

Plantas medicinales

*Comunidad
La Magdalena
Contreras Atlitic*



SEDEMA



CORENADR

Plantas medicinales

*Comunidad
La Magdalena Contreras Atlitica*



Instituto
de Biología
UNAM



Jardín Botánico
Instituto de Biología UNAM



RENAJEB

RED NACIONAL DE SERVICIOS
ETNOBIOLÓGICOS + CONAHECYT

Jardín
Etnobiológico
Ciudad de México

2024

Comunidad La Magdalena Contreras Atlitic

Representantes de los Bienes Comunales de la Magdalena Contreras Atlitic

C. Francisco Nava Chavero
Presidente

C. Antonio Fernández Nochebuena
Secretario

C. Martha Elvira Cabañas Mendoza
Tesorera Suplente

Información de usos y empleo

Marcelina Martínez Díaz
Nicolás Rogelio Ávila Agustín
Laura Sánchez Ríos
Ana Martha Rentería Segura
Elsa Fernández García
Reynaldo Mancilla Rivera
Esteban Mendoza Dimas

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 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)





Fotografía: Kevin Ramos

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 Petlascalco, 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 Pueblo Originario de La Magdalena Atlitic, ubicado en el Suelo de Conservación de la Ciudad de México.

C. Francisco Nava Chavero
Presidente

C. Antonio Fernández Nochebuena
Secretario

C. Martha Elvira Cabañas Mendoza
Tesorera Suplente

También a:

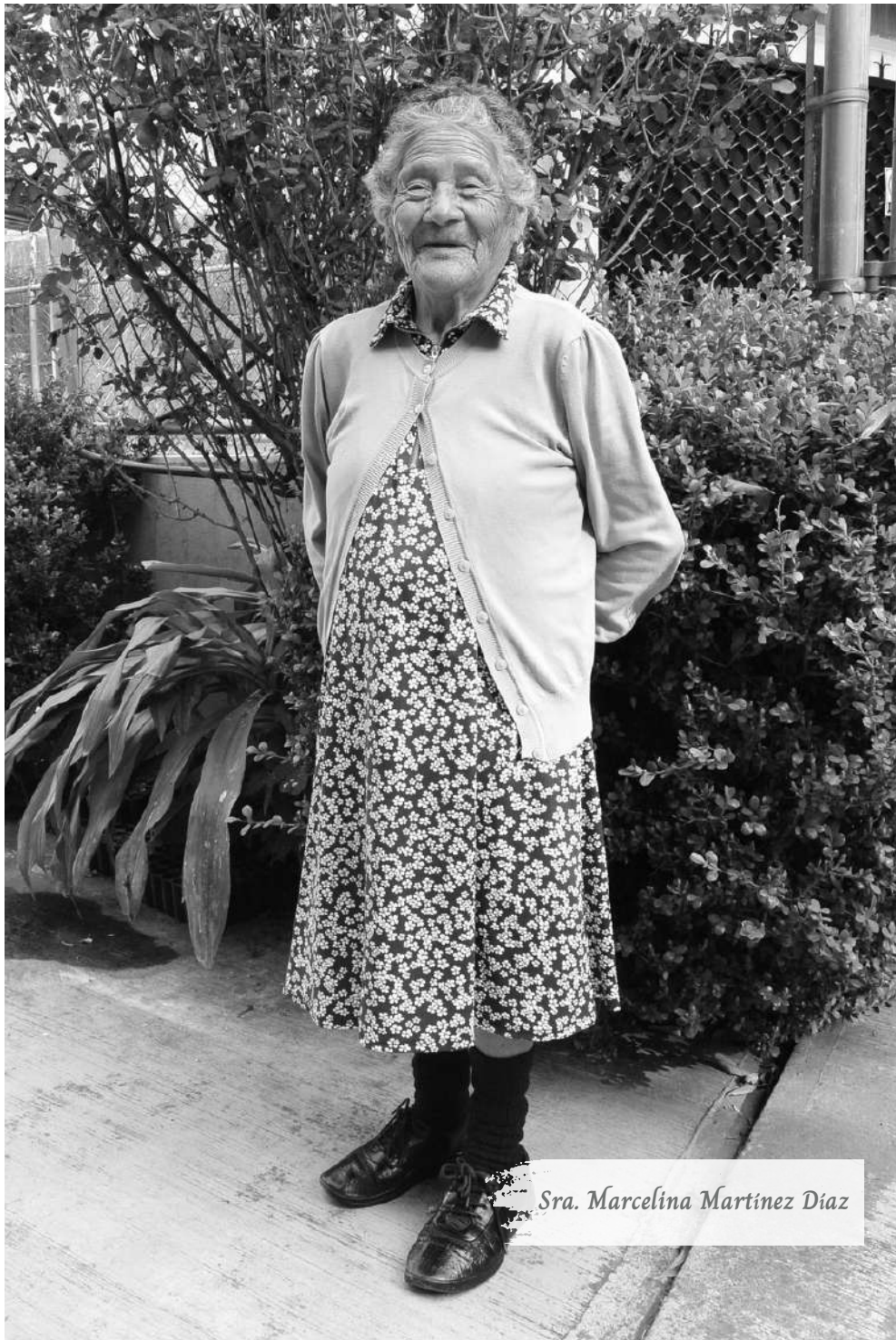
Marcelina Martínez Díaz, Nicolás Rogelio Ávila Agustín, Laura Sánchez Ríos, Elsa Fernández García, Reynaldo Mancilla Rivera, Esteban Mendoza Dimas, Ana Martha Rentería Segura, Juan Alcántara Galván y Antonio Fernández Nochebuena.





C. Francisco Nava Chavero

Representante de los Bienes Comunales de la Magdalena Contreras Atlitic



Sra. Marcelina Martinez Diaz



Sr. Rogelio Ávila







Contenido

Presentación	19
Cómo se elaboró este libro	23
Introducción	27
Ubicación	28
Anécdotas	29
¿De dónde viene la magia de las plantas?	32

Acaena.....	36
Achual.....	37
Anís.....	38
Encino.....	39
Jarilla.....	40
Lentejilla.....	41
Madroño.....	42
Magüey.....	43
Milenrama.....	44
Pingüica.....	45
Pirul.....	46
Rosa de Castilla.....	47
Sauco.....	48
Tabaquillo o salvia de monte.....	49
Tomatillo.....	50
Vernonia.....	51
Receta.....	52
Referencias bibliográficas.....	53





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).

Aún cuando el avance de la ciencia ha logrado identificar y comprender mejor cómo actúan ciertas plantas y canalizar los 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 de su 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

La Comunidad de la Magdalena Contreras Atlitic esta conformada por una amplia extensión de bosque con una biodiversidad rica en especies endémicas o en peligro de extinción, pero algo aún más importante esta conformada por personas sumamente valiosas y con amplios conocimientos sobre los beneficios que nos da el bosque, como las diferentes plantas medicinales, así como sus bondades curativas y el uso que se les ha dado por generaciones.

Por tal motivo, es de suma importancia para nuestra comunidad compartir el conocimiento empírico y profesional a las nuevas generaciones con la finalidad de que conozcan parte de nuestra historia y se apropien de ella. Agradecemos a la CORENADR y en particular a la Ing. Columba Jazmín López Gutiérrez, por su apoyo y por impulsar acciones en beneficio del cuidado y preservación de la biodiversidad de nuestro bosque, con la publicación de este libro podremos compartir al mundo la riqueza invaluable de nuestra comunidad.

C. Francisco Nava Chavero

Presidente de los Bienes Comunales de la Magdalena Contreras Atlitic









Introducción

Dentro de la gran diversidad de plantas, existe un grupo que ha sido utilizado desde tiempos remotos por nuestros ancestros con fines curativos, éstas pueden ser administradas por vía oral o tópica. Su uso, que actualmente se conoce como medicina tradicional, es el resultado de la experiencia empírica heredada por la transmisión entre distintas generaciones; así es como ha prevalecido en el tiempo hasta nuestros días.

En la comunidad de la Magdalena Contreras Atlitic, la facilitadora de medicina ancestral, herbolaria y medicina tradicional, Ana Martha Rentería Segura, define la medicina tradicional con estas palabras:

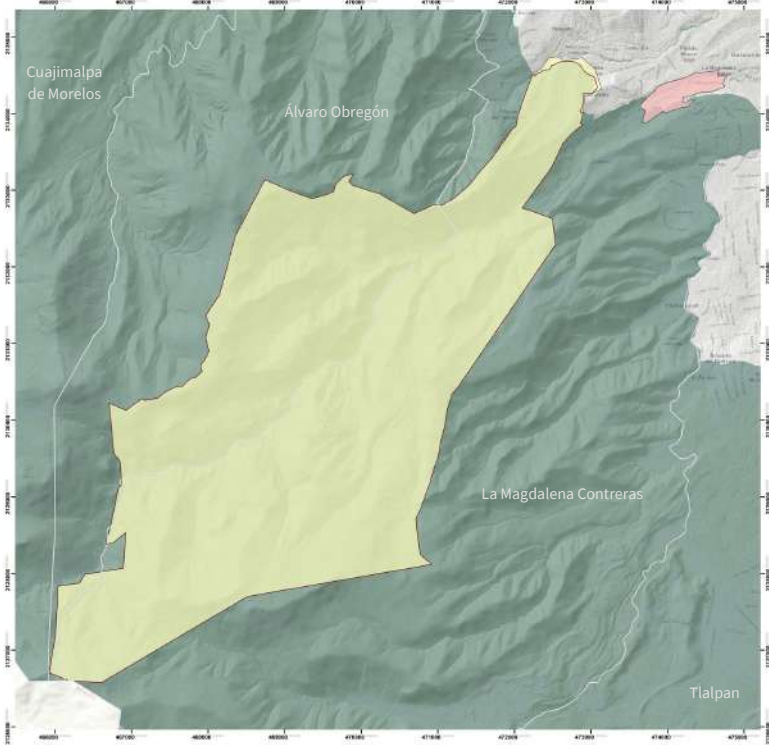
"Es un regalo de la madre tierra, siendo algo que el suelo ofrece. Al igual que una madre, que provee y cuida, además de dar alimento, también nos da las plantas medicinales como un cuidado hacia nosotros como sus hijos."

En la comunidad, las plantas medicinales han tenido presencia hasta el día de hoy; sin embargo, son pocas las personas que han conservado estos conocimientos. Aunque las personas de mayor edad aún las utilizan en su vida diaria, las nuevas generaciones piensan que la medicina moderna es más efectiva.






Además, se ha notado la disminución de poblaciones de las plantas medicinales como la Santa María, el tabaquillo, el poleo o el anís de monte. Este fenómeno se atribuye a ciertas actividades antropogénicas como el turismo sin regulación, la tala ilegal, los incendios forestales y el crecimiento de la mancha urbana.

Frente a los cambios provocados por las prácticas sociales, culturales e históricas, así como la pérdida de diversidad en las plantas; se vuelve de suma importancia propiciar el reconocimiento para apreciar y revalorizar estos saberes. Para lograr este objetivo, este trabajo se centra en la documentación del conocimiento ancestral.

Ubicación



Simbología

-  Pueblo Originario de La Magdalena Contreras Atlitic
-  Núcleo Agrario La Magdalena Contreras Atlitic
-  Área de Restauración y Conservación Ambiental Comunitaria
-  Suelo de Conservación de la Ciudad de México
-  Alcaldía



Anécdotas

En la casa de Ana, originaria de La Magdalena Contreras, se utilizaban las plantas medicinales en cataplasmas, así como en otros tratamientos caseros. Este conocimiento lo obtuvo de su mamá, su abuela y su bisabuela, quienes también eran originarias de la comunidad.

Ana comenzó a hacer mayor uso de las plantas medicinales cuando su hija se enfermó, pues los médicos no contaban con un diagnóstico certero; sospechaban que sus malestares se debían a temas psicológicos. Posterior a esto, ella también se enfermó, le diagnosticaron cirrosis hepática –no alcohólica– y así, cansada de las recurrentes visitas al hospital, de tomar e inyectarse medicamentos sin notar la mejora de la salud en ninguna de ellas, recurrió a la medicina alternativa.

Fue así que comenzó a involucrarse más: tomó cursos, talleres y diplomados. Ahora prepara remedios, gracias a este aprendizaje, heredado por tradición y perfeccionado con su experiencia e intuición calcula las dosis. Utiliza las plantas medicinales en su vida diaria con su familia directa, se atienden con herbolaria, cuando la enfermedad persiste, recurre a la medicina ancestral. Además, no solo le da a las plantas un uso médico, también las utiliza en ceremonias para temazcales.

Por otro lado, Rogelio adquirió el conocimiento del uso de las plantas medicinales por herencia de su padre, mediante la observación directa. En la actualidad, para tratar enfermedades respiratorias usa la flor de ocote o muérdago y la clancuaya para los golpes. Esta última la utiliza en fomentos, cuando el agua está hirviendo se echa una rama de la planta y se vierte en una taza.

Él no ha transmitido sus conocimientos debido a que no ha visto un interés por parte de quienes lo rodean para adquirirlos, además considera que no es bueno enseñando a otros. Sin embargo, estaría dispuesto a transmitir su saber a las personas cercanas para dejar aquello que él ha aprendido.

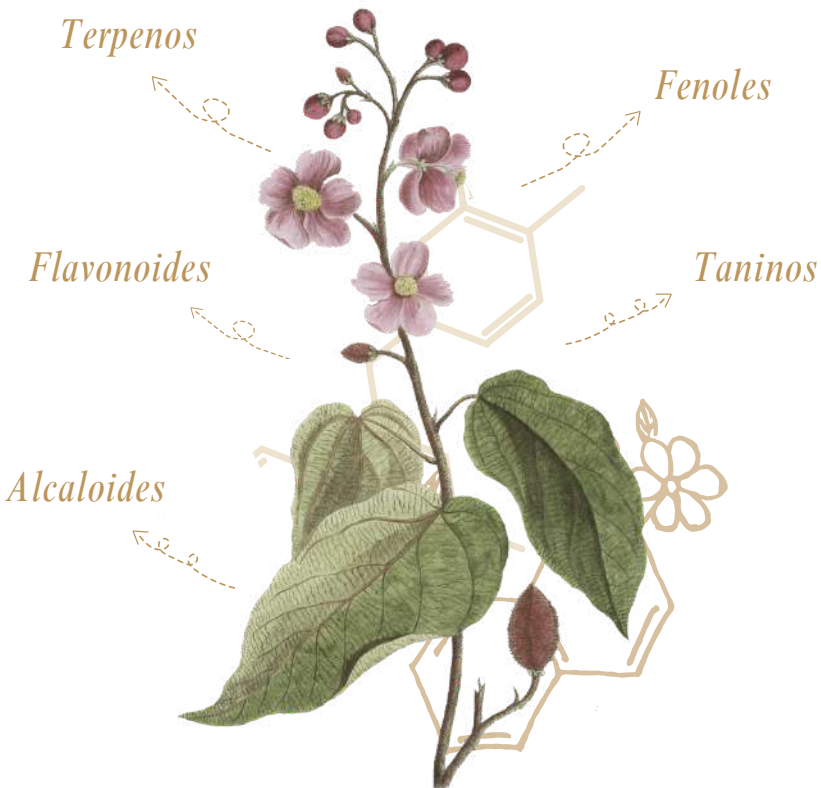




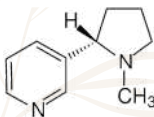
¿De dónde viene la magia de las plantas?

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.



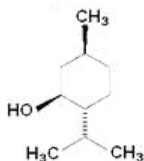
Nicotina



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

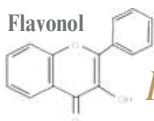


Terpenos

Dentro de este grupo de sustancias se encuentran las que le dan 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

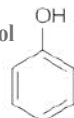
Flavonol



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.

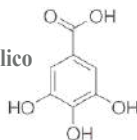
Fenol



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.





ACAENA

Acaena elongata

¿Cómo la reconozco?

Es un arbusto nativo pequeño, que frecuentemente crece en grupos. El tallo es de color café rojizo y el follaje está compuesto por pequeñas hojitas con márgenes parecidos a una sierra, brillantes por arriba y con pelos (tricomas) suaves por debajo. Las flores están agrupadas en espigas de hasta 30 cm de largo y el fruto está cubierto de espinas rojizas o cafés que suelen pegarse en la ropa

Usos

Se usa para tratar heridas, para calmar la tos, es antidiarreico, diurético, para enfermedades venéreas

Preparación

Se prepara en infusión la raíz, el tallo y las hojas

Se puede encontrar hacia el cuarto Dinamo



Carácter: caliente



Foto: jcdelgado (modificada)

¿Cuándo la encuentro?

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

La química detrás....

En otras especies del género *Acaena* se han encontrado triterpenos como la β -amirina y el lupeol que podrían estar relacionados con su actividad antiinflamatoria

ACAHUAL

Simsia amplexicaulis

¿Cómo la reconozco?

Plantas nativas ramificadas de 10 cm a 2.5 m de altura. Las hojas de la base de la planta tienen forma de lanza y márgenes como sierra mientras que las de arriba son delgadas como listones. Las flores son amarillas parecidas a las margaritas

Usos

Ayuda para la tendinitis, articulaciones, irritación, quemaduras, artritis, moretones, estimula la circulación sanguínea y es antiinflamatorio

Preparación

Flores, tallos y hojas se utilizan en microdosis, infusión o en macerado

Se puede encontrar cerca del primer Dinamo



¿Cuándo la encuentro?

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

La química detrás....

Se ha reportado la presencia de flavonoides en las flores del género, pero no han sido identificados sus efectos en la salud

ANÍS

Pimpinella anisum

¿Cómo la reconozco?

Hierba anual de 60 cm de altura, con pelitos (tricomas). Tiene hojas inferiores acorazonadas y superiores alargadas que parecen rasgadas. Sus flores son pequeñas de color blanco, agrupadas en ramilletes que parecen paraguas vueltos hacia arriba, con frutos pequeños (2-3mm) aplanados y semillas aromáticas

Usos

Sirve para la digestión, los gases intestinales; es diurético, expectorante, analgésico, antimicótico y se usa para los problemas respiratorios

Preparación

Se prepara en cocimiento con la flor, el tallo y las hojas

Carácter: caliente Sabor: dulce



Foto: Mel Kelley (modificada)



Foto: Steluma (modificada)

La encontramos en zonas con pasto y que da mucho el sol, en el área de La Cañada

¿Cuándo la encuentro?

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

La química detrás....

Los frutos y semillas de *Pimpinella anisum* contienen un aceite esencial constituido por los lignanos cis y trans-anetol, anisil cetona; monoterpenos y flavonoides, que le otorgan propiedades para tratar problemas gástricos

ENCINO

Quercus spp.

¿Cómo la reconozco?

Árboles nativos grandes de corteza rugosa. Las flores se encuentran en grupos de gran cantidad y el fruto es conocido como bellota, el cual está cubierto en la base por una capa gruesa y rugosa

Usos

Se utiliza para los dientes como dolores de muelas -se puede masticar la corteza-, gingivitis, sangrado de encías, faringitis. Para el sangrado de encías se hace un enjuague bucal natural. También sirve para todo tipo de inflamaciones y cuestiones gastrointestinales como la gastritis, cáncer de estómago y diabetes

Preparación

Se prepara dejando remojar la corteza para preparar un enjuague

Esta corteza tiene muchos usos, tal vez más de treinta



Foto: Carlos G Velazco-Macias (modificada)

¿Cuándo la encuentro?

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

La química detrás....

En algunas especies de género se ha reportado la presencia de compuestos fenólicos como ácido eláxico, ácido gálico y ácido protocatecuico, los cuales tienen efectos antisépticos, cicatrizantes y antiinflamatorios

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

Es un antiinflamatorio muy fuerte, ayuda a los sistemas musculares y óseo, es antirreumático, como tratamiento en fibrosis, lupus, tendones, torceduras y luxaciones

Preparación

Se prepara en microdosis, infusión o tintura madre con las flores, tallos y hojas



Carácter: caliente Sabor: fuerte a hierba



Se encuentra en los Llanos de Temamatla

¿Cuándo la encuentro?

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

La química detrás....

Se ha estudiado que en las ramas hay sesquiterpenos, el alcaloide pirrolizidina y el flavonoide quercetina. En las raíces también hay sesquiterpenos, que en conjunto han ayudado a desordenes digestivos y enfermedades respiratorias

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

Para quitar la tos severa, es antiinflamatoria y ayuda para los nervios

Preparación

Se prepara en infusión o con alcohol para inhalar y frotarse, respectivamente

Carácter: caliente Sabor: fuerte



¿Cuándo la encuentro?

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

La química detrás....

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

MADROÑO

Arbutus spp.

¿Cómo la reconozco?

Árboles o arbustos nativos que se caracterizan porque la corteza se desprende continuamente. Sus hojas varían en forma, con el borde liso. Sus flores se encuentran en racimos y los frutos parecen bayas, con pelitos (tricomas) y semillas marrón

Usos

Se usa como diurético, antiséptico, antiinflamatorio, antibacteriano y antioxidante.

También cubre muchas enfermedades como cálculos renales, cistitis, cólicos y diarrea. Además, ayuda a reducir el colesterol y el azúcar en la sangre. Su fruto se utiliza para hacer mermeladas, licores y zumos por su dulzor

Preparación

Se consume la corteza y los frutos

Podemos encontrarlo en la parte alta de los Dinamos, hacia la Coconetla



Foto: Reid Hardin (modificada)

¿Cuándo la encuentro?

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

La química detrás....

La corteza contiene arbutina que le brinda actividades como diurético, astringente, antiséptico, antiinflamatorio, antibacteriano y antioxidante. Además tiene pectina que ayuda en reducir el colesterol

MAGUEY

Agave salmiana

¿Cómo la reconozco?

Maguey nativo de hasta 1.5 m de alto con tallo muy corto. Las hojas o pencas son verde claro, muy gruesas, duras, con mucha agua y con espinas en los bordes. Tiene flores amarillas en un tallo largo de hasta 3 m de altura. Sus semillas son negras

Usos

Se usa como rompepiedras biliares, ayuda a la limpieza renal

Preparación

Se prepara en infusión con la base de la penca

Se encuentra en el primer Dinamo

Carácter: caliente Sabor: amargo



Foto: feduchy(modificada)



Foto: Luis Stevens (modificada)

¿Cuándo la encuentro?

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

La química detrás....

Se ha detectado la presencia de saponinas, que suelen actuar como diuréticos, desinfectantes y analgésicos

MILENRAMA

Achillea millefolium

¿Cómo la reconozco?

Herbácea aromática que mide hasta 90 cm de altura. Se caracteriza por ser muy ramificada, con hojas largas y divididas, flores muy similares a las margaritas, de color blanco

Usos

Como coagulante para la sangre, cicatriza y cura heridas. Se pueden hacer compuestos con otras plantas para el aparato reproductor femenino, en cuestiones de útero, sangrados, miomas. Combinada con cimicífuga le sirve a quienes se van a operar de quistes o tienen hemorragias fuertes, porque ayuda a detener los síntomas. Se recomienda en tinturas, en microdosis

Carácter: frío Sabor: suave



Foto: Rocío Miranda B. (modificada)

Preparación

Se preparan tinturas con las flores, tallos y hojas en microdosis

¿Cuándo la encuentro?

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

La química detrás....

Se ha detectado que las hojas contienen flavonoides y lignanos ácidos; las ramas el alcaloide estaquidrina, el diterpeno fitol, triterpenos, esteroides y el flavonoide glicosilado luteolina; además, junto con las flores contienen un aceite esencial rico en mono- y sesquiterpenos. En conjunto se ha observado su efecto antiespasmódico y desinflamatorio

PINGÜICA

Arctostaphylos hookeri

¿Cómo la reconozco?

Planta arbustiva que llega a medir 1.5 m de altura con pequeños cabellitos (tricomas). Sus hojas son de color verde brillante en forma de flecha, sus flores forman racimos de color blanco o rosa y sus frutos son pequeños y redondos

Usos

Subir el sistema inmunológico, cardiopatías, para la vista, es antiinflamatorio, infecciones en el riñón, vías urinarias, infecciones vaginales

Preparación

Se utilizan las hojas y frutos en té

Carácter: frío Sabor: amargo



Foto: Ulysses M (modificada)

¿Cuándo la encuentro?

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

La química detrás....

En algunas especies del mismo género se ha identificado actividad diurética, antimicrobiana y antiinflamatoria gracias a la presencia de aceites esenciales, saponinas, lignanos, antocianinas, iridoides y polisacáridos

PIRUL

Schinus molle

¿Cómo la reconozco?

Árbol aromático y resinoso de 15 m de altura con ramas colgantes y el tronco grueso. Sus hojas se dividen dando la apariencia de plumitas, sus flores son pequeñas de color crema, sus frutos tienen forma globosa y son de color rojo o rosa

Usos

Sirve para bronquitis, asma, dolores, golpes en el cuerpo, baños post parto, el enfriamiento, cerrar la cadera y en baños de temazcal

Preparación

Se preparan infusiones para baños de temazcal con las hojas y el fruto

Carácter: caliente



¿Cuándo la encuentro?

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

La química detrás....

Se ha estudiado que sus hojas y frutos tienen un aceite esencial rico en mono y sesquiterpenos, triterpenos ácidos, gomoresina, taninos y el alcaloide piperina. Igualmente las hojas tienen en el aceite con ligandanos, flavonoides y esteroides. En toda la planta se han identificado el α -amirina y el esteroide β -sitosterol. Estos aceites tienen un efecto antioxidante, propiedades antimicrobianas y antiinflamatorias.

ROSA DE CASTILLA

Rosa gallica

¿Cómo la reconozco?

Arbusto pequeño de hasta 120 cm de alto. Hojas largas color verde oscuro con bordes como sierritas. Las flores tienen muchos pétalos de color rojo oscuro y hasta rosa pálido. Los frutos son pequeños de 10-13mm de diámetro

Usos

Se utiliza para tener terso el cutis y controlar el acné. En el caso de los niños, se usa cuando padecen de "algodoncillo", es decir, si tienen aftas en la boca

Preparación

Se utilizan las hojas y flores maceradas



¿Cuándo la encuentro?

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

La química detrás....

Las rosas tienen grandes cantidades de antocianinas, aceites esenciales (geraniol, citronelol) y taninos lo que les confieren propiedades astringentes efectivos en aftas, garganta, como antidiarreico y antiséptico sobre algunas bacterias

SAUCO

Sambucus nigra

¿Cómo la reconozco?

Arbusto denso que llega a medir hasta 7 m de altura, con aspecto redondeado y corteza agrietada. Las hojas miden 20 cm de largo, sus flores son blancas y se agrupan en racimos

Usos

Ayuda con la fiebre, en vías respiratorias, al hígado, caspa, caída del cabello, sarpullido o quemaduras, hemorroides y ansiedad

Preparación

Las hojas y frutos se preparan en infusión o se añaden al shampoo



¿Cuándo la encuentro?

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

La química detrás....

De todas las estructuras del sauco, especialmente las bayas contienen sustancias o pigmentos orgánicos, azúcares, aminoácidos, taninos, aceites volátiles, carotenoides, flavonoides, rutina, vitamina A, vitamina B y vitamina C. Estas sustancias se han relacionado con efecto antioxidante, diurético, laxante, antiinflamatorio y como estimulante del sistema inmunológico

TABAQUILLO O SALVIA DE MONTE

Nicotiana glauca

¿Cómo la reconozco?

Arbusto de hasta 3 m de altura de tallo color verde-azuloso. Las hojas tienen un soporte alargado que las une al tallo. Las flores amarillo-verdosas en forma de trompeta forman grupos poco numerosos y sus frutos son cápsulas redondeadas con semillas café, pequeñas y comprimidas

Usos

Sirve para los cólicos, indigestión, inflamación, colitis nerviosa, quita el frío

Preparación

Se prepara una infusión con las flores, el tallo y las hojas



Se encuentra en la parte alta de los Dinamos, pero la población ha disminuido

Carácter: caliente Sabor: dulce



Foto: Leonardo Hernández Escudero(modificada)

¿Cuándo la encuentro?

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

La química detrás....

Se ha identificado la presencia de compuestos fenólicos que han mostrado una buena actividad antioxidante y antiinflamatoria

TOMATILLO

Physalis coztomatl

¿Cómo la reconozco?

Hierba endémica de hasta 50 cm de altura que se encuentra cubierta de pelitos (tricomas). Hojas con la base ancha y la punta ligeramente alargada. Las flores son amarillas y se encuentran en la unión de las hojas con el tallo. Los frutos son carnosos, de color verde y amarillo cuando maduran. Tienen una cáscara (cáliz) que los cubre

Usos

Ayuda al sistema muscular y nervioso, también sirve para la hipertensión, diurético, antiinflamatorio. El macerado sirve como cicatrizante y para desinflamar paperas, con otras plantas sirve para el cáncer

Carácter: caliente Sabor: hierba



Preparación

Las hojas se preparan en infusión y el fruto se macera

Es igual que el tomate pero silvestre



¿Cuándo la encuentro?

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

La química detrás....

La raíz contiene el alcaloide phisalina y un glucósido. Se usa comúnmente en recién nacidos, dolor de estómago y manchas de la cara

VERNONIA

Cyanthillium cinereum

¿Cómo la reconozco?

Herbácea erecta cubierta de pelitos (tricomas) que alcanza los 60 cm de altura. Las hojas tienen formas variables, pero suelen ser angostas de la base, sus bordes tienen pocos dientes. Sus flores se agrupan, pueden ser de color púrpura o lila. El fruto es redondo con un mechón de pelitos blancos y solo contiene una semilla

Usos

Se utiliza para las cuestiones de estómago y tracto digestivo

Preparación

Las flores y las hojas se preparan en infusión

Se reconoce por las flores rosas, se tiende a confundir con otra que se llama milenrama, pero las hojas son distintas, esta tiene hojas aserradas.



Carácter: caliente Sabor: amargo



Foto: Juan Carlos López Domínguez (modificada)

¿Cuándo la encuentro?

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

La química detrás....

Se ha reportado que contiene en su aceite esencial óxido de cariofileno, ácido n-hexadecanóico y fitol. Este aceite le brinda propiedades medicinales como antibacterial y anticancerígeno

Infusión para la ansiedad

Receta de Ana Rentería

Usos: Esta infusión sirve para el sistema nervioso central

Ingredientes

- Pasiflora
- Valeriana
- Hierba de San Juan
- Ortiga
- Toronjil
- Tila



Preparación

Hervimos de taza y media a dos tazas de agua, tomamos de cada hierba lo de los dedos de la mano —en el caso de la valeriana, tomar uno de los trocitos— y lo colocamos en el agua, dejamos reposar por 15 minutos. Colamos la infusión de la raíz y servimos en un recipiente de cerámica o de cristal, nunca en plástico; ya que desfavorece el aprovechamiento de los aceites naturales de las hierbas. Se debe tomar fresco, si es posible tres veces al día.











ALTEPETL BIENESTAR

SEDEMA • CORENADR



ALTEPETL BIENESTAR
LEDEMA + CORENALDE