

Altépetl
Bienestar

Plantas medicinales

Comunidad
San Bernabé Ocotepéc



SEDEMA | CORENADR



Jardín Botánico
Instituto de Biología UAM



SEDEMA



CORENADR

Plantas medicinales

*Comunidad
San Bernabé Ocoatepec*



Instituto
de Biología
UNAM



Jardín Botánico
Instituto de Biología UNAM



RENAJEB

RED NACIONAL DE SERVICIOS
ETNOBIOLÓGICOS • CONAHECYT

Jardín
Etnobiológico
Ciudad de México

2024

Comunidad San Bernabé Ocotepec

Comisariado de la Comunidad

C. Bernardo Tenorio Zamora
Presidente

C. Faustino Romero Reyes
Tesorero

C. Daniela Ruíz López
Secretaria

Asesor Técnico del Área de Restauración y Conservación Ambiental Comunitaria

Biól. José Manuel Hernández Lides

Información de usos y empleo

Guillermo Amaya Reyes

Antonio Gutiérrez

María de Lourdes Rosas Rojo

Mireyda Sánchez Mendoza

Directorio

Mtro. Martí Batres Guadarrama

Jefe de Gobierno de la Ciudad de México

Dra. Claudia Sheinbaum Pardo

Jefa de Gobierno de la Ciudad de México (2018 - junio 2023)

Dra. Marina Robles García

Secretaria de Medio Ambiente de la Ciudad de México

Ing. Columba Jazmín López Gutiérrez

Directora General de la Comisión de Recursos Naturales y Desarrollo Rural

Ing. Diego Segura Gómez

Director de Preservación, Protección y Restauración de los Recursos Naturales

Dr. César António Abarca García

Subdirector de Conservación y Beneficios Ambientales

Unidad Técnica Operativa

M. en C. Mariana Rodríguez Sánchez, Lic. Viridiana Muñiz Araujo,

Ing. Alondra Guerra Nava, Ing. Cecilia A. Hernández Santiago,

Biól. Erin Requena Islas, Lic. Carmen Arenas Castellanos,

Biól. Hugo I. Juárez Jiménez, Biól. Verónica Alavez Salgado,

Dr. Edwin Sosa Cabrera, Biól. Hebet A. Echeverría Hernández,

Biól. Miguel Levy Domínguez y Biól. Ramón Pérez Guillé.

Revisión Académica

Dr. Sol Cristians Niizawa

Biól. Myrna Mendoza Cruz

Jardín Etnobiológico de la Ciudad de México, Jardín Botánico, Instituto de Biología, Universidad Nacional Autónoma de México.

Se permite la reproducción parcial o total de la información contenida en esta publicación siempre y cuando se den los créditos correspondientes a los autores, al núcleo agrario y a la institución.

"Un nuevo árbol, una nueva planta, una nueva flor sembrada es esperanza de vida, es proteger la biodiversidad, es pensar en nuestros hijos, es pensar en nuestros nietos, amamos la tierra donde nacimos y amamos el campo de nuestra Ciudad."

Dra. Claudia Sheinbaum Pardo

Jefa de Gobierno de la Ciudad de México (2018 - junio 2023)





Prólogo

La Comisión de Recursos Naturales y Desarrollo Rural, a través de su Programa Social Altépetl Bienestar ha incidido en el Suelo de Conservación de la Ciudad de México con una mirada humanista, reconociendo en los distintos tipos de vegetación y sistemas socioecológicos el papel crucial que juegan las comunidades que los habitan. Sin dejar de lado la perspectiva científica, se han generado una serie de trabajos en los que recopilan el conocimiento tradicional que los habitantes de comunidades y ejidos pertenecientes a los pueblos originarios de la Ciudad de México poseen en torno a sus recursos vegetales, con especial énfasis en las plantas medicinales.

Es así como llevaron a cabo un recuento de la herbolaria de la Ciudad de México, en la que participaron 20 núcleos agrarios que tienen Áreas de Restauración y Conservación Ambiental Comunitarias. Se recopiló la información de pueblos originarios de seis alcaldías de la Ciudad de México, mostrando la riqueza biocultural que aún perdura en nuestra región, rescatando, visibilizando y valorando los saberes tradicionales, en combinación con la identificación botánica de los recursos terapéuticos y la información fitoquímica y farmacológica existente en la literatura especializada.

Esta colección de libros de Plantas medicinales es una primera recopilación de la herbolaria del Suelo de Conservación de la Ciudad de México que, seguramente se extenderá al resto de pueblos originarios y sentará las bases para una diversidad de estudios interdisciplinarios en torno a la agrobiodiversidad y conocimiento tradicional de nuestro territorio.

Listado de pueblos originarios cuya herbolaria es representada en esta serie:

- Álvaro Obregón: Comunidad Santa Rosa Xochiac.
- Cuajimalpa de Morelos: Ejido San Mateo Tlaltenango y Comunidad San Lorenzo Acopilco.
- La Magdalena Contreras: Ejido San Nicolás Totolapan, Comunidad San Bernabé Ocoatepec y Comunidad La Magdalena Contreras Atlitic.
- Tlalpan: Ejido y Comunidad San Andrés Totoltepec, Comunidad y Ejido San Miguel Topilejo, Comunidad San Miguel Ajusco, Comunidad y Ejido La Magdalena Petlacalco, Comunidad y Ejido San Miguel Xicalco, y Ejido El Guarda o Parres.
- Xochimilco: Ejido San Gregorio Atlapulco, Comunidad Santa Cecilia Tepetlapa y Comunidad Santiago Tepalcatlalpan.
- Milpa Alta: Ejido Santa Ana Tlacotenco.

Dr. Sol Cristians Niizawa
Jardín Botánico, Instituto de Biología,
Universidad Nacional Autónoma de México

Agradecimientos

A todas las personas que amablemente nos abrieron las puertas de sus hogares y compartieron su conocimiento, lo cual hizo posible esta recopilación. Gracias por permitirnos conocerlos y plasmar en este libro su sabiduría. Su invaluable riqueza será compartida con la comunidad y con el mundo a través de los beneficios de las plantas utilizadas en el Suelo de Conservación de la Ciudad de México.

Se agradece a la Mesa de representación compuesta por Bernardo Tenorio Zamora, Faustino Romero Reyes y Daniela Ruíz López.

Información de usos y empleo

Guillermo Amaya Reyes

Antonio Gutiérrez

María de Lourdes Rosas Rojo

Mireyda Sánchez Mendoza





Comisariado de Bienes Comunales San Bernabé Ocoatepec



*Sra. María de Lourdes
Rosas Rojo*



*Sr. Guillermo Amaya
Reyes*



Sr. Antonio Gutiérrez



*Sra. Mireyda Sánchez
Mendoza*

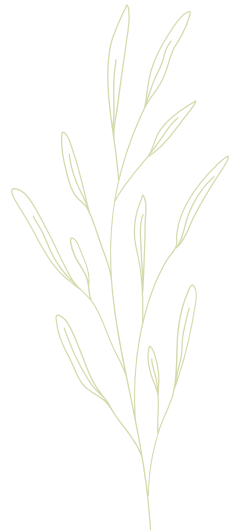




Contenido

Presentación	25
Cómo se elaboró este libro	29
Introducción	31
Ubicación	33
¿De dónde viene la magia de las plantas?	34
Árnica.....	38
Cardo mariano.....	39
Cardo santo.....	40
Chupulillo.....	41
Cola de caballo.....	42
Diente de león.....	43
Encino blanco.....	44
Epazote de zorrillo.....	45
Estafiate.....	46
Gordolobo.....	47
Hierba del ángel.....	48
Hierba del cáncer.....	49
Hierba del golpe.....	50
Hierba del sapo.....	51
Hierba del zopilote.....	52
Hierba del zorrillo.....	53
Hierba mora.....	54
Jarilla.....	55
Jarilla.....	56
Lengua de vaca.....	57
Lentejilla.....	58
Llanten.....	59
Madroño.....	60
Mirto.....	61
Muicle.....	62
Ojo de gallo.....	63
Ortiga/Chichicastle.....	64

Ortiguilla.....	65
Pata de león.....	66
Pega ropa.....	67
Pericón.....	68
Rosa de castilla.....	69
Ruda.....	70
Santa María.....	71
Té de monte o tabaquillo.....	72
Té de monte o tabaquillo.....	73
Tepozán.....	74
Toronjil.....	75
Toronjil.....	76
Referencias bibliográficas.....	77











Presentación

A lo largo de la historia de la humanidad hemos aprendido a conocer nuestro entorno y a escuchar a la naturaleza. El uso de las plantas para curar los males que nos aquejan, incluyendo los del alma y del espíritu, son una muestra clara.

El conocimiento sobre el uso de las plantas medicinales es milenario y se ha asociado con ideas, experiencias, creencias y tradiciones generando una fuerte conexión entre la gran diversidad de plantas y las culturas que han aprendido a usarlas. Se estima que, a nivel mundial, más de 52,000 especies de plantas son utilizadas con fines medicinales. China ocupa el primer lugar con un total de 4,900 especies de plantas medicinales mientras que México ocupa el segundo lugar con el uso de aproximadamente 4,500 especies, lo que representa el 0.86 % del total mundial y el 18% de las plantas que componen la vegetación de nuestro país (25,008 especies).

Aun cuando el avance de la ciencia ha logrado identificar y comprender mejor cómo actúan ciertas plantas y canalizar sus principios activos para ser utilizados en la medicina, todavía hay muchas interrogantes y rincones donde sólo llega la sabiduría de las personas que han aprendido a leer y cuidar de las plantas.

Uno de estos rincones es el Suelo de Conservación de la Ciudad de México, cuyos pueblos son hogar de personas que han resguardado por generaciones los saberes originarios sobre las plantas y sus beneficios en la salud y el ambiente.

Debido a su riqueza biocultural, el Suelo de Conservación es prioritario para el Gobierno de la Ciudad de México. Por ello, la Dra. Claudia Sheinbaum Pardo, otorgó un presupuesto histórico para su conservación de más de 1,000 millones de pesos anuales desde el inicio de esta administración.

La Comisión de Recursos Naturales y Desarrollo Rural, es la encargada de ejercer este importante presupuesto a través del Programa Social Altépetl Bienestar en beneficio de los ecosistemas, los agroecosistemas y las comunidades que lo habitan.

Una de las líneas de apoyo del programa son las Áreas de Restauración y Conservación Ambiental Comunitarias (ARCAC), que en su conjunto preservan más de 20,000 hectáreas.

Como parte de los proyectos prioritarios para el cuidado y protección de la biodiversidad, las comunidades y ejidos de los pueblos originarios abrieron sus puertas para poder documentar y comunicar los saberes locales sobre el uso medicinal de las plantas, que actualmente son resguardados por unos cuantos adultos mayores y que ahora quedarán resguardados en el tiempo a través de estas líneas para las nuevas generaciones.

Dentro de este libro, que forma parte de la colección de libros de Plantas Medicinales del Suelo de Conservación de la Ciudad de México, podremos encontrar una pequeña síntesis de la visión actual del uso de las plantas medicinales de la comunidad, así como un listado de las principales plantas que se usan, cada una con una ficha con información de uso, botánica y química en general. Además, se integró una serie de fragmentos relatados por los entrevistados sobre el manejo y significado del uso de las plantas que, al leerlo, nos deja un cachito de esa sabiduría y amor por la naturaleza.

Ing. Columba Jazmín López Gutiérrez
Directora General de la Comisión de Recursos
Naturales y Desarrollo Rural

Las plantas medicinales mantendrán su importancia dentro de nuestra comunidad siempre y cuando hagamos un uso consciente de ellas y las sigamos conservado dentro de sus hábitats nativos. El conocimiento que han generado nuestros abuelos y abuelas tiene un valor intangible que se transmite de generación en generación, lo cual es una de las herencias más importantes que tenemos dentro de nuestro núcleo agrario.

C. Bernardo Tenorio Zamora

Presidente del Comisariado de la Comunidad San Bernabé Ocoatepec





Cómo se elaboró este libro

Primero que nada, este libro se hizo con mucha ilusión, ilusión por el conocimiento y por el rescate del saber que sabíamos *que* existía pero que no habíamos logrado recuperar.

Todo empezó a través de una serie de entrevistas realizadas a los salvaguardas del conocimiento sobre plantas medicinales, el cual fue aprendido y heredado a través de generaciones: los adultos mayores –y no tan mayores– de la Comunidad San Bernabé Ocoatepec.

Cada una de estas entrevistas nos permitió obtener una lista de plantas que se usan o usaban cotidianamente, los padecimientos que tratan, la manera en la que se preparan, su carácter y sabor y un poco de la perspectiva sobre la pérdida de su uso y conocimiento. Se identificó cada planta y se obtuvo el nombre científico, lo que nos ayudó a describir su aspecto para poder reconocerla, enlistar sus propiedades químicas para saber su efecto en la salud e identificar la temporada con flores y frutos para saber cuando colectarlas.

Toda la información se plasmó en fichas que se muestran a lo largo de esta publicación intentando presentar la información de una manera clara, gráfica y llamativa para toda aquella persona que decida aventurarse en el conocimiento sobre las propiedades medicinales de las plantas de San Bernabé Ocoatepec.

Es importante subrayar que toda la información relacionada con el efecto benéfico de las plantas aquí presentada, es resultado de entrevistas y compilación bibliográfica y no pretende ser un recetario, por lo que el tratamiento de cualquier malestar con las plantas aquí enlistadas es responsabilidad del consumidor.





Introducción

Cuenta doña Chabe que su madre solía decirle “córrele mija, tu hermanito tiene temperatura, ve a traer la hierbita para curarlo”.

Así como la mamá de doña Chabe, ¿quién no ha recurrido a algún tecito de cedrón para curar un dolor de estómago? ¿Quién no ha tomado algún menjurje con limón, gordolobo y miel para calmar la tos? De alguna u otra manera, la mayoría de los mexicanos hemos utilizado las plantas para tratar algún malestar o alguna enfermedad de vez en vez.

Las plantas nos proveen de alimento y purifican el aire que respiramos, pero también, hay muchas con propiedades curativas. El uso de las plantas curativas o medicinales se remonta a cientos de años atrás y están fuertemente conectadas a las tradiciones, experiencias y creencias de cada pueblo, adjudicándoles propiedades mágicas y místicas.

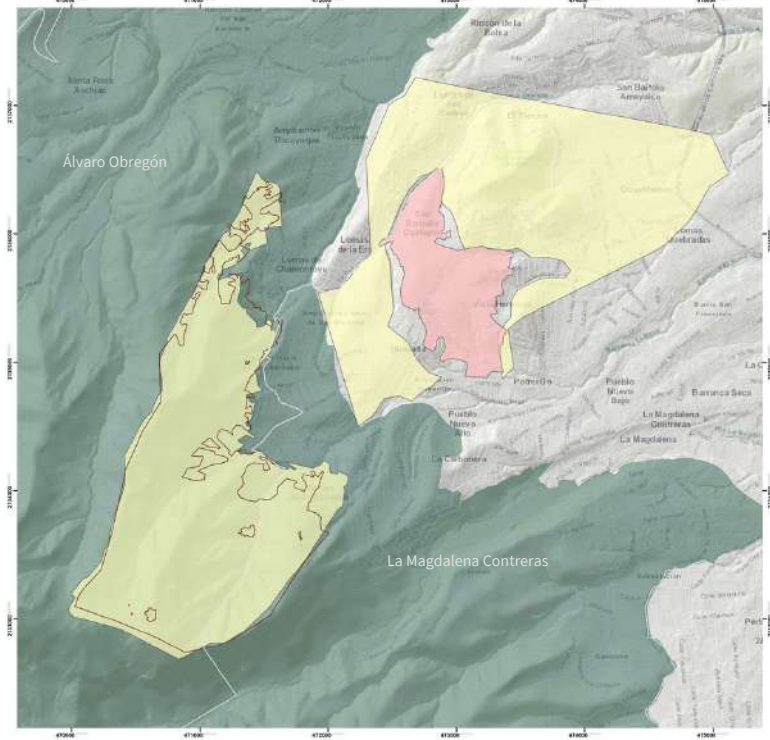
A lo largo del tiempo se ha intentado explicar y clasificar esta magia, por ejemplo, la condición frío-caliente de las plantas para sanar el desequilibrio del cuerpo. Cuando se habla de una planta caliente, cuyo sabor suele ser amargo, se habla de aquéllas cuyas propiedades "expulsan la frialdad" del cuerpo o que tratan enfermedades que se fortalecen con el frío. Por el contrario, una planta fría actúa al revés y sus sabores suelen ser dulces.

Esta dualidad es una de las maneras de entender los efectos de las plantas medicinales y sobre todo de decidir un tratamiento. Aunque hoy día no ha sido comprobada, gracias al avance de la ciencia y la tecnología, sabemos que muchas de las propiedades asociadas a la magia, a la frialdad o al calor, son el efecto de sustancias químicas que actúan sobre nuestro organismo. Es decir, su efecto (en muchos casos) ha sido comprobado y, por lo tanto, la conservación del conocimiento sobre el uso, pero también sobre su ecosistema cobra fuerza.

Las plantas medicinales forman parte de la gran biodiversidad, ya sea local o global, que mantiene a nuestro planeta funcionando y que hoy día se encuentran en constante cambio por presiones como la contaminación o el rápido crecimiento de la mancha urbana. Así, las plantas del Suelo de Conservación no han sido ajenas a los cambios que afectan al mundo. Sin embargo, la conservación de sus ecosistemas altamente conservados particularmente dentro de las Áreas de Restauración y Conservación Ambiental Comunitarias y la mera existencia del uso tradicional de plantas medicinales y la tradición oral –aunque en peligro de desaparecer– que ha logrado perdurar hasta nuestros tiempos, es algo por lo que los pobladores se sienten orgullosos.

Todas las personas involucradas en la realización de esta obra esperamos que cumpla su función como fuente de consulta para quien tenga la intención de aprender más sobre este campo del conocimiento al mismo tiempo que prevalezca en el tiempo como un registro y un esfuerzo por mantener y rescatar el conocimiento ancestral y tradicional que brinda identidad a esta comunidad.

Ubicación



Simbología

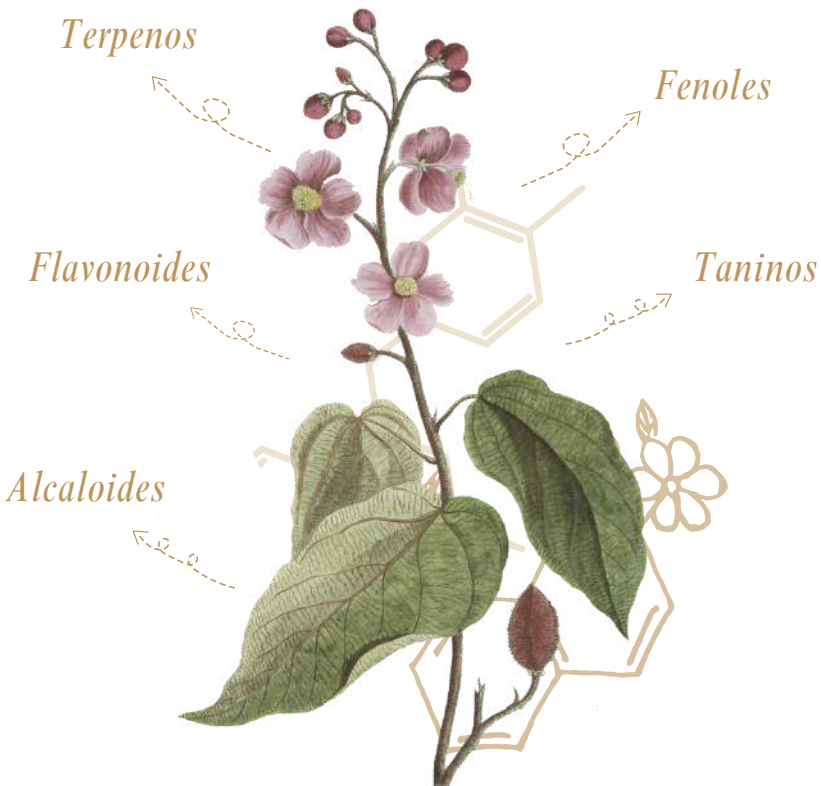
- Pueblo Originario de San Bernabé Ocoatepec
- Núcleo Agrario San Bernabé Ocoatepec
- Área de Restauración y Conservación Ambiental Comunitaria
- Suelo de Conservación de la Ciudad de México
- Alcaldía



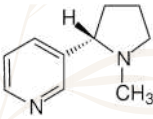
¿De dónde viene la magia de las plantas?

Las **propiedades medicinales** de las plantas se conocen desde los tiempos más remotos de la humanidad, pero gracias a los avances científicos y tecnológicos hoy sabemos que provienen de una clase de sustancias que se conocen como **metabolitos secundarios**.

Los metabolitos secundarios son **compuestos químicos producidos en las hojas, tallos, flores, frutos y raíces de las plantas** para hacer frente a las amenazas del clima, depredadores o plagas o como atrayentes de polinizadores. Se han registrado más de 20 mil metabolitos secundarios. Sin embargo, se ha encontrado que aquéllos con ciertas características químicas, como los taninos, nos son útiles para tratar varias enfermedades del día a día. A continuación se presenta la estructura química de un grupo de ellos.



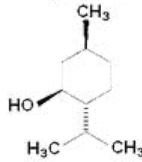
Nicotina



Alcaloides

Son muy ricos en nitrógeno e incluye a la cafeína y la quinina. En las plantas son sustancias de defensa. El consumo en pequeñas dosis produce efectos beneficiosos para nuestro organismo. La cafeína estimula nuestro sistema nervioso central y la quinina se utiliza para el tratamiento de la malaria.

Mentol

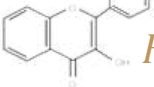


Terpenos

Dentro de este grupo de sustancias se encuentran las que le da olor y sabor a la planta. Se caracterizan por tener grupos de cinco carbonos en su estructura química y según el número de grupos pueden ser monoterpenos, sesquiterpenos, entre otros. Tienen efectos anticarcinogénicos, antiulcerosos, antimaláricos y antimicrobianos.

Compuestos fenólicos

Flavonol



Flavonoides

Son sustancias que proporcionan color a flores y frutos y juegan un papel esencial en la reproducción. A nosotros nos es útil por sus características de potente antioxidante.

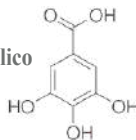
Fenol



Fenoles

Sustancias aromáticas unidas a una molécula llamada hidroxilo. Incluye ácidos fenólicos. Tienen propiedades antimicrobianas y tienen la capacidad de regular el flujo sanguíneo. Algunos ejemplos son cumarinas y ligninas.

Ácido gálico



Taninos

Las plantas actúan como repelentes alimenticios de muchos animales. Las plantas fabrican grandes cantidades de estas sustancias en la piel de los frutos inmaduros para evitar que se los coman. Sin embargo, para nosotros algunos taninos, como los del vino tinto, son beneficiosos para la salud cardiovascular.





ÁRNICA

Heterotheca inuloides

¿Cómo la reconozco?

Planta herbácea de hasta 1.5 m de altura. Tallo con vellosidades (tricomas). Hojas verdes ovaladas o en forma de lanza de margen aserrado y con vellos. Las flores son amarillas y se agrupan en inflorescencias llamadas corimbos. Fruto seco y alargado.

Usos

Se ocupa para tratar los golpes, como desinfectante y cicatrizante.

Preparación

Se prepara en té con las hojas y las flores. Se ocupan 100 g por cada 3 L de agua.





Carácter: caliente
Sabor: dulce



La química detrás

Tiene propiedades antiinflamatorias y antimicrobianas derivadas de sus compuestos bioactivos como lactonas, compuestos fenólicos y flavonoides.

¿Cuándo la encuentro?

	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
 Con Flor												
 Con Fruto	SD											

*"Las plantas que encontramos en el cerro pueden crecerse en la casa, en un rinconcito en la cocina, en una maceta y hasta en la azotea."
Sra. María de Lourdes Rosas Rojo*

CARDO MARIANO

Silybum marianum

¿Cómo la reconozco?

Hierba de hasta 2 m de altura, el tallo es recto, grueso y espinoso. Las hojas son grandes de color verde con patrones de manchas en la cara superior y con espinas en los bordes. Las flores son grandes cabezuelas de color violeta a rosado. Las semillas son cafés, pequeñas, lisas y con manchas blancas.

Usos

Es una planta que se utiliza para desintoxicar el hígado y mejorar su funcionamiento.

Preparación

Se prepara en té con las semillas, las hojas y la flor.

Se hierve de 5 a 10 minutos, 6 semillas en un litro de agua y se deja reposar.



Carácter: caliente
Sabor: amargo





Foto: Zabdiel Peralta(modificada)

Foto: saulfranco(modificada)

La química detrás

De los frutos se extrae silimarina, la cual comprende a cuatro flavonoides lignanos o flavolignanos, reconocidos por sus propiedades antihepatotóxicas, antiinflamatorias, antioxidantes, antitumorales y hepatoprotectoras.

¿Cuándo la encuentro?

	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
 Con Flor												
 Con Fruto												



CARDO SANTO

Cirsium ehrenbergii

¿Cómo la reconozco?

Hierba robusta de 70 cm a 1.5 m de altura. Las hojas son alargadas con hendiduras y espinas en los bordes. Las flores se encuentran agrupadas en cabezuelas de color amarillento a rosa y a los costados verdes con espinas. Los frutos son de color café.

Usos

Se ocupa para atender el insomnio y nerviosismo.

Preparación

Se prepara en té con las flores.



Carácter: caliente





Foto: Efraim O. Aguilar Pérez (modificada)

La química detrás

Contiene compuestos activos como alcaloides y flavonoides que le confieren propiedades antidepressivas y antiinflamatorias. También se han relacionado con la regulación de la presión arterial.

¿Cuándo la encuentro?

	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
 Con Flor												
 Con Fruto	SD											



CHUPULILLO

Pinaropappus roseus

¿Cómo la reconozco?

Herbácea nativa de 30 cm de altura con algunos pelitos (tricomas). Sus hojas son angostas de color verde azulado, con el margen dentado, sus flores se agrupan formando una cabezuela con el centro amarillo y la orilla rosa claro con pequeños dientes en la punta.

Usos

Esta planta se usa para tratar enfermedades de la piel en recién nacidos.

Preparación

Se prepara en té y con esto se bañan a los bebés, también se da de tomar un poco de té que se hace con sus hojas.



Carácter: caliente
Sabor: amargo



Foto: Jessica M. Rupit (modificada)





Foto: Pedro Nájera Quezada (modificada)

La química detrás

Lo único que se conoce de esta planta es la presencia de flavonoides y su uso en la medicina tradicional para enfermedades de la piel, estreñimiento, controlar nervios entre otras.

¿Cuándo la encuentro?

	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
 Con Flor												
 Con Fruto												

COLA DE CABALLO

Equisetum spp.

¿Cómo la reconozco?

Plantas terrestres con tallos huecos de color verde oscuro que poseen entrenudos y tienen hojas muy pequeñas en forma de escama que forman un anillo. No producen flores, ni frutos, por lo que su reproducción es por medio de un cono pequeño que contiene esporas, las cuales serán dispersadas por el viento.

Usos

Se ocupa para curar los riñones y también para prevenir la caída de cabello.

Preparación

Se prepara en té toda la planta menos la raíz.





Carácter: caliente
Sabor: neutro



La química detrás

En varias especies del género se han identificado carotenoides, flavonoides y alcaloides que le confieren propiedades diuréticas. También se ha encontrado la presencia de silicio con acción remineralizante, usada en el tratamiento de fracturas óseas.

¿Cuándo la encuentro?

	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
 Con Flor												
 Con Fruto												

DIENTE DE LEÓN

Taraxacum officinale

¿Cómo la reconozco?

Planta que llega a medir hasta 30 cm de altura, las hojas crecen en la base del tallo ordenadas en forma de roseta. Las flores son de coloración amarilla muy características. Los frutos secos son fácilmente dispersados por el viento.

Usos

La raíz y las hojas se utilizan para tratar problemas hepáticos, de vesícula, enfermedades del seno, retención de agua, problemas digestivos, dolor articular, fiebre, enfermedades de la piel, gripa y problemas del estómago, pero principalmente para el riñón.

Preparación

En un litro de agua cuando esta a punto de hervir se agregan cinco gramos de raíz y hojas, se deja reposar cinco minutos.





Carácter: fría y caliente
Sabor: dulce



La química detrás

Esta planta presenta saponinas, alcaloides, lactonas, flavonoides, fenoles, taninos y esteroides que se han relacionado con su actividad antibacteriana, antifúngica, antiinflamatoria y citotóxica.

¿Cuándo la encuentro?

	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
 Con Flor												
 Con Fruto												

ENCINO BLANCO

Quercus crassipes

¿Cómo la reconozco?

Árbol endémico con 8 a 12 m de altura. Las hojas son alargadas, gruesas y rígidas con la punta redondeada. Las flores de 2 a 2.5 mm de diámetro son color verde.

Usos

Se emplea para hacer enjuagues bucales, ayuda con las hemorroides y para remediar las diarreas.

Preparación

Se prepara en té con la corteza.



Carácter: caliente
Sabor: amargo





Foto: Nepali Ramirez Alvarado (1)

(1) Nepali Ramirez Alvarado (1)

La química detrás

Las sustancias responsables de las cualidades astringentes del tejido vegetal, son dadas por compuestos polifenólicos llamados taninos, los que le confieren el sabor amargo a las plantas. Estos compuestos del metabolismo secundario, cumplen una función antiséptica y cicatrizante.

¿Cuándo la encuentro?

	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
 Con Flor												
 Con Fruto												



EPAZOTE DE ZORRILLO

Dysphania graveolens

¿Cómo la reconozco?

Planta anual nativa, a veces con muchas ramificaciones, que crece de 20 cm a 1 m de alto, usualmente de coloración rojiza o verde. El tallo puede ser simple o ramificado, a veces rojizo. Las hojas son largas, de consistencia pegajosa, de color verde a púrpura, con lóbulos o hendiduras que pueden ser puntiagudos. Las flores y frutos son pequeños y numerosos.

Usos

Se ocupa para aliviar el dolor de estómago.

Preparación

En té o agua de tiempo con las hojas.

Se prepara con otras plantas como el estafiate, sauco y tomate.





Carácter: caliente
Sabor: amargo

La química detrás

Existe la presencia del compuesto activo pinocembrina, extraído de las hojas, el tallo, la flor y la semilla de esta planta, que actúa contra los gusanos parásitos.

¿Cuándo la encuentro?

	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
 Con Flor												
 Con Fruto												

ESTAFIATE

Artemisia ludoviciana subsp. mexicana

¿Cómo la reconozco?

Planta nativa de 1 m de altura, se caracteriza por despedir un olor fuerte, ramas de tonos grises y hojas alargadas divididas en tres, la parte trasera es blanquecina y con pelos (tricomas); la parte frontal es de coloración verde. Sus flores son de color amarillo acomodadas en cabezuelas numerosas.

Usos

Se usa para aliviar la falta de apetito, el empacho, bajar la temperatura corporal de los niños y los parásitos intestinales. También es bueno para tratar las piedras en el riñón, las amibas y la bilis.

Preparación

Se utilizan las hojas molidas o incluso toda la planta en cocimiento.





Carácter: caliente
Sabor: amargo



La química detrás

Presenta compuestos como timol, carvacrol, linalol y terpineno, que reducen la presencia de microbios y el envejecimiento.

¿Cuándo la encuentro?

	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
 Con Flor												
 Con Fruto												

GORDOLOBO

Verbascum thapsus

¿Cómo la reconozco?

Es una planta herbácea de hasta 2 m de altura, su tallo es recto y ramificado. Sus hojas forman una roseta que puede medir hasta 50 cm de largo y en la punta tiene una inflorescencia conformada por pequeñas flores de cinco pétalos de color amarillo.

Usos

Promueve la circulación vascular, trata enfermedades respiratorias, gastrointestinales, tos y es un relajante muscular.

Preparación

Se prepara en té con las hojas y la flor. Se pone a hervir en un litro de agua junto con 5 gr de canela, después se deja reposando 10 minutos, se puede endulzar con miel.



Foto: Mike and Cathy B. (Modificado)

Foto: Ma. Elena Martínez T. (Modificado)





Carácter: caliente
Sabor: dulce

La química detrás

Se han identificado diversos compuestos como iridoides, saponinas triterpenoides, sesquiterpenos y flavonoides que han probado tener efecto antiinflamatorio. También se han reconocido sus propiedades emolientes y astringentes.

¿Cuándo la encuentro?

	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
 Con Flor												
 Con Fruto	SD											

HIERBA DEL ÁNGEL

Ageratina petiolaris

¿Cómo la reconozco?

Arbusto endémico de gran tamaño que alcanza los 2 m de altura. Sus hojas son largas de forma triangular con pequeños pelitos (tricomas) en ambas caras de la hoja, además tiene entre 30 y 40 flores blancas agrupadas en una cabezuela.

Usos

Se usa para la bilis, dolores estomacales, gastritis y dolor de riñón.

Preparación

Se prepara en té con las flores, hojas y ramas.
Se toma antes de cada comida.



Carácter: caliente
Sabor: amargo





Foto: Eugenio Padilla (modificada)

La química detrás

Las flores tienen el triterpeno taraxasterol, diterpenos y ácidos kaurenóicos que están involucrados en la prevención de tumores, inflamaciones y contra infecciones. En las hojas presenta sesquiterpenos que tienen propiedad antifúngica y antibiótica.

¿Cuándo la encuentro?

	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
 Con Flor												
 Con Fruto												



HIERBA DEL CÁNCER

Cuphea aequipetala

¿Cómo la reconozco?

Hierba nativa de hasta 1 m de alto, de tallo rojo o morado muy ramificado que crece sobre el suelo. Las hojas son verdes, con pelos y en forma de lanza. Las flores tienen forma de trompeta y son moradas o rosa púrpuro.

Usos

Se utiliza para tratar el cáncer y reduce el dolor que provocan los tumores. También sirve para heridas, golpes, inflamaciones o hinchazón.

Preparación

Se prepara en infusión con las flores y hojas.





Carácter: caliente
Sabor: amargo



La química detrás

Toda la planta tiene un aceite esencial, taninos, manitol y flavonoides, los cuales han mostrado resultados prometedores contra las células cancerosas.

¿Cuándo la encuentro?

	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
 Con Flor												
 Con Fruto												



HIERBA DEL GOLPE

Oenothera rosea

¿Cómo la reconozco?

Hierba nativa, mide entre 15 y 45 cm de altura. Tiene las hojas verdes, en forma de lanza. Sus flores son solitarias y de pétalos anchos casi cuadradas, de color rosa o violeta.

Usos

Se ocupa para curar golpes, desinflamar, heridas y cicatrización.

Preparación

Se prepara en infusión con toda la planta excepto la raíz para aplicar en fomentos.



Carácter: caliente





Foto: Antonio Vega Pérez (modificada)



La química detrás

El extracto de las hojas contiene flavonoides, fenoles y taninos, lo cuales han probado tener un efecto positivo en la desinflamación y cicatrización de heridas leves y contusiones.

¿Cuándo la encuentro?

	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
 Con Flor												
 Con Fruto	SD											



HIERBA DEL SAPO

Eryngium heterophyllum

¿Cómo la reconozco? 

Herbácea nativa que alcanza hasta 80 cm de altura, con hojas pegadas al tallo, ásperas, divididas en segmentos puntiagudos en la punta. Sus flores se encuentran agrupadas en una forma esférica espinosa de color azul a blanco, que se encuentra sobre unas hojas con forma de lanza, de color blanco a amarillo en la parte de arriba.

Usos 

Se combina con otras plantas para tratar la gonorrea, disolver las piedras en el riñón y la vesícula biliar. Para el cáncer, disminuir niveles de colesterol y los triglicéridos.

Preparación 

Se prepara en té con toda la planta excepto la raíz.

En una taza con agua recién hervida se agregan dos cucharadas cafeteras, se deja reposar de 15 a 20 minutos, se cuele y se toma una taza antes de cada comida.





Carácter: caliente
Sabor: amargo

La química detrás 

Se han estudiado algunos extractos orgánicos como hexánico, diclorometánico y metanólico, sin embargo, no se ha comprobado científicamente que tengan efectos antihiperglicémicos o antidiabéticos.

¿Cuándo la encuentro? 

	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
 Con Flor												
 Con Fruto	SD											

HIERBA DEL ZOPILOTE

Solanum pubigerum

¿Cómo la reconozco?

Arbusto nativo de 1 a 2 m de altura, las hojas son aterciopeladas en forma de lanza, con unos piquitos que sobresalen a cada lado. Las flores son blancas y se agrupan con un tallito largo. Los frutos tienen forma ovada, de color rojo a veces negro brillante cuando están maduros, con numerosas semillas redondas.

Usos

Se utiliza para bajar la calentura.

Preparación

Se prepara en té o agua de tiempo con las ramas y las hojas molidas.



Carácter: caliente y fría
Sabor: amarga





Foto: Nephtali Ramirez M. (modificada)

Foto: Nephtali Ramirez M. (modificada)

La química detrás

El género *Solanum* se caracteriza por tener componentes como cumarinas y glucósidos que les dan propiedades analgésicas, antineoplásicas, hipoglucemiantes, antimicrobianas y antiparasitarias.

¿Cuándo la encuentro?

	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
 Con Flor												
 Con Fruto												

HIERBA DEL ZORRILLO

Cestrum nocturnum

¿Cómo la reconozco?

Arbusto nativo aromático de 4 m de altura, se caracteriza por tener hojas con la base redondeada y terminación en punta; flores en ramos que simulan tubos de color verde o amarillo y frutos redondos de color verde o negro.

Usos

Esta planta se usa cuando se tiene dolor de cabeza, dolor estomacal, granos, mezquinos y como desinfectante de heridas.

Preparación

Se prepara en infusión con las hojas y flores.



Carácter: caliente





Foto: cabeza (modificada)

La química detrás

Sus hojas tienen sapogeninas esteroidales, se aplican externamente como un emplasto caliente para aliviar el dolor de huesos fracturados y otras heridas superficiales.

¿Cuándo la encuentro?

	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
 Con Flor												
 Con Fruto												

HIERBA MORA

Solanum nigrum

¿Cómo la reconozco?

Hierba nativa de 20 a 80 cm de altura. Las hojas miden de 3 a 7 cm de largo, tienen pelos (tricomas) y son más anchas en la parte inferior. Las flores están agrupadas de cuatro a cinco, de color púrpura o blanco. Los frutos son redondos de color verde y negros al madurar.

Usos

Se usa para problemas de la piel como las manchas, sarna y tiña, también para el dolor de cabeza.

Preparación

Con la flor y las hojas se prepara como agua de tiempo.





Carácter: caliente
Sabor: dulce



La química detrás

Las partes aéreas y los frutos contienen alcaloides esteroidales como la solanargina, así como sapogeninas, las cuales le brindan propiedades antibiótica, antiparasitaria, antiulcerosa y antiespasmódica.

¿Cuándo la encuentro?

	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
 Con Flor												
 Con Fruto												

“Al comunicar nuestros conocimientos sobre plantas medicinales transmitimos sentimientos de amor por la vida, respeto hacia las personas y la naturaleza que nos brindan lo necesario para tener un estilo de vida saludable.”
Sra. María de Lourdes Rosas Rojo

JARILLA

Barkleyanthus salicifolius

¿Cómo la reconozco?

Arbusto nativo que llega a medir 3 m de altura, se caracteriza por estar muy ramificado, hojas muy largas con vellos (tricomas), flores que crecen en conjunto de color amarillo y frutos con vellos.

Usos

Se usa para dar limpias, curar el mal de ojo, cuando los niños tienen vómito, diarrea, calentura, lloran mucho o se ponen muy inquietos en la noche.

Preparación

Las flores y las hojas se usan para hacer limpias.



Foto: Antonio Vega Páez (modificada)

Carácter: caliente y fría
Sabor: amargo



Foto: Eugenio Padilla (modificada)





Foto: Rodo Nuñez Oberg (modificada)

La química detrás

Se han identificado en varias partes de la planta, sesquiterpenos, alcaloides como la pirrolizidina y flavonoides como la quercetina, que en conjunto se ha sugerido pueden ayudar contra desordenes digestivos y enfermedades respiratorias.

¿Cuándo la encuentro?

	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
 Con Flor												
 Con Fruto												

JARILLA

Verbesina virgata

¿Cómo la reconozco?

Arbusto endémico de México, de hasta 2.5 m de altura, tallo erecto a veces con vellosidades (tricomas). Hojas con forma de lanza y borde con pequeños dientecitos. Posee muchas flores pequeñas amarillas agrupadas en cabezuelas, en los extremos pose hasta diez flores con un pétalo grande llamado lígula y hasta 60 flores pequeñas centrales o de disco.

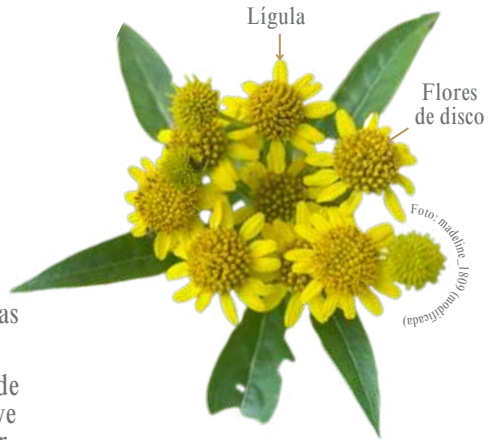
Usos

La jarilla sirve para la fiebre, dolor de estómago, empacho y para tratar la diabetes.

Preparación

Se prepara en agua de tiempo con las hojas y la flor.

Para baños en mujeres que acaban de dar a luz. Se ocupan 100 g, se hierve en 3 litros de agua y se deja reposar.



Carácter: fría
Sabor: amargo

La química detrás

El género *Verbesina* tiene componentes químicos como flavonoides, terpenos, alcaloides y compuestos acetilénicos que le dan propiedades antihipoglucémicas, antiinflamatorias, antitumorales, entre otras.

¿Cuándo la encuentro?

	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Con Flor												
Con Fruto	SD											

“Hemos heredado una cultura de muchos años, es una herencia que se mantiene viva y se tiene que multiplicar y compartir.”
Sr. Guillermo Amaya Reyes.

LENGUA DE VACA

Rumex obtusifolius

¿Cómo la reconozco? 

Hierba robusta que alcanza hasta 1.2 m de altura con tallos erguidos de color verde o rojo. Las hojas suelen ser oblongas a lo largo del tallo y en la base con forma de corazón. Las flores son pequeñas y se disponen en forma de inflorescencias de color rojizo, rosado o verdusco.

Usos 

Sirve para tratar la anemia, el vaso y el hígado. También se usa para la bilis, el dolor de estómago, la calentura y para sanar los riñones.

Preparación 

Se utiliza la raíz y las hojas. En un litro de agua se hierven dos o tres hojas de lengua de vaca, se deja reposar 10 minutos y está listo para tomar.





Carácter: caliente
Sabor: amargo



La química detrás 

Algunos estudios de la planta han revelado la presencia de derivados de antraceno, flavonoides, procianidinas, ácido oxálico. Se ha utilizado por sus propiedades laxantes, astringentes y depurativas así como para el tratamiento de diversos problemas de piel como llagas, ampollas, quemaduras, tumores e irritaciones.

¿Cuándo la encuentro? 

	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
 Con Flor												
 Con Fruto												

LENTEJILLA

Lepidium virginicum

¿Cómo la reconozco? 

Hierba nativa de 70 cm de altura con el tallo ramificado y vellosidades (tricomas). Las hojas basales se disponen en rosetas con muchos dientes en los bordes; las hojas superiores más pequeñas, con menos dientes. Las flores son pequeñas de color blanco en una espiga, frutos redondos y aplanados.

Usos 

Se ocupa para la diarrea, dolor de estómago, flatulencias y cólicos.

Preparación 

Se prepara en té con las hojas. Se toma una taza, se puede endulzar con miel de abeja.





Carácter: caliente
Sabor: neutro



La química detrás 

Se han extraído compuestos etanólicos de las hojas y acetónicos del tallo que presentan acción antibiótica.

¿Cuándo la encuentro? 

	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
 Con Flor												
 Con Fruto												



LLANTEN

Plantago major

¿Cómo la reconozco? 

Planta anual de 10 a 30 cm de altura, su tallo es subterráneo formando pequeños camotes. Tiene las hojas en roseta envolviendo parte del tallo. Las flores son diminutas de 0.5-1mm y de color blanco verdosas, acomodadas en una espiga central, las semillas son de color café.

Usos 

Es una planta que se ocupa para curar infecciones del estómago, baja los triglicéridos y protege el hígado.

Preparación 

Se prepara en té con toda la planta.



Carácter: caliente
Sabor: amargo





Foto: Joel Cárdenas

La química detrás 

Se han detectado una gran variedad de flavonoides, monoterpenos, componentes aromáticos y ácidos grasos que dan a la planta propiedades astringentes, antiinflamatorias, antisépticas y antibióticas.

¿Cuándo la encuentro? 

	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
 Con Flor												
 Con Fruto												

MADROÑO

Arbutus xalapensis

¿Cómo la reconozco?

Árbol nativo perennifolio (conserva su follaje todo el año) que alcanza los 15 m de altura y 40 cm de diámetro. Tiene un tronco irregular con la corteza en capas (tiras) rojizas, sus hojas son alargadas de color verde brillante con el margen generalmente liso. Flores blancas dispuestas en una inflorescencia. Copa redondeada y densa.

Usos

Sirve para las infecciones de la piel, piquetes de mosco, es astringente y para tratar la diarrea.

Preparación

Se prepara en té y fomentos con las hojas y la flor.



Carácter: caliente
Sabor: amargo



Foto: Retú Hardin (modificada)

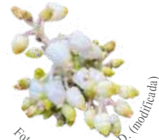


Foto: Nancy Saunders D. (modificada)





Foto: Efraín O. Aguilar P. (modificada)

La química detrás

Los extractos etanólicos de las hojas, tallo y raíz tienen propiedades antimicrobianas y antioxidantes. Se conoce que el tronco de *A. xalapensis* es rico en calcio, potasio, magnesio, sodio, manganeso, cobre y hierro.

¿Cuándo la encuentro?

	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
 Con Flor												
 Con Fruto												

“Años atrás la tradición y el conocimiento de las plantas medicinales se transmitía de forma oral, me gusta este trabajo por que nuestros saberes quedaran plasmados con la palabra escrita.”
Sra. Mireyda Sanchez Mendoza.

MIRTO

Salvia elegans

¿Cómo la reconozco? 

Planta herbácea de 80 cm a 2 m de altura; el tallo es muy vellosa (tricomas). Sus hojas son de color verde pálido de forma ovalada y cuentan con un borde ligeramente dentado y son muy aromáticas. Las flores son rojas en forma de tubo. Es una hierba endémica.

Usos 

Es una planta con características relajantes.

Preparación 

Se prepara en té con las hojas y la flor.

Se ocupan las hojas y la flor frescas, 5 g por litro de agua.





Carácter: caliente
Sabor: dulce

La química detrás 

Se han detectado monoterpenos, pireno, cafeo, ácido salvianólico B y ácido caféico, que han probado tener efecto como antidepresivo y ansiolítico.

¿Cuándo la encuentro? 

	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
 Con Flor												
 Con Fruto	SD											

MUICLE

Justicia spicigera

¿Cómo la reconozco?

Casi siempre se encuentra como arbusto de 1.5 m de altura, densamente ramificado. Tiene las hojas largas con pelos (tricomos) y las venas marcadas. Las flores se encuentran agrupadas, comúnmente de color anaranjado en forma de tubitos. Los frutos son cápsulas.

Usos

Sirve para la gente que tiene anemia.

Preparación

Se hierven las hojas en agua o algunas personas lo toman con leche.





Carácter: caliente
Sabor: dulce

La química detrás

Tiene propiedades antibacterianas y antiprotozoarias. En las hojas se aislaron flavonoides y en los retoños taninos que sirven para malestares relacionados con el aparato digestivo y como estimulante en problemas de la sangre.

¿Cuándo la encuentro?

	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
 Con Flor												
 Con Fruto												

OJO DE GALLO

Sanvitalia procumbens

¿Cómo la reconozco? 

Son plantas herbáceas de porte rastrero que no superan los 15 cm de altura. Presentan hojas ovales, de color verde vivo y disposición opuesta. Las flores tienen el centro marrón y los pétalos amarillos o anaranjados.

Usos 

Sirve para tratar la diarrea, empacho y fiebre.

Preparación 

Se prepara en té con las hojas y la flor.

Se hierven 100 g en 3 litros de agua.





Carácter: caliente
Sabor: amargo y dulce



La química detrás 

Los pocos estudios que se han realizado mencionan que está constituida por terpenos que le confieren efectos antidepresivos.

¿Cuándo la encuentro? 

	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
 Con Flor												
 Con Fruto	SD											

ORTIGA/CHICHICASTLE

Urtica dioica

¿Cómo la reconozco?

Esta planta anual presenta hojas redondas o alargadas, con pelos (tricomas) que generan picazón y con el borde de la hoja en forma de sierra. Las flores son verdes, pequeñas y se agrupan en espigas de 2-9 cm que salen de las axilas de las hojas. Los frutos tienen forma de lentejas.

Usos

Tiene propiedades alergénicas, se utiliza para tratar dolores reumáticos, diabetes, artritis, gota, neuralgias, hemorroides, afecciones de la piel y del cuero cabelludo.

Preparación

Se prepara en té con las raíces y las hojas.





Carácter: caliente
Sabor: dulce



La química detrás

En la planta completa se encuentran los compuestos fenólicos como los ácidos cafeico, ferúlico y cinámico; la cumarina esculetín y la proteína betaína. Sirven como antioxidante, inhibidor del cáncer, capacidad regeneradora del tejido y piel, antitumoral, antiarrítmicos, antiinflamatorios, antisépticos y analgésicos.

¿Cuándo la encuentro?

	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
 Con Flor												
 Con Fruto												



ORTIGUILLA

Tragia nepetifolia

¿Cómo la reconozco?

Hierba nativa pequeña de hasta 40 cm de altura. Las ramas son delgadas con pelitos (tricomas) urticantes. Las hojas son peludas y de puntas largas. Las flores son blancas en forma de trompeta y se agrupan en la parte alta de la planta. El fruto tiene forma de cápsula con semillas de color café.

Usos

Se utiliza como remedio para proteger el riñón.

Preparación

Se prepara en agua de tiempo con las hojas.




Carácter: caliente
Sabor: amargo



La química detrás

Se ha observado que en extracto metanónico todas las partes de la plantas tienen compuestos fenólicos con actividad antioxidante y antibiótica.

¿Cuándo la encuentro?

	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
 Con Flor												
 Con Fruto												

“Mis abuelos decían que somos mitad y mitad con la naturaleza, y nos transmitieron el conocimiento del usar plantas para prevenir y curar espantos.”

Sr. Antonio Gutierrez

PATA DE LEÓN

Geranium seemannii

¿Cómo la reconozco?

Hierba nativa de 1 m de altura con tallos que pueden crecer erguidos o sobre el suelo con pelos cortos. Hojas circulares divididas en tres o cinco partes con bordes muy marcados y con pelitos (tricomos) suaves. Flores blancas, lilas o rosas y semillas en forma de riñón.

Usos

Se usa para el dolor de estómago, la bilis y los cólicos.

Preparación

Se prepara en té con las hojas y la flor.

Se hierven sus hojas con estafiate, sauco y ruda.





Carácter: caliente
Sabor: dulce

La química detrás

Esta planta tiene metabolitos secundarios como flavonoides, alcaloides y taninos, lo que le confiere propiedades antiinflamatorias y diuréticas.

¿Cuándo la encuentro?

	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
 Con Flor												
 Con Fruto												

PEGA ROPA

Sigesbeckia jorullensis

¿Cómo la reconozco?

Herbácea nativa de 1.5 m de altura, con raíces delgadas, su tallo se encuentra cubierto de pelos (tricomos), hojas de forma ovada con borde dentado, flores de color amarillo con pequeñas hojitas (brácteas) cubriéndolas en la base y frutos de color negro con una sola semilla.

Usos

Sirve para tratar la fiebre y diarrea.

Preparación

Se prepara en té con la flor y los tallos.

Se corta un ramo de hojas y flor en un litro de agua.




Carácter: caliente



La química detrás

De los vellos que presenta se ha extraído un aceite esencial que está compuesto de flavonoides, taninos, sesquiterpenos, monoterpenos, diterpenos y compuestos fenólicos.

¿Cuándo la encuentro?

	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
 Con Flor							SD					
 Con Fruto							SD					

PERICÓN

Tagetes lucida

¿Cómo la reconozco?



Hierba nativa de hasta 1 m de altura con olor a anís. Tallo muy ramificado y hojas color verde oscuro, bordes con dientes como sierritas. Flores agrupadas en racimos color amarillo y en la parte final de la planta.

Usos 

Es relajante y sirve para tratar el dolor de estómago, también se ocupa en la preparación de elotes.

Preparación 

Se prepara en té el tallo y las hojas.

10 g por un litro de agua.



Carácter: caliente
Sabor: neutro



Foto: Luis E. V. Baullous (modificada)





Foto: Amargol Guzmán Enriquez (modificada)

La química detrás 

Contiene flavonoides, fenoles, taninos, acetato de geranilo, entre otros, lo que le confiere propiedades analgésicas, antibacterianas y antioxidantes.

¿Cuándo la encuentro? 

	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
 Con Flor												
 Con Fruto	SD											



ROSA DE CASTILLA

Rosa x centifolia

¿Cómo la reconozco? 

Arbusto de 2 m de altura, el tallo presenta espinas. Las hojas están divididas en pequeñas hojitas y también tienen espinas. Sus flores son solitarias con muchos pétalos de color rosa fuerte y olor fragante. Los frutos son pequeños y secos, parecidos a manzanas.

Usos 

Las rosas se pueden ocupar para tratar el dolor de estómago, inflamación y empacho.

Preparación 

Se prepara en té y agua de tiempo con las hojas y la flor.





Carácter: caliente y frío
Sabor: dulce

La química detrás 

Contiene un aceite esencial compuesto de alcohol fenílico, acetato de geranilo, linalos y geraniol dándole propiedades astringentes, analgésicas, antibacterianas, antifúngicas, relajantes y tonificantes de la piel, antiinflamatorias, diuréticas, antisépticas, antidiarreicas y cicatrizantes.

¿Cuándo la encuentro? 

	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
 Con Flor												
 Con Fruto												

RUDA

Ruta graveolens

¿Cómo la reconozco?

Arbusto con muchos tallos de hasta 90 cm de altura. Las hojas son verde azuladas y de fuerte aroma. Sus flores están agrupadas en ramilletes, son de color amarillo con el centro verde. El fruto es similar a una cápsula carnosa por dentro.

Usos

Sirve para aliviar el dolor de estómago, hacer limpias, curar el aire y el mal de ojo.

Preparación

Se hacen limpias con las ramas y hojas.





Carácter: caliente
Sabor: amargo

La química detrás

Se han reportado alcaloides del tipo acridinas y quinolinas; flavonoides, cumarinas, fitotoxinas y terpenos; a algunos de estos compuestos se les han atribuido propiedades citotóxicas y anticoagulantes.

¿Cuándo la encuentro?

	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
 Con Flor												
 Con Fruto												



SANTA MARÍA

Tanacetum parthenium

¿Cómo la reconozco? 

Este arbusto llega al metro de alto. Con un tallo café oscuro y hojas verdes, abundantes e irregulares. Flores amarillas en el centro, arregladas en una cabezuela, con la periferia blanca. Presenta un olor fuerte característico.

Usos 

Ayuda a disminuir la fiebre y la inflamación en los riñones, calma dolores de estómago, previene la indigestión, estreñimiento, diarreas y problemas respiratorios, ayuda a los nervios e insomnio.

Preparación 

Se prepara en té con las hojas y la flor.





Carácter: caliente
Sabor: dulce



La química detrás 

Tiene propiedades antiinflamatorias, espasmolíticas y analgésicas debido principalmente a la presencia del compuesto partenólido y de su aceite esencial con alcanfor y flavonoides.

¿Cuándo la encuentro? 

	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
 Con Flor												
 Con Fruto												

TÉ DE MONTE O TABAQUILLO

Clinopodium macrostemum

¿Cómo la reconozco? 

Arbusto endémico de México de hasta 3 m de altura. Las hojas son verdes por arriba y verde pálido con muchos pelitos por debajo, presentan forma de punta de lanza. Los tallos tienen muchos pelitos, las flores agrupadas de 1 a 3, todas de color rosado, anaranjado o amarillo pálido.

Usos 

Se ocupa para tratar la resaca, la indigestión y los resfriados.

Preparación 

Se prepara en té con las hojas, flor y tallos.





Carácter: caliente
Sabor: dulce

La química detrás 

Se ha identificado que tiene un aceite esencial compuesto por linalool, nerol, β -cariofileno, mentona, acetato de geranilo, terpineol y pulegona. Además de estos, en extractos etanólicos se identificó la presencia del ácido rosmarínico entre otros polifenoles con efectos antioxidantes relacionados con enfermedades cardiovasculares.

¿Cuándo la encuentro? 

	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
 Con Flor												
 Con Fruto												

TÉ DE MONTE O TABAQUILLO

Solanum mauritianum

¿Cómo la reconozco?



Arbusto o árbol pequeño de 2 a 10 m de altura, su tronco es ramificado y cubierto de pelitos (tricomas); sus hojas tienen forma de flecha con la base redondeada y textura gruesa; sus flores tienen forma de estrella de color morado con el centro amarillo y frutos redondos de color amarillo-verde con abundantes semillas.

Usos 

Combate la indigestión, cólicos y otros malestares digestivos, también sirve para tratar la resaca.



Preparación 

Se prepara en té con las hojas y flor.





Carácter: caliente
Sabor: dulce

La química detrás 

Se ha estudiado que las plantas del género *Solanum* tienen actividad antioxidante y antimicrobiana gracias a la presencia de fenoles, flavonoides, alcaloides y saponinas.

¿Cuándo la encuentro?



	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
 Con Flor												
 Con Fruto												



TEPOZÁN

Buddleja cordata

¿Cómo la reconozco? 

Árbol pequeño nativo, con hojas de hasta 15 cm de largo, anchas en la base pero terminan en punta. La hoja es de color verde en la parte superior, y en la inferior tiene muchos pelos (tricomas) que aparentan un color blanquecino. Tiene flores pequeñas en forma de campana de color blanco a amarillo agrupadas en una cabezuela de 1 cm. Fruto pequeño y semillas con estructuras parecidas a alas.

Usos 

Se ocupa para problemas de la piel como granos y heridas, para tratar el dolor de estómago y de encías. También se ocupa para postparto, relajante y para tratar la frialdad.

Preparación 

Se prepara en té, para baños o fomentos con las hojas.

En té, se ocupan 100 g en 3 litros de agua, para las encías se ocupa un poco de corteza, se mastica y se hacen buches.





Carácter: caliente
Sabor: amargo

La química detrás 

Se ha demostrado la acción bactericida y antiinflamatoria debido a la presencia de compuestos flavonoides en las semillas, hojas y raíces.

¿Cuándo la encuentro? 

	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
 Con Flor												
 Con Fruto												



TORONJIL

Agastache mexicana

¿Cómo la reconozco? 

Hierba endémica con tallos cuadrados que presenta hojas en forma de lanza de bordes dentados y pelos (tricomas) en la parte inferior. Tiene flores en racimos con forma tubular, de color morado y frutos color café.

Usos 

Se ocupa como relajante para tratar el insomnio y para el dolor de estómago.

Preparación 

Se prepara en infusión con las hojas.





Carácter: caliente
Sabor: dulce



La química detrás 

Contiene taninos y flavonoides que le permiten actuar como antioxidante, antiinflamatorio y antibacterial.

¿Cuándo la encuentro? 

	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
 Con Flor												
 Con Fruto												

“Mi papá comenzó a cultivar las plantas que en el campo crecían naturalmente y así las empezó a adaptar a la casa, la naturaleza va a estar siempre contigo si la respetas.”
Sr. Guillermo Amaya Reyes

TORONJIL

Melissa officinalis

¿Cómo la reconozco?



Planta aromática de color verde claro perteneciente al estrato herbáceo. Tallos cuadrangulares con vellos (tricomas), hojas con la base redondeada algunas veces acorazonada, de textura rugosa con el borde dentado, flores inicialmente amarillas y después de color blanco con rosa.

Usos 

Se utiliza para tratar colitis, gastritis, enfermedades de la piel, contra la caída de la mollera, susto, depresión, como tranquilizante, insomnio, pérdida de apetito, caída de pelo y diarrea.



Foto: brightcrayons (modificaba)



Foto: bios2007 (modificaba)



Foto: Konstantinos Kalantaris (modificaba)

Preparación 

Se muele y se utiliza en infusión o se puede mezclar con pulque o ajenojo.



Carácter: caliente
Sabor: dulce

La química detrás





Se han realizado estudios dónde se da a conocer que sus componentes químicos son el eugenol, el cariofileno y el germacreno D.

Además de tener un alto contenido de flavonoides, ácido rosmárico, ácido gálico, contenidos fenólicos con efecto antiviral e indicado en el tratamiento de espasmos gastrointestinales.

¿Cuándo la encuentro?



	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
 Con Flor												
 Con Fruto	SD											



Referencias bibliográficas

Arbutus xalapensis. (s. f.). Enciclovida. Recuperado 2 de agosto de 2023, de <https://enciclovida.mx/especies/164013-arbutus-xalapensis>.

Buddleja cordata. Inaturalist. Recuperado 7 de agosto de 2023, de <https://www.inaturalist.org/taxa/154027-Buddleja-cordata>.

Escobar, P., Herrera, L. V., Leal, S. M., Durán, C., & Stashenko, E. (2009). Composición química y actividad anti-tripanosomal de aceites esenciales obtenidos de *Tagetes* (Fam. Asteraceae), recolectados en Colombia. *Revista de la Universidad Industrial de Santander. Salud*, 41(3), 280-286.

Feduraev, P., Chupakhina, G., Maslennikov, P., Tacenko, N., & Skrypnik, L. (2019). Variation in phenolic compounds content and antioxidant activity of different plant organs from *Rumex crispus* L. and *Rumex obtusifolius* L. at different growth stages. *Antioxidants*, 8(7), 237.

Fernández-Martínez, E., Díaz-Espinoza, R., Villavicencia-Nieto, M.A., Pérez-Escandón, B., Pérez-Hernández, N., Macías, A., Ortiz, M. I., & Ponce-Monter, H. A. (2007). Preliminary phytochemical and biological study of *Cirsium ehrenbergii*. In *Proc. West. Pharmacol. Soc* (Vol. 50, pp. 162-164).

Fonseca-Chávez, R. E., Rivera-Levario, L. A., & Vázquez-García, L. (2020). Guía ilustrada de plantas medicinales en el Valle de México. Instituto Nacional de los Pueblos Indígenas. México.

Graça, V. C., Ferreira, I. C., & Santos, P. F. (2020). Bioactivity of the Geranium genus: a comprehensive review. *Current Pharmaceutical Design*, 26(16), 1838-1865.

Grajales-Tam, K. M. y Tejero-Diez J. D. (2017). Familia Equisetaceae. En: Rzedowski, J. y P. Hernández Ledesma (eds.). *Flora del Bajío y de regiones adyacentes*, Fascículo ordinario 198. Instituto de Ecología. A.C. (INECOL). Pátzcuaro, México.

Gutiérrez Gaitén, Y., Scull Lizama, R., García Simón, G., & Montes Álvarez, A. (2018). Evaluación farmacognóstica, fitoquímica y biológica de un extracto hidroalcohólico de *Tagetes lucida* Cavanilles. *Revista Cubana de Plantas Medicinales*, 23(2). Recuperado de <https://revplantasmedicinales.sld.cu/index.php/pla/article/view/669/308>

Guzmán Maldonado, S.H., Díaz Huacuz, R.S., González Chavira M.M. (ed.). 2017. *Plantas medicinales la realidad de una tradición ancestral*. SAGARPA, INIFAP, CIR Centro. Revisado en https://vun.inifap.gob.mx/VUN_MEDIA/BibliotecaWeb/_media/_folletoinformativo/1044_4729_Plantas_medicinales_la_realidad_de_una_tradici%C3%B3n_ancestral.pdf.

Harput, Ü. Şebnem; Saracoğlu, iIclal & Ogihara, Yukio. (2004). Methoxyflavonoids from *Pinaropappus roseus*. *Turkish Journal of Chemistry*. 28(6). 761-766.

Heike Vibrans (ed.). (2009). *Malezas de México*. Revisado en <http://www.conabio.gob.mx/malezasdemexico/2inicio/home-malezas-mexico.htm>. Mayo 2023

- Heinrich, G., Sawidis, T., Ingolic, E., Stabentheiner, E., & Pfeifhofer, H. W. (2010). Ultrastructure of glandular hairs of *Sigesbeckia jorullensis* Kunth (Asteraceae). *Israel Journal of Plant Sciences*, 58(3), 297-308. <https://doi.org/10.1560/ijps.58.2.297>
- Hernández, R., & Jordá, M. G. (2000). *Plantas medicinales*. Editorial Pax México.
- Hernández-Guerrero, V. G., Meléndez-Camargo, M. E., Márquez-Flores, Y. K., & Arreguín-Sánchez, M. (2018). Estudio etnobotánico y evaluación de la actividad antiinflamatoria de *Geranium seemanii* Peyr. (municipio de Ozumba, Estado de México). *Polibotánica*, (46), 287-303.
- Hevia, F., Wilckens, R. L., Berti, M. T., & Fischer, S. U. (2007). Calidad de Cardo Mariano (*Silybum marianum* (L.) Gaertn.) cosechado en diferentes estados fenológicos. *Información tecnológica*, 18(5), 69-74.
- Instituto Nacional Indigenista. (2009). *Atlas de las plantas de la medicina tradicional mexicana*. Biblioteca Digital de la Medicina Tradicional Mexicana. Recuperado en <http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/apmtm/index.html>. Mayo 2023.
- Márquez Haro, M. (2012). *Revisión taxonómica de la familia Geraniaceae en el estado de Guerrero*. Tesis de Licenciatura. Facultad de Ciencias, UNAM.
- Mora, F. D., Alpan, Lara McCracken, Vance J., Nieto, Marcelo (2023). Chemical and Biological Aspects of the Genus *Verbesina*. *The natural products journal*, 3(2)104-150.
- Narváez, O. A. P., Rivas, C. L., Morales, C. R., Treviño, L. V., González, M. P. B., Sánchez-García, E. (2019). Actividad antimicrobiana y antioxidante de extractos etanólicos de hoja de *Arbutus xalapensis* Kunt, *Mimosa malacophylla* Gray y *Teucrium cubense* Jacquin. *Revista Tendencias en Docencia e Investigación en Química*, 5, 739-747. <http://zaloamati.azc.uam.mx/handle/11191/7902>.
- Olvera-Vargas, M. (1997). Resultados preliminares de la fenología de cuatro especies de encino en Cerro Grande, Reserva de la Biosfera Sierra de Manantlan. *Biotam*, 9, 7-18.
- Ortiz Palacios, L., Cervantes Gutiérrez, V., & Chimal Hernández, A. (2017). *Plantas Medicinales de San Francisco Tlaltenco*. Tláhuac Ciudad de México: UAM.
- Osuna, L., Tapia-Pérez, M., Figueroa, O., Jiménez-Ferrer, E., Garduño-Ramírez, M. L., González-Garza, M. T., Carranza-Rosales, P., & Cruz-Vega, D. E. (2006). Micropropagation of *Lepidium virginicum* (Brassicaceae), a plant with antiprotozoal activity. *In Vitro Cellular & Developmental Biology – Plant*, 42(6), 596-600. Recuperado en julio de 2023, de <https://doi.org/10.1079/ivp2006826>.
- Palma-Tenango, M.; Sánchez-Fernández, R.E.; Soto-Hernández, M. A Systematic Approach to *Agastache mexicana* Research: Biology, Agronomy, Phytochemistry, and Bioactivity. *Molecules* 2021, 26, 3751.

Red de viveros de biodiversidad. *Arbutus xalapensis*. Fichas para la propagación de árboles clave para la restauración ecológica. Revisado en https://revivemx.org/Recursos/Fichas_propagacion/FichaPropagacion_F2_Arbutus_xalapensis.pdf Agosto 2023.

Ruiz-Aquino, F., Ruiz-Ángel, S., Feria-Reyes, R., Santiago-García, W., Suárez-Mota, M., & Rutiaga-Quinones, J. (2019). Composición química de la madera de cinco especies arbóreas de Oaxaca, México. *BioRecursos*, 14 (4), 9826-9839. Obtenido de https://jttatm.textiles.ncsu.edu/index.php/BioRes/article/view/BioRes_14_4_9826_Ruiz_Aquino_Wood_Chemical_Composition_Tree/7254

Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales. (2010). Plantas medicinales de la farmacia viviente del CEFOFOR: usos terapéuticos tradicionales y dosificación. Recuperado de http://www.conafor.gob.mx/biblioteca/Plantas_medicinales_de_la_farmacia_viviente-Conafor.pdf. Mayo 2023.

Vibrans, H. (2009). Malezas de México. Ciudad de México, México. CONABIO. Recuperado de <http://www.conabio.gob.mx/malezasdemexico/2inicio/home-malezas-mexico.htm>

Villegas-Duran, G., Bolaños-Medina, A., Miranda-Sanchez, J. A., Zenon-Abarca, A.J. (2000). Flora nectarífera y polínifera en el estado de Chiapas. Secretaría de Agricultura, Ganadería y Desarrollo Rural. <https://atlasnacionaldelasabejasmx.github.io/atlas/pdfs/FloraNectarifera%20y%20polinifera%20Chiapas.pdf>

Yapias, R. J. M. (2022). Diente De León (*Taraxacum Officinale*) con Propiedades Medicinales: Revisión Sistemática. *Alpha Centauri*, 3(1), 15-19.







ALTEPETL BIENESTAR

SEDEMA • CORENADR




ALTERNETL BIENESTAR
RED NACIONAL DE HERONEROS
ETNOBOTANICISTAS Y COSECHEROS