

Altépetl  
Bienestar

# Plantas medicinales

*Comunidad  
San Lorenzo Acopilco*



SEDEMA | CORENADR



Jardín Botánico  
Facultad de Biología U.N.A.M.









SEDEMA



CORENADR

# Plantas medicinales

*Comunidad  
San Lorenzo Acopilco*



Instituto  
de Biología  
UNAM



Jardín Botánico  
Instituto de Biología UNAM



RENAJEB

RED NACIONAL DE SERVICIOS  
ETNOBIOLÓGICOS + CONAHCYT

Jardín  
Etnobiológico  
Ciudad de México

2024



# Comunidad San Lorenzo Acopilco

**Representante de los Bienes Comunales de San Lorenzo Acopilco,  
Alcaldía Cuajimalpa de Morelos  
Gabino Sandoval Baltazar**

Asesor Técnico de la Comunidad Agraria  
Ing. Jorge Antonio Bustillos Herrera

## **Información de usos y empleo**

Leopoldo León García  
Pedro Reyes Sandoval  
Teodoro Huerta Acosta

## **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 Antonio Abarca García**

Subdirector de Conservación y Beneficios Ambientales

### **Unidad Técnica Operativa**

M. en C. Mariana Rodríguez Sánchez, Lic. Viridiana Muñoz 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 Ocotepec 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 Petlalcalco, Comunidad y Ejido San Miguel Xicalco, y Ejido El Guarda o Parres.
- Xochimilco: Ejido San Gregorio Atlapulco, Comunidad Santa Cecilia Tepetlapa y Comunidad Santiago Tepalcatlapan.
- 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 Pueblo Originario de San Lorenzo Acopilco, ubicado en el Suelo de Conservación de la Ciudad de México.

## **Información de usos y empleo**

Leopoldo León García

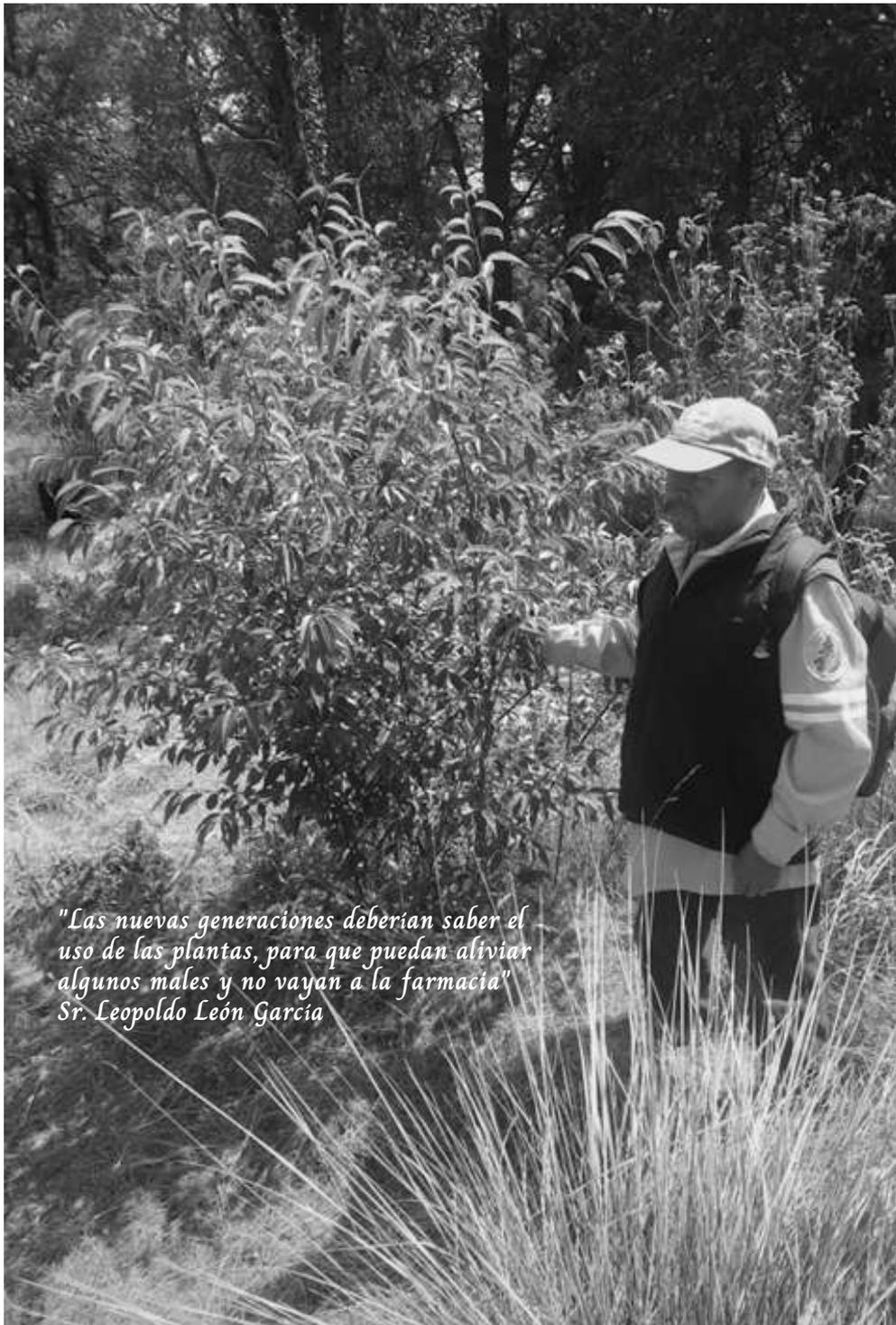
Pedro Reyes Sandoval

Teodoro Huerta Acosta





*Sr. Pedro Reyes Sandoval*



*"Las nuevas generaciones deberían saber el uso de las plantas, para que puedan aliviar algunos males y no vayan a la farmacia"*  
*Sr. Leopoldo León García*





# Contenido

Presentación .....	19
Cómo se elaboró este libro .....	23
Introducción .....	25
Ubicación .....	27
¿De dónde viene la magia de las plantas? .....	28

Alcanfor.....	32
Anís.....	33
Cardo santo.....	34
Cedrón.....	35
Diente de león.....	36
Estafiate.....	37
Gordolobo.....	38
Hierba mora.....	39
Hierbabuena.....	40
Jara.....	41
Lengua de vaca.....	42
Ocote.....	43
Ruda.....	44
Tabaquillo de monte.....	45
Té limón.....	46
Receta.....	47
Referencias bibliográficas.....	48









# 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 Altépetl 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



Los bosques proveen diversos beneficios ambientales, sociales y económicos; debido a esto es importante la protección de los suelos ya que albergan una gran variedad de especies vegetales y animales, además de la generación de numerosos productos y servicios que son el medio de vida de muchas familias.

Dentro de los bosques que son parte del suelo de conservación de la Ciudad de México, se encuentran lo perteneciente a la Comunidad San Lorenzo Acopilco, Alcaldía Cuajimalpa de Morelos, que es donde se encuentran plantas que históricamente se han usado por nuestros pobladores como medicamento, para ayudar a prevenir o curar una enfermedad.

Este libro es el resultado de la entrevista a personas que tiene amplio conocimiento en el uso de plantas medicinales, que va desde su identificación, lugares donde se pueden encontrar, además de la preparación de estas para remediar o mitigar algún problema o malestar de salud, el presente documento es para que sirva de consulta a las futuras generaciones que deseen conocer y hacer uso de la herbolaria medicinal.

Esta publicación es resultado de la colaboración entre la Comisión de Recursos Naturales y Desarrollo Rural y la Comunidad San Lorenzo Acopilco, a través del Programa Altépetl Bienestar, impulsado por el Gobierno de la Ciudad de México.

**Gabino Sandoval Baltazar**  
Representante de la Comunidad Agraria del  
Pueblo de San Lorenzo Acopilco





# *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 existía pero que no habíamos logrado recuperar.

Todo empezó por 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 Lorenzo Acopilco.

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 Lorenzo Acopilco.

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 está 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.

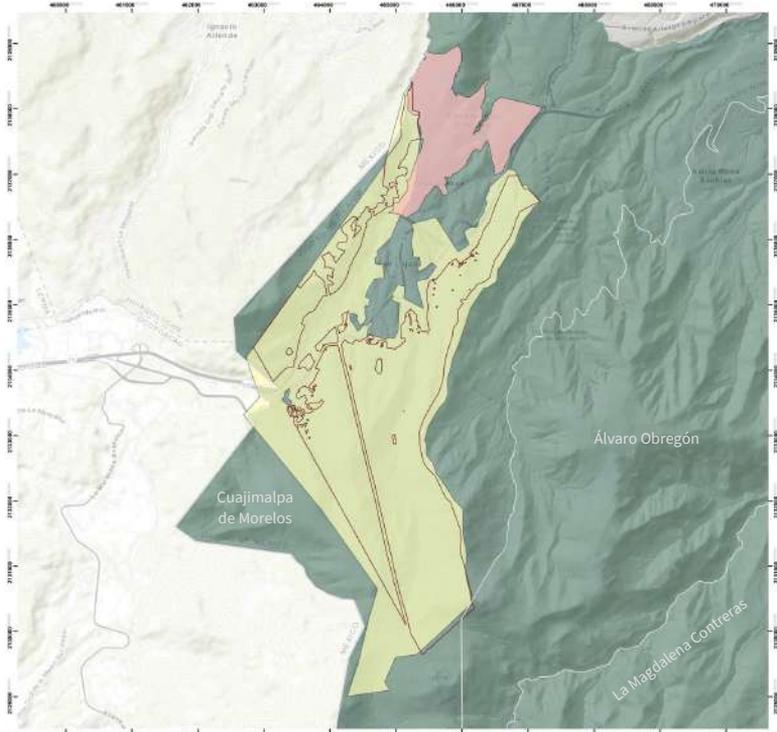


Las plantas medicinales forman parte de la gran biodiversidad, ya sea local o global, que mantiene a nuestro planeta funcionando y que hoy día se encuentran en constante cambio por presiones como la contaminación o el rápido crecimiento de la mancha urbana. Así, las plantas del Suelo de Conservación 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.

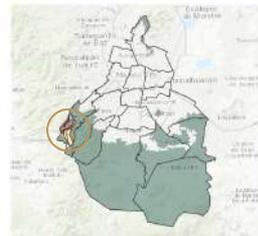


# Ubicación



## Simbología

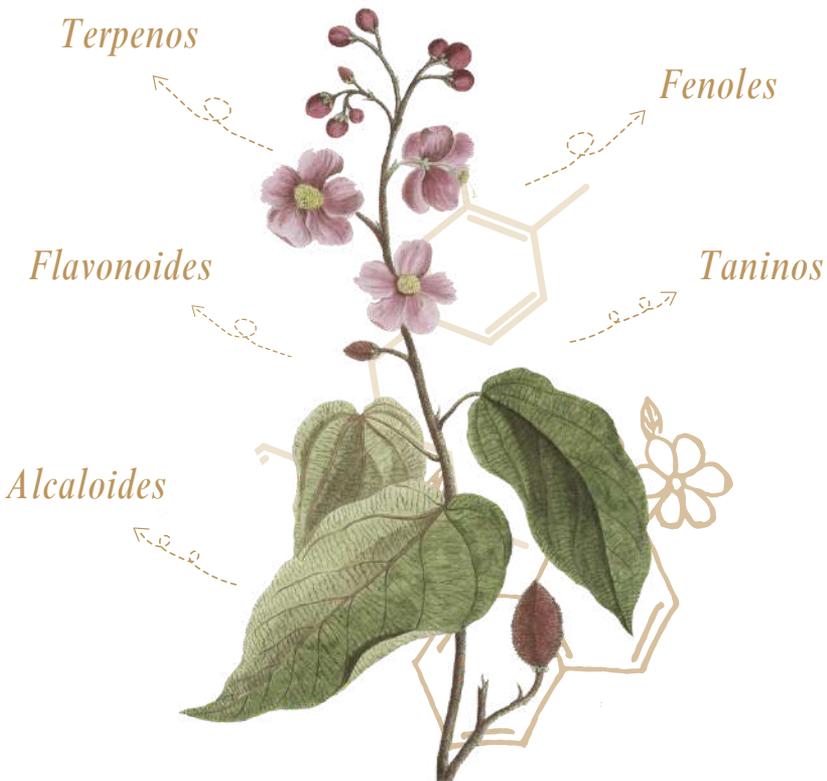
- Pueblo Originario de San Lorenzo Acopilco
- Núcleo Agrario San Lorenzo Acopilco
- Área de Restauración y Conservación Ambiental Comunitaria
- Suelo de Conservación de la Ciudad de México
- Alcaldía



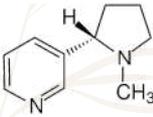
# ¿De dónde viene la magia de las plantas?

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 aquellos 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.



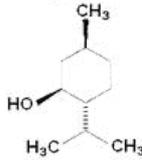
Nicotina



### 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

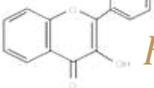


### Terpenos

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.

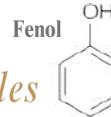
### Compuestos fenólicos

Flavonol



### Flavonoides

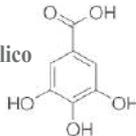
Son sustancias que proporcionan color a flores y frutos y juegan un papel esencial en la reproducción. A nosotros nos es útil por sus características de potente antioxidante.



### 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.







# ALCANFOR

*Eucalyptus globulus*

## ¿Cómo la reconozco?

Es un árbol de hasta 20 m de altura de hojas alargadas, puntiagudas y con olor fresco y amentolado. Con flores de blancas a amarillentas ordenadas como una coronita. Sus frutos son una cápsula seca grande.



Foto: Pda.AP (modificada)

## Usos

Sirve para problemas respiratorios.

Carácter: caliente  
Sabor: dulce



Se prepara en infusión con las hojas

## ¿Cuándo la encuentro?

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

## La química detrás

Planta rica en cineol o eucaliptol, un aceite esencial que se obtiene de las hojas y que ha probado tener efecto antibiótico contra bacterias y virus. También se ha observado su eficacia como expectorante.

*“En casa puedes tener plantas que te curen algunos males.”*  
Sr. Pedro Reyes Sandoval



# ANÍS

## *Tagetes filifolia*

### ¿Cómo la reconozco?

Hierba nativa, de hasta 40 cm de altura, que es muy aromática. Hojas en forma de listones. Las flores son amarillas y se agrupan en cabezuelas, en ocasiones tienen una lengüeta blanca similar a un pétalo. Los frutos son secos, pequeños, alargados y con pelitos.



Foto: Ricardo Arredondo T. (modificada)



Foto: Elinor Josefina Lopez Parillo (modificada)

### Usos

Se emplea para aliviar la tos y como relajante.

Carácter: caliente  
Sabor: dulce



### ¿Cuándo la encuentro?

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

### La química detrás

Las hojas, tallo y flores presentan un aceite esencial con dos compuestos químicos principales, el anetol y el alilansol, así como citral, citrol, limoneno y tagetona, los cuales han mostrado efectos como repelente, fungicida, bactericida, y antiespasmódico.



# 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 utiliza para controlar la tos y pulmonía. También para tratar ojos irritados, flujo vaginal, presión arterial, reumas y desinflamar heridas.

Carácter: caliente  
Sabor: amargo



## ¿Cuándo la encuentro?

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

## La química detrás

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

*“Las plantas son maravillosas, solo debemos saber su uso.”  
Sr. Pedro Reyes Sandoval*



# CEDRÓN

*Aloysia triphylla*

## ¿Cómo la reconozco?

Arbusto que llega a medir hasta 3 m de altura, muy ramificado y con aroma. El tallo de coloración rojizo, pegado a este están las hojas de color verde, largas y estrechas. Tiene flores blancas que se agrupan en espigas. El fruto parecido a una nuez pequeña y generalmente en pares.



## Usos

Sirve para problemas estomacales y como relajante.

Carácter: caliente  
Sabor: agrio



## ¿Cuándo la encuentro?

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

## La química detrás

Existen poca información sobre los componentes activos provenientes de la especie, sin embargo, se ha registrado la presencia de alcaloides, taninos, limoneno,  $\beta$ -citral y  $\alpha$ -citral. Algunos estudios, indican que la presencia de limoneno,  $\beta$ -citral y  $\alpha$ -citral le confiere propiedades antibacterianas.



# 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 característica. Los frutos son secos y fácilmente dispersados por el viento.



## Usos

En caso de problemas digestivos.

Sabor: amargo

*Se prepara en ensalada con las hojas*



## ¿Cuándo la encuentro?

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

## 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.



# 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

Sirve para dolores de estómago y diarrea.

Carácter: caliente  
Sabor: amargo



## ¿Cuándo la encuentro?

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

## La química detrás

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

*"Las nuevas generaciones deberían saber el uso de las plantas, para que puedan aliviar algunos males y no vayan a la farmacia."  
Sr. Leopoldo León García*



# GORDOLOBO

*Pseudognaphalium viscosum*

## ¿Cómo la reconozco?

Planta anual nativa de 30 cm a 1 m de altura. Sus tallos tienen apariencia lanosa, sus hojas son angostas de color verde en el anverso y en el reverso blancas por la presencia de vellos (tricomas). Las flores son de color crema y se encuentran agrupadas.



## Usos

Se toma para aliviar la tos o problemas respiratorios.

Carácter: caliente  
Sabor: amargo



## ¿Cuándo la encuentro?

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

## La química detrás

Hay muy pocos estudios sobre esta especie, sin embargo, se conoce que presenta actividad hemolítica, antioxidante y citotóxica por la presencia de fenoles, saponinas y taninos, por lo que se está estudiando sus efectos para prevenir el cáncer.

*"Mis padres me enseñaron algunas plantas que curan algunos males, así deberíamos hacerlo para nuestros hijos."*  
Sr. Teodoro Huerta Acosta



# 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. Los frutos son redondos, de color verde y negros al madurar.



## Usos

Se usa en caso de irritación en la piel.

Carácter: caliente



## ¿Cuándo la encuentro?

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

## La química detrás

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



# HIERBABUENA

*Mentha spp.*

## ¿Cómo la reconozco?

Es una hierba que mide entre 50 y 120 cm de altura; sus hojas de forma alargada o lanceolada, a menudo con margen dentado, se disponen en pares opuestos y pueden presentar ligeramente vellosidades. Las flores surgen en espigas pequeñas de color blanco, violetas o rosas y se encuentran en la parte terminal de la planta o donde nacen las hojas.



Foto: Mauricio Montes O.

## Usos

Se utiliza para calmar náuseas, vómito y desordenes gastrointestinales.

Carácter: caliente  
Sabor: dulce



## ¿Cuándo la encuentro?

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

## La química detrás

Los principales componentes químicos de la hierbabuena y su aceite, son compuestos fenólicos como la carvona y el limoneno. Además, contiene diversos ácidos cinámicos, agliconas, flavonoides y ácido rosmarínico que sirven como agentes antibacterianos, antiinflamatorios y antioxidantes.



# JARA

*Melaleuca viminalis*

## ¿Cómo la reconozco?

Árbol que mide entre 6 y 10 m de altura. Se caracteriza porque sus flores son rojas y se disponen en una inflorescencia con forma de escobilla. Sus hojas son muy delgadas y sus frutos forman una cápsula con muchas semillas.



Foto: *Sinningium (mofredada)*

## Usos

Para sacar el frío del cuerpo.



Se preparan las hojas y tallos para baño

## ¿Cuándo la encuentro?

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

## La química detrás

Tiene propiedades antibióticas y antioxidantes gracias a su alto contenido de flavonoides, compuestos fenólicos y triterpenos.



# 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

De forma tópica para dolores musculares.



## ¿Cuándo la encuentro?

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

## 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.



# OCOTE

*Arceuthobium vaginatum*

## ¿Cómo la reconozco?

Es una planta que crece sobre las coníferas, de manera erguida o colgante, con un tamaño de 30 a 50 cm de largo. Sus flores y tallos presentan una coloración desde naranja brillante al café oscuro y están muy ramificados. Los frutos son pequeños y ovalados.



Foto: Azu Trigueros (modificada)



Foto: Hembra y Jilba O (modificada)

## Usos

Sirve para curar la tos.

Carácter: caliente  
Sabor: dulce



## ¿Cuándo la encuentro?

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

## La química detrás

Esta planta contiene compuestos como flavonoides tipo 3-oglicósidos, derivados de quercetina y mircetina, además de fenoles que pueden tener un efecto antiséptico y reductor de inflamación.



# RUDA

## *Ruta chalepensis*

### ¿Cómo la reconozco?

Hierba o arbusto nativo de tamaño pequeño, de 40 a 150 cm de altura, con tallos verde grisáceo. Las hojas son compuestas de color verde-azuloso conformadas por hojas más pequeñas (7 mm). Las flores son amarillas, poco tupidas y se encuentran en la parte terminal de la planta. Los frutos como cápsulas con cuatro a cinco divisiones.



### Usos

Sirve para calmar los nervios y el dolor de cabeza. Se caracteriza por tener un olor muy penetrante.

Carácter: caliente  
Sabor: amargo



### ¿Cuándo la encuentro?

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

### La química detrás

Tiene actividad antiinflamatoria, antibiótica, antihistamínica y antifúngica asociadas a la presencia de taninos, cineol, limoneno, furanocumarinas, entre otras. Su consumo en exceso puede ser tóxico para el cuerpo humano.

*"Mis padres me enseñaron algunas plantas que curan algunos males, así deberíamos hacerlo para nuestros hijos."*  
**Sr. Teodoro Huerta Acosta**



# TABAQUILLO DE MONTE

*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 (tricomias) 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.



Foto: Emmanuel Guevara Lazcano (modificada)



## Usos

Sirve como relajante y alivia síntomas de la gripa.

Carácter: caliente  
Sabor: amargo



¿Cuándo la encuentro?

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

## La química detrás

Se ha identificado que tiene un aceite esencial compuesto por linalool, nerol,  $\beta$ -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.



# TÉ LIMÓN

*Cymbopogon citratus*

## ¿Cómo la reconozco?

Es una hierba de 1 a 2 metros de altura. Sus hojas son de color verde claro a oscuro que brotan desde el suelo formando matas densas amontonadas cerca de la base, alargadas como listones. Si se estrujan despiden un agradable aroma. Las flores están agrupadas en espigas y se doblan como las hojas.



## Usos

Para tratar los problemas digestivos como el dolor de estómago o para desinflamar.

Carácter: caliente  
Sabor: amargo

Se prepara en infusión con las hojas



## ¿Cuándo la encuentro?

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

## La química detrás

Esta planta contiene en sus hojas  $\beta$ -sitosterol y triterpenos con efectos anticancerígenos. Además de un aceite esencial que actúa contra gusanos parásitos y bacterias, también se ha probado la actividad antidiabética del extracto acuoso de esta planta, así como su efecto antioxidante y antidepresivo.



# Ungüento para el dolor

## Receta del Sr. Pedro Reyes Sandoval

### Usos

Este unguento sirve para cuando se tienen dolores superficiales en el cuerpo provocados por algún golpe.



### Ingredientes

- Hoja de la planta lengua de vaca (*Rumex obtusifolius*)
- Manteca de cerdo

### Preparación

En el haz de la hoja de lengua de vaca colocar un poco de manteca de cerdo, posteriormente colocarla en la parte del cuerpo que se tiene el dolor, si es posible cubrirla con un trapo, dejarlo durante un tiempo entre 15 a 20 minutos, retirar la hoja y limpiar la piel donde se hizo contacto.



# Referencias bibliográficas

- Cortés Rodríguez, A. y Perales Lara, T. (2014). Obtención y evaluación de las propiedades antifúngicas de los extractos vegetales de *Equisetum hyemale*, *Aloysia triphylla* y *Anagallis arvensis* en plagas de interés agrícola (*Aspergillus flavus*, *Rhizopus* spp., *Fusarium* spp). Tesis de licenciatura. Facultad de Ciencias Químicas. Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.
- Dellacassa, E., y Bandoni, I. (2003). Hierbaluisa. *Aloysia citriodora* Palau. *Revista de fitoterapia*, 3(1), (pp. 19-25).
- Feduraev, P., Chupakhina, G., Maslennikov, P., Tacenko, N., & Skrypnik, L.(2023,Mayo). 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. Recuperado de <https://doi.org/10.3390/antiox8070237>.
- Fernández-Martínez, E., Díaz-Espinoza, R., Villavicencio-Nieto, M. A., Pérez-Escandón, B. E., Pérez-Hernández, N., Macías, A., ... Ponce-Monter, H. A. (2007). Preliminary phytochemical and biological study of *Cirsium ehrenbergii*. *Proceedings of the Western Pharmacology Society*, 50, 162–164.
- Fonseca-Chávez, R. E., Rivera-Levario, L. A., y Vázquez-García, L. (2020). Guía ilustrada de plantas medicinales en el Valle de México. Instituto Nacional de los Pueblos Indígenas. México.
- Heike Vibrans (ed.). (2009). Malezas de México. Revisado en <http://www.conabio.gob.mx/malezasdemexico/2inicio/home-malezas-mexico.htm>. Mayo 2023.
- Hernández Gómez, K. (2018). Análisis fitoquímico y citotóxico de extractos de *Gnaphalium viscosum* (Kunth) sobre líneas celulares humanas malignas de cérvix (SiHa) y mama (Mda). Tesis de Licenciatura. Instituto de Ciencias Básicas e Ingeniería. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo.
- 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>. Junio 2023.
- Salem, M. Z., Ali, H. M., El-Shanhorey, N. A., & Abdel-Megeed, A. (2013). Evaluation of extracts and essential oil from *Callistemon viminalis* leaves: Antibacterial and antioxidant activities, total phenolic and flavonoid contents. *Asian Pacific Journal of Tropical Medicine*, 6(10), 785–791. [https://doi.org/10.1016/S1995-7645\(13\)60139-X](https://doi.org/10.1016/S1995-7645(13)60139-X)
- 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.
- Universidad de Málaga. *Aloysia citriodora*. Málaga. España. Ficha técnica Jardín Botánico. Revisado de <https://jardinbotanico.uma.es/aloyisia-citriodora-jb-ar22-05/>
- Yapias, R. J. (2022). Diente De León (*Taraxacum Officinale*) con Propiedades Medicinales: Revisión Sistemática. *Revista de Investigación Científica y Tecnológica Alpha Centauri*, 3(1), 15-19. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8510543>











**ALTEPETL BIENESTAR**

SEDEMA • CORENADR









**ALTEPETL BIENESTAR**  
SIDERA • CORENADR