino. El fruto es una especie de cápsula con cinco lóbulos. La planta entera tiene un aroma característico difícil de confundir con otros. El sabor de las hojas es ligeramente picante pero éste queda enmascarado por el intenso aroma que despiden.

Historia

En la Biblia aparece mencionada (Lucas 11:42-43) esta planta como *peganon* (πηγανον) este nombre se continúa empleando en el griego moderno como *apiganos* (απήγανος). En la taxonomía botánica actual *Peganum* denota un género muy lejano de la ruda denominado Zygophyllaceae.

Empleo Culinario

La ruda se emplea en la cocina debido a su ligero toque entre picante y amargo, aunque su aroma es empleado en diferentes salsas o mezclas alcohólicas (Grappa por ejemplo). Se emplea mucho en Etiopía como saborizante del café y en la mezcla de especies nacional denominada berbere. Se emplea también en algunos lugares de Italia para elaborar una salsa de tomate especial elaborado con olivas y alcaparras (en conjunción con mejorana, levístico y albahaca).

Clasificación científica	
Reino:	Plantae
División:	Magnoliophyta
Clase:	Magnoliopsida
Orden:	Sapindales
Familia:	Rutaceae
Subfamilia:	Rutoideae
Género:	<i>Ruta</i>
Especie:	<i>R. graveolens</i>

Nombre binomial: *Ruta graveolens*L.

Cocinar con ruda se considera como algo arcaico, pero esto es así ya que hace unos siglos se empleaba las hojas de esta planta con mayor asiduidad, no obstante el toque amargo es de agradecer en vinagres aromatizados (una o dos hojas por cuarto de litro). El uso de la ruda para cocinar es peligroso por su fuerte toxicidad.

Medicinal

En cualquier caso se debe emplear de esta planta las hojas frescas (recién cortadas) las secas son un pobre sustituto. La ruda es una planta con gran contenido de vitamina C y por esta razón se considera antiescorbútica (no es tan apropiada como la del limón). Se suele emplear en infusión como emenagoga, es decir para provocar la menstruación o para detenerla. Se debe usar una pequeña cantidad de esta planta ya que es tóxica, un gramo por taza y máximo de dos tazas por día.

Amenorrea.

Espasmos gastrointestinales.

Parasitosis.

Varices, hemorroides.

Por vía externa, para tratar el vitíligo y la leucodermia.

Contraindicaciones: Embarazo, lactancia.

Tradiciones

En el litoral argentino y en Paraguay, se acostumbra a tomar un vaso de caña (bebida alcohólica hecha a base de caña de azúcar) con ruda el primer día del mes de agosto. Con esto, según las creencias de la zona, se aleja la mala suerte que posee dicho mes, más comúnmente se le llama "matar al agosto". En Chile, se planta a la entrada de las casas, por detrás de la puerta, con ello se aleja a las visitas indeseadas (fémimas) y que traen mala fortuna; para la misma finalidad, pero en hombres, se utiliza el romero. [6]

OBJETIVO

Comprobar los efectos reductivos de la mezcla de 5 plantas, aplicadas en el abdomen de las estudiantes del séptimo semestre de la licenciatura en enfermería de la UAEM.

HIPOTESIS

La mezcla de las plantas: albahaca, alcachofa, árnica, romero, ruda, aplicadas en jabón y gel en el abdomen tiene un efecto reductivo.

METODOLOGIA

DISEÑO DEL ESTUDIO

El presente trabajo es un estudio prospectivo- transversal para la experimentación y comprobación de las propiedades reductivas de la mezcla de 5 plantas (albahaca, alcachofa, árnica, romero, ruda).

El trabajo experimental y la recolección de la información se realizó durante los meses enero-abril del 2008, iniciando el 7 de enero y terminando el 18 de abril durante la impartición de la materia de Medicina Tradicional Mexicana.

Se trabajo con una muestra de 4 estudiantes del sétimo semestre de la licenciatura en Enfermería, de la UAEM, quienes se encuentran entre los 21 y 22 años de edad, de complexión mediana.

Toda la información fue recolectada a través de la medición de la circunferencia abdominal (a nivel de la cicatriz umbilical), y pélvica (a nivel de las crestas iliacas).

TIPO DE ESTUDIO

Prospectivo-transversal-experimental.

PERIODO DE ESTUDIO

Inicia el 7 de Enero y concluye el 18 de Abril del 2008

POBLACIÓN DE ESTUDIO

Estudiantes de la licenciatura en enfermería de la UAEM; que cursan el séptimo semestre.

CRITERIOS DE INCLUSIÓN

Estudiantes que elaboran el trabajo

CRITERIOS DE EXCLUSION

Alumnos que no formen parte de la elaboración del trabajo

CRITERIOS DE ELIMINACION

Alumnas que ya no deseen participar o participantes que durante el estudio manifiesten alguna reacción alérgica al producto.

TAMAÑO DE LA MUESTRA

4 estudiantes del séptimo semestre de la Licenciatura en Enfermería de la UAEM.

VARIABLES

Cuantitativas: edad, sexo, complexión.

TÉCNICA Y RECOLECCIÓN DE DATOS

Medición del perímetro abdominal y pélvico con la misma cinta métrica, el mismo día, la misma hora en tres ocasiones la primera fue antes de aplicarse por primera vez los productos, la segunda a 7 días después de aplicar por primera vez el producto y la tercera a los 15 días de aplicar por primera vez el producto, y fuimos anotando las cantidades en centímetros.

Se realizo una tabla que muestra las mediciones del la circunferencia abdominal y pélvica, de la muestra de estudio, antes, durante y después de la aplicación de los productos.

ANALISIS ESTADISTICO

PARTICIPANTES	PERIMETRO (abdominal y pélvico).	ANTES	DURANTE	DESPUES
PART.1	C.A. C.P.	78 cm. 93 cm.	77.7 cm. 79.1 cm.	75 cm. 87 cm.
PART. 2	C.A. C.P.	80 cm. 91 cm.	79.5 cm. 83.2 cm.	78 cm. 88 cm.
PART. 3	C.A. C.P.	75 cm. 87 cm.	73 cm. 85 cm.	72 cm. 84 cm.
PART. 4	C.A. C.P.	77 cm. 89 cm.	76.8 cm. 88 cm.	75 cm. 87 cm.

CONSIDERACIONES ETICAS

Si es factible ya que es un tema de interés para la mayoría de las mujeres ya que el tener una apariencia visualmente agradable les brinda seguridad además de elevar su autoestima.

MATERIAL Y METODO

- ***MATERIAL***

Gel

Lienzo para cubrir el abdomen

Pomadero



Pomadero, Cuernavaca, Mor., Méx.
Foto: Paloma Linares García, 2008.

Venda de 30cm.



Venda 30cm., Cuernavaca, Mor., Méx.
Foto: Paloma Linares García, 2008.

Cinta métrica de 150cm



Cinta métrica, Cuernavaca, Mor., Méx.
Foto: Paloma Linares García, 2008.

100gr de Albahaca

100gr de Alcachofa

100gr de árnica

100gr de Ruda

100gr de Romero



Romero, Cuernavaca, Mor., Méx.
Foto: Paloma Linares García, 2008.

Rayador



Rayador, Cuernavaca, Mor., Méx.
Foto: Paloma Linares García, 2008.

1Kg de jabón neutro glicerinado



Jabón neutro glicerinado (rayado)
Cuernavaca, Mor., Méx.
Foto: Paloma Linares García, 2008.

Recipiente para hervir las plantas



Cocido de hierbas, Cuernavaca, Mor., Méx.
Foto: Paloma Linares García, 2008.

Recipientes de plástico



Recipientes de plástico, Cuernavaca, Mor., Méx.
Foto: Paloma Linares García, 2008.

Esencia de romero



Esencia de romero, Cuernavaca, Mor., Méx.
Foto: Paloma Linares García, 2008.

- **METODO**

Cocimiento. Esta preparación sirve para las raíces y hojas secas, cortezas, tronquitos o semillas; es decir, partes duras o secas que necesitan cocerse a fin de que saquen sus propiedades.

Se recomienda cocer las plantas en recipientes de barro o de peltre o acero inoxidable; hay que evitar el aluminio y el hierro ya que sueltan partículas que se pueden mezclar al cocimiento. [7]

Para la elaboración de jabones:

- Se hace un cocimiento con todas las plantas (**albahaca, alcachofa, árnica, romero, ruda**)
- Dejar enfriar.
- Colar.
- Poner el jabón en baño maría y una vez líquido se le va agregando poco a poco el cocido de plantas.
- Se deja enfriar un poco.
- Agregar la esencia de romero.
- Vaciar en los moldes.
- Dejar enfriar dos días y quedan listos para usar.

Para la elaboración de Gel:

- Coloca en un recipiente limpio el gel.
- Agregar el cocido de plantas.
- Incorporar hasta obtener la consistencia adecuada.
- Agregar la esencia de romero.
- Vaciar en un recipiente limpio.

deja reposar durante 10 días.

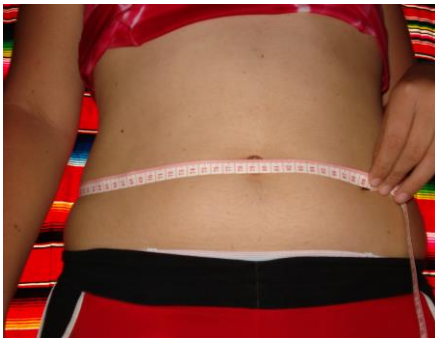
- Dejar reposar 15 días, posteriormente ya se puede aplicar.

Procedimiento

Las alumnas se bañaron durante 15 días por las noches con el jabón preparado, se dejó reposar por 5 min., se enjuagó y se dejó secar, posteriormente se aplicó el gel reductivo sobre abdomen y pelvis, se cubrió con un lienzo, vendó y dejó actuar durante toda la noche (mínimo durante 8 horas); a la mañana siguiente tomaron un baño normal.

Se midieron la circunferencia abdominal y pélvica en tres ocasiones la primera fue antes de aplicarse por primera vez los productos, la segunda a 7 días después de aplicar por primera vez el producto y la tercera a los 15 días de aplicar por primera vez el producto, y fueron anotando las cantidades.

Nota: se utilizó la misma cinta métrica.



Estudiante midiéndose la circunferencia abdominal (a nivel de la cicatriz umbilical), Cuernavaca, Mor., Méx.
Foto: Paloma Linares García, 2008.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

MESES	7- 31 ENERO	1- 29 FEB.	1- 31 MARZO	1- 18 ABRIL
ACTIVIDADES	<ul style="list-style-type: none">- Elección del tema.- Búsqueda de información.	<ul style="list-style-type: none">- Elaboración de jabones y gel.- Toma de fotografías.- Aplicación de jabón y gel.- Primera toma de circunferencia abdominal y pélvica.	<ul style="list-style-type: none">- Aplicación de jabón y gel.- Segunda toma de circunferencia abdominal y pélvica.	<ul style="list-style-type: none">- Tercera toma de circunferencia abdominal y pélvica.- Recopilación de la información.-Elaboración de tesina.

CONCLUSIÓN

Con la realización de este trabajo experimental se logro comprobar el efecto reductivo de la mezcla de estas plantas.

Además de que se comprobó que la medicina tradicional ayuda no solamente a curar enfermedades sino también puede ser usada para mejorar nuestra apariencia física, además de otros múltiples beneficios. En este caso nosotras nos enfocamos a la realización de jabones y gel reductivo, viéndonos

beneficiadas ya que logramos reducir algunos centímetros de perímetro abdominal y pélvico sin causarnos ningún daño ya que ninguna de nosotras presente algún tipo de reacción secundaria.

La realización de este trabajo fue satisfactoria ya que además nos permitió ampliar aún mas nuestro panorama y como personal de salud nos permite tener conocimientos para prevenir, mantener y mejorar la salud y así no solo enfocarnos a lo clínico sino también a lo natural e incluso poder mezclar todos estos conocimientos para beneficio nuestro y de la sociedad.

BIBLIOGRAFÍA

[1] El Universal, Jueves 29 de noviembre de 2007.

[2] <http://es.wikipedia.org/wiki/Albahaca>

[3] <http://es.wikipedia.org/wiki/Alcachofa>

[4] <http://es.wikipedia.org/wiki/Arnica>

[5] http://es.wikipedia.org/wiki/Rosmarinus_officinalis

[6] http://es.wikipedia.org/wiki/Ruta_graveolens

[7] Rojas Alba, Mario. *Medicina Tradicional de México y sus Plantas Medicinales*.

Texto de la semana 6. Diplomados de Tlahui- Educa, México, Mayo, 2002, pp: 8.

ANEXOS

UNIVERSIDAD AUTONOMA DEL ESTADO DE MORELOS

ESCUELA DE ENFERMERIA

CONSENTIMIENTO INFORMADO

YoAutorizo se me realice pruebas correspondientes al proyecto de investigación que lleva el nombre de “Efectos reductivos de la albahaca, alcachofa, árnica, romero, ruda”; del cual se me dio una amplia explicación sobre los riesgos, aunque estos sean mínimos. He sido informado de que la posibilidad de que surjan reacciones alérgicas y que la hipersensibilidad es mínima.

Me han realizado las exploraciones necesarias y se me ha dado la información sobre el tratamiento reductivo y la forma de realizarlo. Todo lo anterior se me ha explicado claramente y acepto el tratamiento propuesto siendo consciente de las posibilidades de éxito y de las mínimas complicaciones por lo que firmo en señal de aceptación.

En este sentido otorgo mi más amplio consentimiento para que me sea aplicado el método reductivo, el cual me ha sido explicado ampliamente en que consiste, su forma de aplicación y los efectos de este tratamiento.

Sin mas por el momento, expedido la presente con el objeto de liberar a cualquier persona de toda responsabilidad y autorizo me sea aplicado el tratamiento reductivo.