

Altépetl
Bienestar

Plantas medicinales

*Ejido
San Gregorio Atlapulco*



SEDEMA | CORENADR



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



SEDEMA



CORENADR

Plantas medicinales

*Ejido
San Gregorio Atlapulco*



Instituto
de Biología
UNAM



Jardín Botánico
Instituto de Biología UNAM



RENAJEB

RED NACIONAL DE SERVICIOS
ETNOBIOLÓGICOS + CONAHECYT

Jardín
Etnobiológico
Ciudad de México

2024

EJIDO SAN GREGORIO ATLAPULCO

Comisariado Ejidal San Gregorio Atlapulco

C. Emiliano Morales Sabas
Presidente

C. David Peralta Nieto
Tesorero

Asesor Técnico del Área de Restauración y Conservación Ambiental Comunitaria

Biól. Itzel Cruz Roldán

Información de usos y empleo

Heriberto González Padilla

Baldomero Galicia Chávez

Julio Eslava Abad

Alejandra Eslava Díaz

Alma Rosa Saavedra Galicia

Víctor Martínez Negrete

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 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 Ocotepéc y Comunidad La Magdalena Contreras Atlitlic.
- 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.

C. Emiliano Morales Sabas
Comisario Ejidal San Gregorio Atlapulco

C. David Peralta Nieto
Tesorero

También a Emiliano Morales Sabas, Itzel Cruz Roldán, Hilda María Guerrero Casillas, Heriberto González Padilla, Baldomero Galicia Chávez, Julio Eslava Abad, Alejandra Eslava Díaz, Gabriela Fuentes, Miguel Ángel Páez García y Delfino Galicia Martínez, Alma Rosa Saavedra Galicia y Víctor Martínez Negrete.



Presidente del Comisariado Ejidal San Gregorio Atlapulco



Sra. Alejandra Eslava Diaz



Sr. Julio Eslava Abad



Sr. Victor Martinez Negreta



Sr. Baldomero Galicia Chávez



Sr. Delfino Martinez Galicia



Sra. Alma Rosa Saavedra Galicia









Contenido

Presentación.....	27
Cómo se elaboró este libro.....	31
Introducción	33
Ubicación.....	35
¿De dónde viene la magia de las plantas?.....	36
Ajenjo.....	40
Albahaca.....	41
Alcanfor.....	42
Árnica.....	43
Cedrón.....	44
Chicalote.....	45
Diente de león.....	46
El dólar.....	47
Epazote.....	48
Estafiate.....	49
Flor de manita.....	50
Hierbabuena.....	51
Higuerilla.....	52
Llantén.....	53
Mala mujer.....	54
Manzanilla.....	55

Marrubio.....	56
Mejorana.....	57
Menta.....	58
Ortiga.....	59
Perejil.....	60
Pirul.....	61
Romero.....	62
Ruda.....	63
Sábila.....	64
Santa María.....	65
Tepozán.....	66
Tepozán.....	67
Toloache.....	68
Tomillo.....	69
Toronjil morado.....	70
Valeriana.....	71
Recetas.....	72
Referencias bibliográficas.....	75







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

Yo creo que, como pueblo originario, San Gregorio Atlapulco tiene muchas cualidades, entre ellas está el uso de las plantas medicinales. El uso de las plantas medicinales ha estado en nuestras vidas desde siempre, esta práctica ha trascendido por generaciones gracias a la tradición de nuestros antepasados. Ellos fueron los que nos enseñaron poco a poco a saber para qué servía cada planta y qué beneficios aportaba. Así, nosotros aquí en el ejido producimos algunas plantas medicinales y para cualquier situación la usamos como remedio. Nos brinda la posibilidad de aprovechar los recursos naturales para cuidar de nuestra salud.

La importancia de las plantas medicinales no sólo está en su riqueza como parte de nuestra cultura, sino también son importantes en el conocimiento que se va generado a través del estudio. Desde siempre hemos estado muy en contacto con la naturaleza y de ella hemos aprendido mucho y nos ha aportado mucho también. Por eso, es importante respetarla y aprovechar todo eso que nos obsequia.

C. Emiliano Morales Sabas
Comisariado Ejidal de San Gregorio Atlapulco



*Vista de atardecer desde
Ejido San Gregorio Atlapulco*

Cómo se elaboró este libro

Para la elaboración de este libro de plantas medicinales se hicieron entrevistas a personas originarias del pueblo de San Gregorio Atlapulco para que compartieran sus conocimientos sobre la medicina tradicional y los usos que ellos les dan a las plantas. Las personas entrevistadas abrieron las puertas de sus casas o áreas de trabajo para poder realizar las entrevistas, para esto primero se contactó con cada uno de ellos y se estableció la fecha y hora para la realización de las entrevistas.

Heriberto González Padilla – 67 años – apicultor / Temazcalero

Baldomero Galicia Chávez - 75 años – campesino

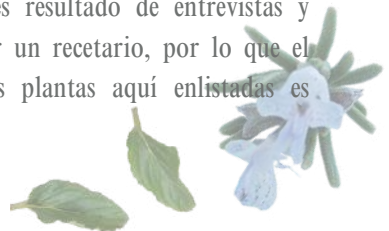
Julio Eslava Abad - 75 años- cultivo de hierbas aromáticas y medicinales /

Alejandra Eslava Díaz- 36 años - cultivo de hierbas aromáticas y medicinales

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 Gregorio Atlapulco.

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

San Gregorio Atlapulco es un pueblo del sur de la Ciudad de México, absorbido por la mancha urbana, pero en donde aún persisten actividades agrícolas, acompañadas por una cultura rural, con una identidad y prácticas sociales que muestran una cierta resistencia a las formas y costumbres urbanas de la zona metropolitana en la cual están inmersas. El sistema de cultivo es característico del lugar, la chinampa, una práctica heredada desde los tiempos precolombinos (Landázuri y López, 2012).

El nombre de San Gregorio Atlapulco encierra los dos elementos centrales de la identidad del pueblo: la fiesta en honor a su santo patrono San Gregorio Magno y su tradición agrícola que se expresa en la palabra Atlapulco, “donde revolotea el agua” o en “las tierras del fango” (Landázuri y López, 2012).

La botánica ha sido la medicina más accesible y eficaz para pueblos y comunidades de México, como lo es San Gregorio Atlapulco, que ha compartido sus saberes con la población y así los beneficios de sus conocimientos sobre plantas medicinales, se han extendido entre los diversos sectores de la población.

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.

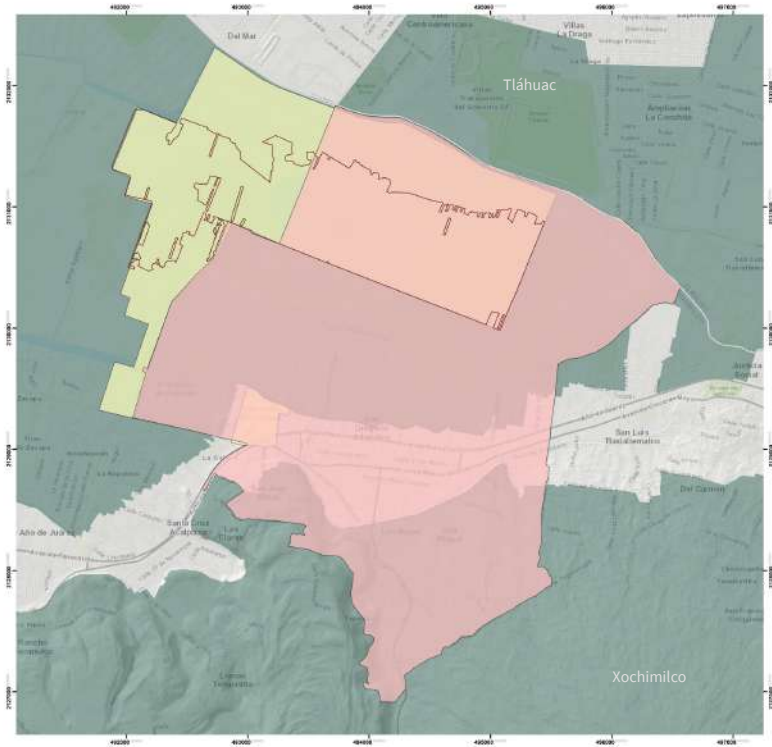
A lo largo del tiempo se ha intentado explicar y clasificar esta magia, por ejemplo, la condición frío caliente de las plantas para sanar el desequilibrio del cuerpo. Cuando se habla de una planta caliente, cuyo sabor suele ser amargo, se habla de aquellas cuyas propiedades "expulsan la frialdad" del 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 han sido comprobadas, 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

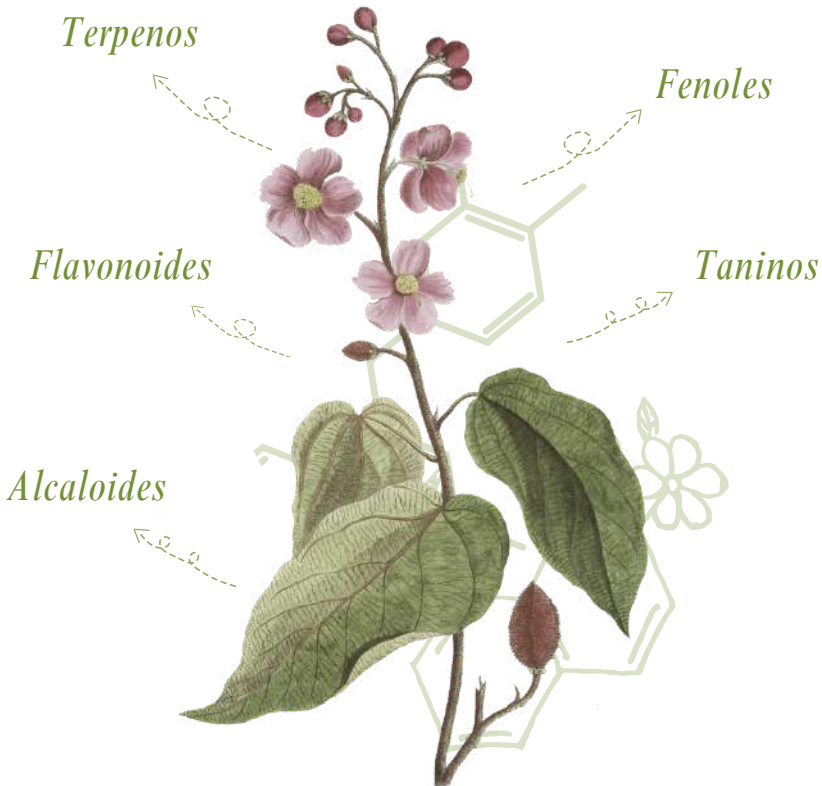
- Pueblo Originario de San Gregorio Atlapulco
- Núcleo Agrario San Gregorio Atlapulco
- Área de Restauración y Conservación Ambiental Comunitaria
- Suelo de Conservación de la Ciudad de México
- Alcaldía



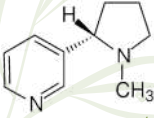
¿De dónde viene la magia de las plantas?

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.



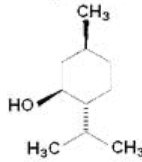
Nicotina



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

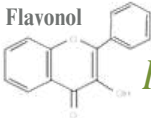


Terpenos

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

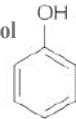
Flavonol



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.

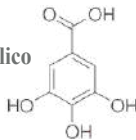
Fenol



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

En 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.





AJENJO

Artemisia absinthium

¿Cómo la reconozco?

Hierba muy olorosa de un verde pálido que parece blanco, crece de 50 a 130 cm de altura. Flores amarillo pálido agrupadas en cabezuelas. Tiene frutos secos y pequeños, ligeramente curvados.



La química detrás

La actividad terapéutica de esta planta reside principalmente en su aceite esencial, que posee acción colerética, antiparasitaria, antibacteriana, además de estimular el flujo sanguíneo en el área de la pelvis y el útero, favorece las funciones digestivas.



Usos

Se utiliza para eliminar parásitos intestinales, expulsar los gases del cuerpo, dolor de estómago, cólicos, bilis, padecimientos de hígado y como sedante.

¿Cuándo la encuentro?



Carácter: caliente
Sabor: amargo

Preparación

Se prepara en infusiones con las hojas y ápices florales.

ALBAHACA

Ocimum basilicum

¿Cómo la reconozco?

Hierba aromática de 70 a 110 cm de altura, las hojas son verdes, con forma de huevo que termina en punta, las flores en forma de tubo de color blanco o violeta y sus semillas son café oscuro.



La química detrás

Dentro de su química se encuentran principalmente aceites como el eugenol, estragol, linalol y eucaliptol que sirven como antioxidantes y antiinflamatorios.



Usos

Se utiliza como digestivo, antiséptico (contra bacterias y parásitos), como insecticida y como sedante.



Carácter: caliente
Sabor: picante

¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Las hojas se toman en té.

ALCANFOR

Cinnamomum camphora

¿Cómo la reconozco?

Árbol aromático que llega a medir 30 m de altura con corteza rugosa de color gris, tiene hojas de color verde, ovaladas con textura gruesa. Las flores se disponen en una inflorescencia, son de color amarillo y suelen tener forma acampanada, los frutos son carnosos con sólo una semilla de color marrón.



La química detrás

Se compone de monoterpenos como el cineol, pineno, terpineol, mentol, timol y terpineol; así como sesquiterpenos con efecto antiinflamatorio. Algunos estudios la proponen como activo para el tratamiento de algunas formas de cáncer así como el tratamiento de Alzheimer.



Usos

Ayuda a expulsar las flemas y descongestionar las vías respiratorias.



¿Cuándo la encuentro?



Carácter: caliente
Sabor: amargo

Preparación

Se utilizan las hojas en té.

ÁRNICA

Heterotheca inuloides

¿Cómo la reconozco?

Planta con vellosidad (tricomas) en su tallo, crece hasta 1 m de altura con flores amarillas de múltiples pétalos. Las hojas son alargadas, con apariencia lanuda por la parte de encima, mientras que los frutos son secos y ovalados.



La química detrás

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



Usos

Como desinflamatorio, para aliviar el dolor muscular y curar heridas.



Carácter: caliente
Sabor: amargo

¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Se prepara en infusión toda la planta.

CEDRÓN

Aloysia citrodora

¿Cómo la reconozco?

Arbusto ramificado de 3 m de altura, con el tallo rojizo y rayas verdosas. Las hojas son verdes, aromáticas, alargadas y angostas, pegadas al tallo en grupos de tres. Las flores son blancas, pequeñas y agrupadas en espigas. Los frutos son parecidos a nueces de color negro.



La química detrás

Se indica la presencia de un aceite esencial rico en citral y limoneno, alcaloides y taninos en las hojas, a los que se les atribuyen propiedades que ayudan en trastornos del aparato digestivo. El uso medicinal más frecuente es para el dolor de estómago.



Usos

Ayuda a tratar problemas digestivos como diarrea, cólicos, indigestión, náusea, vómitos y flatulencias, insomnio y ansiedad.



¿Cuándo la encuentro?



Carácter: caliente
Sabor: cítrico

Preparación

Se prepara en té con las hojas.

CHICALOTE

Argemone ochroleuca

¿Cómo la reconozco?

Hierba que mide de 80 cm a 1 m de altura, con tallo azulado o blanquecino con espinas; las hojas tienen divisiones con dientes y una espina en la punta; sus flores son de color amarillo, crema o blanco, solitarias y grandes, parecen de papel.

La química detrás

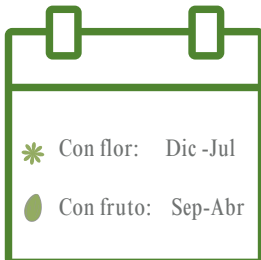
En la semilla se ha detectado berberina y atropina. En hojas y tallos un alcaloide similar a la morfina. Tiene usos en farmacología por sus actividades antimicrobianas y antifúngicas.

Hay que tener cuidado con su toxicidad.

Usos

Usando las raíces alivia cólicos intestinales y dolores de muela.

¿Cuándo la encuentro?



Carácter: caliente
Sabor: amargo

Preparación

Se prepara en té con las raíces.

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 son secos y fácilmente dispersados por el viento.



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



Usos

Las hojas y las raíces se utilizan para el tratamiento de trastornos digestivos.



¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Se toma en forma de té usando las hojas y raíces.

EL DÓLAR

Eucalyptus cinerea

¿Cómo la reconozco?

Árbol de hasta 16 m de altura, corteza rugosa de color gris, marrón o rojiza. Las hojas son ovaladas y con un fuerte olor a cineol (fresco y mentolado). Las flores están dispuestas en grupos de tres pegadas a las ramas.



Foto: Laura Elvia Uribe Lara (modificada)

La química detrás

Se reporta la presencia de terpenos, que probablemente sean los responsables de sus propiedades anestésica y antiséptica.



Foto: Diego Manzano M. (modificada)

Usos

Es un excelente antiviral, antibacteriano, antiinflamatorio, alivia incluso úlceras gástricas y mejora las varices.



Carácter: caliente
Sabor: semidulce

¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Se prepara en té con las hojas.

EPAZOTE

Dysphania ambrosioides

¿Cómo la reconozco?

Herbácea nativa de tallo simple o ramificado de 40 cm a 1 m de altura, sus hojas con forma oblonga o de flecha, sus flores se disponen en una inflorescencia y sus frutos son circulares con semillas negras lisas.

La química detrás

Tiene un aceite esencial que está compuesto de α -terpineno, p-cimeno, 4-careno y trans-ascaridol, también contiene azúcares, ácidos orgánicos, compuestos fenólicos, ácidos grasos y tocoferoles que le dan propiedades bioactivas como antioxidante, antihelmíntico, entre otras.

Usos

Se utiliza para el tratamiento de males estomacales, contra los gusanos parásitos, aumenta la producción de leche materna, disminuye cólicos menstruales, calma el nerviosismo excesivo y descongiona las vías respiratorias.

¿Cuándo la encuentro?



Carácter: caliente
Sabor: amargo

Preparación

Se prepara en té con las hojas.

ESTAFIATE

Artemisia ludoviciana subsp. mexicana

¿Cómo la reconozco?

Planta nativa de 1 m de alto, 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; la parte frontal es de coloración verde. Sus flores son de color amarillo acomodadas en cabezuelas numerosas.



Foto: mvz-juangonzalezromero (modificada)

La química detrás

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

Usos

Se utiliza para disminuir los dolores estomacales, preparando la raíz, las hojas y las flores.



Carácter: caliente
Sabor: cítrico

¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Se prepara en té ocupando las hojas, raíz y flores.

FLOR DE MANITA

Chiranthodendron pentadactylon

¿Cómo la reconozco?

Árbol que llega a los 12 m de altura. Presenta hojas con bordes puntiagudos, vellos (tricomas) en la parte de atrás y una sola flor de color rojo que asemeja una mano con garras. Los frutos forman una cápsula con semillas negras.



La química detrás

Se han realizado estudios que muestran que este árbol tiene una gran cantidad de mucílago, alcaloides y glucósidos. Los estudios realizados concuerdan con el uso en medicina tradicional, antimicrobiano, antiprotozoario y antidiarreico.



Foto: Bernardino Villa B. (modificada)

Usos

Se utiliza para tratar los problemas estomacales y controlar algunas afecciones del corazón.



¿Cuándo la encuentro?



Carácter: caliente
Sabor: amargo

Preparación

Se prepara una infusión con la flor.

HIERBABUENA

Mentha spicata

¿Cómo la reconozco?

Esta planta se caracteriza por tener tallo subterráneo en forma de camote, tiene muchas ramas y llega a medir 40 cm. Sus hojas son aromáticas, alargadas de color verde y con vellos (tricomas) en la parte de abajo. Las flores son de color blanco-morado y se colocan en racimos.

La química detrás

Sus hojas contienen un aceite esencial con monoterpenos, carvona, dihidrocarverol, felandreno, α -pineno, δ -pineno y alcohol octílico. El extracto etéreo de sus hojas tiene propiedades antihelmínticas, el extracto acuoso de las ramas presenta actividad antiviral.

Usos

Ayuda a disminuir la indigestión, gases intestinales y las inflamaciones del hígado.

¿Cuándo la encuentro?



Carácter: caliente

Preparación

Se preparan las hojas en té.

HIGUERILLA

Ricinus communis

¿Cómo la reconozco?

Es una planta arbustiva de 5 m de altura, con los tallos huecos, ramificados y de color verde o rojizos. Las hojas están partidas de 5 a 8 segmentos, en forma de estrella, sus bordes tienen denticillos. Sus flores se encuentran en racimos, y los frutos son cápsulas espinosas con tres semillas grandes.



La química detrás

Las hojas contienen flavonoides y la toxina de origen protéico ricina, que también se localiza en la semilla. En esta última se encuentran además esteroides y el alcaloide ricinina. En las flores se han detectado dos derivados de la cumarina y algunos flavonoides. Todas estas sustancias están asociadas con actividad antiinflamatoria, antiespasmódica, analgésica, entre otras.

Usos

Se usa como purgante, machacada y tomada como agua de uso. Molida en seco por vía oral, en casos de diabetes. Y por vía local se aplica para dolores musculares.



Carácter: caliente
Sabor: amargo

¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Se preparan las semillas para agua de uso, o molidas en seco.

LLANTÉN

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 0.5-1 mm y de color blanco verdosas, acomodadas en una espiga central, las semillas son de color café.



Foto: Amando Cruz (modificada)

La química detrás

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



Foto: Joel Galván (modificada)

Usos

Se utiliza como antibiótico, cicatrizante, antiinflamatorio, expectorante, para controlar hemorragias y como antiséptico.



Carácter: caliente

¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Suele prepararse en infusión con la hoja. También se aplica la hoja fresca sobre la zona con dolor.

MALA MUJER

Cnidoscolus multilobus

¿Cómo la reconozco?

Árbol pequeño con pelitos (tricomas) que producen ardor. Las hojas están divididas en cinco secciones redondeadas con los bordes dentados. Las flores se disponen en racimos de color blanco con abundantes pelitos. También el fruto se encuentra cubierto con pelitos urticantes y produce semillas de color café.

La química detrás

Se conoce que en sus pelitos (tricomas) hay componentes químicos como la histamina, demetiletildamina, acetilcolina, serotonina, ácido oxálico y ácido fórmico. En la raíz se identificaron triterpenos como la β -amirina, ácido oleanólico y el β -sitosterol. Un estudio comprobó su actividad antioxidante, y propone los extractos de la planta para obtener un efecto antiproliferativo en células de cáncer cervical.

Usos

Se usa como analgésico, diurético, rubefaciente, vejigatorio y ayuda a aliviar la artritis, reumatismo, y algunos males relacionados con las alergias.

¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Utilizando las hojas se preparan en infusiones.

MANZANILLA

Matricaria chamomilla

¿Cómo la reconozco?

Hierba de 25 a 50 cm de altura, de hojas verdes muy divididas en dos o tres partes que parecen encajes finos. Las flores se agrupan en cabezuelas con los centros amarillos y la periferia blanca debido a los pétalos caídos alrededor.

La química detrás

Se ha detectado que el aceite esencial de la flor ejerce actividad antibiótica, asimismo los extractos butanólico, de acetato de etilo, etanólico y acuoso de la planta completa presentan actividad antiviral. Particularmente se ha probado la actividad antiinflamatoria del componente α -bisabolol que también ejerce un efecto antibacteriano, antifúngico y antiulcerígeno, así como relajante del músculo liso.

Usos

Ayuda para los trastornos digestivos, náuseas vómitos, pérdida de apetito y gases.

¿Cuándo la encuentro?



Carácter: caliente
Sabor: dulcemente floral

Preparación

Se prepara la flor en té.

MARRUBIO

Marrubium vulgare

¿Cómo la reconozco?

Planta de hasta 90 cm de altura con espesa vellosidad (tricomos) y blanquecina. Tiene tallos cuadrados, hojas color verde a veces blanquecinas, redondas, rugosas con margen ondulado. Flores blancas y pequeñas en forma de tubo. Los frutos son pequeñas nueces lisas.

La química detrás

Contiene un aceite esencial rico en monoterpenos, en la hoja se han detectado los flavonoides y un extracto etanólico obtenido de las ramas, que ejercen una actividad diurética, anticoagulante, antiinflamatoria, antiespasmódica y reductor de convulsiones.

Usos

Se utiliza para tratar lesiones cutáneas, heridas y quemaduras, también se emplea como antidiarreico. Se utilizan las hojas en infusiones o sobre las heridas directamente

¿Cuándo la encuentro?



Carácter: caliente
Sabor: ácido

Preparación

Se hacen infusiones con las hojas.

MEJORANA

Origanum majorana

¿Cómo la reconozco?

Hierba de 30 a 60 cm de altura. Las hojas son un poco alargadas y tienen la punta redondeada. Las flores son de color rosa o morado pálido y se encuentran agrupadas en espigas.



La química detrás

Contiene un aceite esencial constituido por monoterpenos y flavonoides. Además de emplearse comúnmente como condimento, se utiliza contra el dolor de estómago y para el cólico menstrual.

Usos

Reduce el insomnio y la jaqueca, calma los nervios, alivia el dolor y la inflamación articular.



Carácter: caliente
Sabor: amargo

¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Las hojas se preparan en infusiones.

MENTA

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 (tricomas). 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.

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.

Usos

Ayuda a los desordenes digestivos, prevención de parásitos y a combatir cefaleas. Se puede tomar la infusión o como agua de tiempo.

¿Cuándo la encuentro?



Carácter: caliente
Sabor: dulce

Preparación

Se prepara una infusión con las hojas.

ORTIGA

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.

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, antiaritmicos, antiinflamatorios, antisépticos y analgésicos.

Usos

Ayuda a combatir los problemas de la artritis utilizando las hojas.

¿Cuándo la encuentro?



Carácter: caliente

Sabor: amargo

Preparación

Se utilizan las hojas para preparar una infusión.

PEREJIL

Petroselinum spp.

¿Cómo la reconozco?

Es una hierba que llega a medir 1 m de altura, sus tallos son delgados y ramificados. Sus hojas son de color verde oscuro y dan la apariencia de estar recortadas. Las flores son amarillas o blancas con forma de sombrilla. Los frutos tienen forma de huevo.

La química detrás

En los estudios se ha reportado que el fruto tiene un aceite esencial con monoterpenos, sesquiterpenos, componentes azufrados, compuestos fenólicos, cumarinas, lignanos y flavonoides. La semilla también contiene un aceite esencial con monoterpenos, flavonoides, lignanos, cumarinas y lactonas. Las hojas contienen sesquiterpenos, monoterpenos, flavonoides, componentes azufrados y fenólicos. Algunos de estos compuestos le confieren propiedades antioxidantes.

Usos

Se utiliza para desinflamar y como antioxidante.

¿Cuándo la encuentro?



Foto: georgiasteele (modificada)



Carácter: caliente
Sabor: amargo

Preparación

Se usan las hojas en infusión.

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.

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.



Usos

Se emplea en tratamientos para la tos, gripa, asma y tuberculosis.

¿Cuándo la encuentro?



Carácter: caliente
Sabor: amargo

Preparación

Las hojas se toman en infusión o la madera se macera en alcohol.

ROMERO

Salvia rosmarinus

¿Cómo la reconozco?

Es un arbusto aromático de hasta 1.5 m de altura, muy ramificado y de tallo cuadrado. Las hojas son color verde oscuro, lineales como agujas y pegadas al tallo. Con pocas flores blancas, rosas y azules, se encuentran entre el tallo y la hoja. Los pétalos parecen labios, el inferior similar a una cuchara. Los frutos con cuatro pequeñas semillas, parecidas a nueces.



La química detrás

Los compuestos presentes como el cineol, borneol y acetato de bornilo son responsables del efecto antiespasmódico. Los ácidos rosmarínico, carnosólico, carnosol y rosmanol tienen actividad antilipoperoxidante, posiblemente ligada a un efecto protector del hígado. También con un efecto antihepatotóxico.

Usos

Se emplea en afecciones del tracto digestivo como espasmolítico. Se utiliza la flor.



Carácter: caliente
Sabor: áspero y picante

¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Se realiza un té con las flores.

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.



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.



Usos

Elimina los cólicos abdominales así como parásitos intestinales. También se emplea como estimulante del flujo menstrual en caso de síntomas premenstruales.



Carácter: caliente
Sabor: amargo

¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Se preparan las hojas secas para infusiones.

SÁBILA

Aloe vera

¿Cómo la reconozco?

Planta carnosa de tallo muy corto, casi imperceptible. Las hojas forman una roseta, son verdes y de bordes espinosos. Posee muchas flores amarillas orientadas hacia abajo que se insertan en la parte más alta de una estructura como un tallo de hasta 80 cm de alto que nace desde el centro de la roseta. Los frutos son cápsulas con muchas semillas negras.



Foto: bejones (modificada)

La química detrás

Del aloé se extraen dos tipos de compuestos. El alcábar (jugo de color café oscuro) que suele usarse como laxante debido a la presencia de aloínas A y B y de alorresinas. Y el gel o jugo que es la pulpa de las hojas, el cual es rico en acemanano, el aloérido, muchos aminoácidos, sales y vitaminas, que promueven la actividad antiinflamatoria y ayudan como cicatrizante en quemaduras y heridas y en casos de acné.



Foto: veronikavova (modificada)

Usos

Ayuda a el tratamiento de quemaduras, psoriasis e incluso el acné.



¿Cuándo la encuentro?

* Con flor: Mar-Jun	
●	Con fruto: May-Ago

Preparación

Se emplea el gel (jugo de la pulpa) de forma tópica.

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.



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.

Usos

Se utiliza durante el parto para aliviar el dolor, estimular la menstruación, alivia el dolor reumático y tratar los dolores de cabeza graves. Se emplean las hojas en infusiones.



Carácter: caliente
Sabor: amargo

¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Se utilizan las hojas en infusiones.

TEPOZÁN

Buddleja americana

¿Cómo la reconozco?

Arbusto de 2 a 5 m de altura, tiene la corteza de color café claro con grietas y ramas cuadradas. Las hojas son alargadas con el reverso aterciopelado; las flores son amarillas y con pelillos (tricomias) dispuestas en una inflorescencia. Los frutos son una cápsula con semillas más largas que anchas.

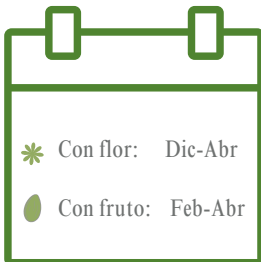
La química detrás

En la hoja se han detectado los lignanos martinósido y verbascosido, el flavonoide linarina, el monoterpeno negrósido y algunos alcaloides, se ha registrado una moderada actividad diurética gracias a estos compuestos. En la raíz se han encontrado un aceite esencial, resina, taninos y flavonoides.

Usos

Se emplea en el tratamiento de la diabetes, el reumatismo y los desarreglos menstruales. Se utiliza la raíz.

¿Cuándo la encuentro?



Carácter: caliente
Sabor: amargo

Preparación

Se prepara en té con la raíz

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.

Foto: Kevin Meza (modificado)



La química detrás

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

Usos

Se emplea para bajar la temperatura, contra la delgadez extrema, las inflamaciones; para tratar la diabetes, el reumatismo, los desarreglos menstruales y para realizar limpieas.



¿Cuándo la encuentro?



Carácter: caliente
Sabor: amargo

Preparación

Se utilizan las hojas en infusiones o fomentos en las zonas afectadas.

TOLOACHE

Datura stramonium

¿Cómo la reconozco?

Herbácea que alcanza 1 m de altura y tiene olor fétido. Tiene un solo tallo con pelos (tricomas), pocas ramas, hojas alargadas y flores de color blanco, violeta o en tono rosa azulado. En su fruto que es una cápsula tiene espinas duras en el exterior.



La química detrás

En toda la planta tiene alcaloides como la hiosciamina, atropina y escopolamina, los cuáles le han dado propiedades para su uso farmacológico, se utilizan como antiespasmódico. **Los alcaloides de esta especie afectan gravemente al sistema nervioso central, por lo que debe evitarse su consumo.**

Usos

Ayuda a aliviar dolores articulares, asma y tos excesiva, convulsiones gástricas y golpes. Se utilizan las flores y las hojas.



¿Cuándo la encuentro?



Carácter: caliente
Sabor: amargo

Preparación

Macerados se preparan en alcohol, las hojas y las flores.

No se recomienda beber por su carácter tóxico.

TOMILLO

Thymus spp.

¿Cómo la reconozco?

Arbustos muy aromáticos con tallos cuadrados y cubiertos de vellos (tricomas), presenta hojas pequeñas y anchas que pueden o no tener vellos. Las flores se encuentran agrupadas pueden ser de color púrpura, violeta o blanco.



La química detrás

Estudios han reportado que las plantas de este género presentan polifenoles, flavonoides, taninos y alcaloides que podrían estar relacionados con su actividad antimicrobiana.



Foto: *Argemone mexicana* (modificada)

Usos

Mejora la digestión y evita la acumulación de gases, parásitos o diarrea.



¿Cuándo la encuentro?



Carácter: caliente
Sabor: amargo

Preparación

Se preparan las hojas en té.

TORONJIL MORADO

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.



La química detrás

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

Usos

Para aliviar padecimientos gástricos, también es utilizada como antiinflamatorio y relajante.



¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Se hacen infusiones con las hojas.

VALERIANA

Valeriana edulis subsp. procera

¿Cómo la reconozco?

Planta de 30 cm a 1 m de altura con hojas alargadas. Las flores son de color blanco, tienen forma de trompeta y forman pequeños grupos. Los frutos son muy pequeños de 2-4 mm.



La química detrás

Contiene aceites esenciales (ésteres de borneol e iso Eugenol), ésteres terpénicos (isovalerianato, acetato y formiato de bornilo), ésteres epoxidoides, valtratos, acevaltrato, isovaleroxi-hidroxi-didrovaltrato y ácido valpróico. Estos compuestos le dan propiedades vasorelajantes, anticonceptivas, antidepressivas y sedantes.



Usos

Se emplea en tratamientos contra la ansiedad y manejo del sueño.



¿Cuándo la encuentro?



Carácter: caliente
Sabor: amargo

Preparación

Se prepara hirviendo las raíces y los estolones para té.

Recetas

Temazcal



Receta del Sr. Heriberto González Padilla

Usos

El romero es una planta que tiene propiedades muy buenas como las digestivas, la lavanda tiene propiedades sedantes, antiinflamatorias y digestivas, el cedrón ayuda a los cólicos, para la diarrea, para la indigestión, las náuseas y el vómito, también se usa como calmante para la ansiedad e insomnio y el hinojo es una planta que de igual manera, se usa para trastornos digestivos como la diarrea, cólicos, flatulencias y padecimientos hepáticos.

Ingredientes

- Agua
- Romero
- Lavanda
- Cedrón
- Hinojo



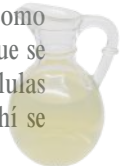
Primero se hace la recolección de la leña, después se pone a las "abuelitas", (que son las piedras), a calentar en la leña y se hace el ritual de permiso a los siete puntos cósmicos de la madre tierra, se ofrendan alimentos y flores en el tlalmanalli.

Posteriormente, se prepara el té medicinal (normalmente se hace de acuerdo con los padecimientos de la persona que lo tome, este puede ser un té para las vías respiratorias o uno antidepresivo). Se toma el temazcal, se explica cuántas puertas tendrá el temazcal (de acuerdo con lo que el paciente resista) y dentro se emiten cantos y rezos, la gente se va despojando de sus cargas emocionales, al salir se hace una limpia con hierbas y baño, se agradece y se comparten alimentos.

Preparación

Se calienta una olla llena de agua con las hierbas que llevará el té; romero, lavanda, cedrón e hinojo y al combinar el calor de las "abuelitas" con el té de las plantas, liberan aceites esenciales que respiran los que estén en el temazcal. Al entrar estos aceites esenciales a nuestro cuerpo empezamos a desintoxicarnos, empezamos a sanar de adentro hacia afuera. Todos los poros se abren y dejamos descansar a nuestros riñones, nuestra piel se convierte en un tercer riñón.

Al entrar al temazcal es como si entráramos al vientre de nuestra madrecita Tierra, es un renacimiento. ¿Qué es lo que pasa cuando entra uno al temazcal? es como cuando usted hubiera ido a correr y a nadar al mismo tiempo, lo primero que se desintoxica es el páncreas, el hígado, los riñones y la sangre. Todas las células muertas se quedan ahí, todo lo que se ve, se oye y se dice en el temazcal, ahí se queda.



La sábila y sus beneficios



Receta del Sr. Baldomero Galicia Chávez

Las plantas medicinales que les comentaré el día de hoy son plantas que se pueden hacer en té. Tenemos la albahaca, el tomillo, la mejorana, la sábila, la hierbabuena y la manzanilla, estas son las hierbas que conozco.

Pero entre ellas, la sábila es un poquito más usable, no solo en té, esa se puede usar en pomada también o directamente para una herida. Las demás que les mencione son té. Pero todas sirven por si uno se siente un poquito mal del estómago estas plantas son buenas para eso, para “limpiar” el organismo.

Otra propiedad de la sábila es directamente para curar una herida, esta puede ser asada, claro que quitándole todo lo de arriba y dejando la pulpa, y se puede poner en la parte donde esta la herida.

Usos

Este té de sábila tiene propiedades antioxidantes, también es un depurativo, desintoxica el organismo, hace que el cuerpo tenga los nutrientes necesarios para un buen funcionamiento. favorece al intestino y facilita los procesos digestivos, tiene alto contenido en fibra y contiene muchas vitaminas.

Ahora bien, si se ocupa para heridas es buena como cicatrizante y regeneradora ya que tiene propiedades antiinflamatorias.

Ingredientes

- Agua
- Penca de sábila
- 1 limón

Preparación

Para hacer este té vamos a tener que cortar una penca de la sábila. Una vez cortada, esta se va a dejar remojo en agua durante 24 hrs. Posteriormente, con un cuchillo vamos a abrir la hoja, la vamos a “pelar” para retirar la pulpa. Después, en una olla van a poner agua suficiente para ponerla a hervir y meter la pulpa, y ya con eso. Se le puede agregar un limón. Es importante dejar reposar el té antes de tomar. Así, ayudamos a “limpiar” el organismo, ya que se eliminan toxinas del cuerpo pues la sábila tiene propiedades antioxidantes.



Té para la sangre o té de muicle



Receta de Julio Eslava Abad y Alejandra Eslava Díaz

Hay una planta que se llama muicle, es una planta muy buena porque hace que se purifique la sangre, esto también ya está comprobado. Se dice que luego nos intoxicamos con metales pesados al usar los utensilios del diario y pues con el té de muicle, si se toma varias veces te purifica la sangre. Igual sirve para personas diabéticas, personas que tienen daño renal o problemas en el hígado pues desintoxica el cuerpo. Sirve como un regulador de la presión arterial, ayuda a la circulación de la sangre. Bueno, se dice que igual son dos hojitas en un litro de agua pues tiene un sabor muy fuerte.

Usos

El muicle es una planta muy importante en la medicina tradicional, su uso está en tratar enfermedades de la sangre pues la desintoxica y aumenta la cantidad de sangre que se produce en el cuerpo, además de que aporta la absorción del hierro. De igual manera, ayuda con problemas estomacales y para las mujeres ayuda a disminuir los cólicos menstruales.

Ingredientes

- 1 litro de agua
- 2 hojas de muicle

Preparación

Para preparar el té de muicle que ya dijimos que es bueno para la sangre, vamos a poner a hervir un litro de agua. De la planta de muicle vamos a arrancar dos hojitas porque llega a ser muy fuerte. Una vez que se hayan recolectado las hojitas, se ponen en el agua hirviendo y después de unos minutos, ya que hirvió el agua con las hojitas de muicle, se deja reposar y se toma. Generalmente se toma en ayunas y yo he leído que son de diez a ocho días tomando este té ya que algunos no lo toleran mucho, también se toma como agua de tiempo, durante todo el día se puede estar bebiendo.



Referencias bibliográficas

- Buddleja cordata*. Inaturalist. Recuperado de <https://www.inaturalist.org/taxa/154027-Buddleja-cordata>
- Chen, H. W., Wei, B. J., He, X. H., Liu, Y., & Wang, J. (2015). Chemical components and cardiovascular activities of *Valeriana spp.* *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2015.
- 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.
- de Cos, G. V. (2015). Plantas medicinales habituales en la Península Ibérica. Cuadernos del Tomás, (7), 193-216.
- Dellacassa, E., y Bandoni, I. (2003). Hierbaluisa. *Aloysia citriodora* Palau. *Revista de fitoterapia*, 3(1), (pp. 19-25).
- Estrada-Reyes, R., Hernández, E. A., García-Argáez, A., Hernández, M. S., Linares, E., Bye, R., ... & Martínez-Vázquez, M. (2004). Comparative chemical composition of *Agastache mexicana* subsp. *mexicana* and *A. mexicana* subsp. *xolocotziana*. *Biochemical systematics and ecology*, 32(7), 685-694.
- Estrada-Reyes, R., López-Rubalcava, C., Ferreyra-Cruz, O. A., Dorantes-Barrón, A. M., Heinze, G., Aguilar, J. M., y Martínez-Vázquez, M. (2014). Central nervous system effects and chemical composition of two subspecies of *Agastache mexicana*; an ethnomedicine of Mexico. *Journal of Ethnopharmacology*, 153(1), 98-110.
- Fariás, C., Cisternas, C., Morales, G., Muñoz, L., & Valenzuela, R. (2022). Albahaca: Composición química y sus beneficios en salud. *Revista Chilena de Nutrición*, 49(4), 502–512. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182022000500502>
- 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.
- Hernández, R., y Jordá, M. G. (2000). Plantas medicinales. Editorial Pax: México.
- Herrera-Arellano, A., Luna-Villegas, G., Cuevas-Uriostegui, M. L., Alvarez, L., Vargas-Pineda, G., Zamilpa-Alvarez, A., & Tortoriello, J. (2001). Polysomnographic evaluation of the hypnotic effect of *Valeriana edulis* standardized extract in patients suffering from insomnia. *Planta Medica*, 67(08), 695-699.
- Ilavarasan, R., Mallika, M., & Venkataraman, S. (2006). Anti-inflammatory and free radical scavenging activity of *Ricinus communis* root extract. *Journal of ethnopharmacology*, 103(3), 478-480.
- Instituto de Ecología A. C. (2023). Albahaca *Ocimum basilicum*. Recuperado de <https://www.inecol.mx/inecol/index.php/es/ct-menu-item-25/planta-del-mes/37-planta-del-mes/721-albahaca#>
- Instituto Nacional Indigenista. (2009). Atlas de las plantas de la medicina tradicional mexicana. Biblioteca Digital de la Medicina Tradicional Mexicana. Recuperado de <http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/apmtm/index.html>.

IKumar, R., Mishra, A. K., Dubey, N. K., & Tripathi, Y. B. (2007). Evaluation of *Chenopodium ambrosioides* oil as a potential source of antifungal, antiaflatoxicogenic and antioxidant activity. *International journal of food microbiology*, 115(2), 159-164.

Landázuri Benítez, G., & López Levi, L. (2012). *La fiesta patronal de San Gregorio Atlapulco, México. Espacio de reproducción cultural e identitaria*. Ra Ximhai, 8(2), 241-259.

Modarresi-Chahardehi, A., Ibrahim, D., Fariza-Sulaiman, S., & Mousavi, L. (2012). Screening antimicrobial activity of various extracts of *Urtica dioica*. *Revista de Biología Tropical*, 60(4).

Nabavi, S. M., Marchese, A., Izadi, M., Curti, V., Daglia, M., & Nabavi, S. F. (2015). Plants belonging to the genus *Thymus* as antibacterial agents: From farm to pharmacy. *Food chemistry*, 173, 339-347.

Nikolić, M., Glamočlija, J., Ferreira, I. C., Calhella, R. C., Fernandes, Â., Marković, T., Giweli, A. & Soković, M. (2014). Chemical composition, antimicrobial, antioxidant and antitumor activity of *Thymus serpyllum* L., *Thymus algeriensis* Boiss and Reut and *Thymus vulgaris* L. essential oils. *Industrial Crops and Products*, 52, 183-190.

Ortiz Palacios, L., Cervantes Gutiérrez, V., y Chimal Hernandez, A. (2017). Plantas Medicinales de San Francisco Tlaltenco. Tláhuac Ciudad de México: Universidad Autónoma Metropolitana.

Palma-Tenango, M., Sánchez-Fernández, R. E., y Soto-Hernández, M. (2021). A Systematic Approach to *Agastache mexicana* Research: Biology, Agronomy, Phytochemistry, and Bioactivity. *Molecules*, 26(12), 3751. <https://doi.org/10.3390/molecules26123751>

Pauser, M. S., Borsato, T. de O., Almeida, V. P. de ., Raman, V., Justus, B., Pereira, C. B., Flores, T. B., Maia, B. H. L. N. S., Meneghetti, E. K., Kanunfre, C. C., Paula, J. de F. P. de ., Farago, P. V., & Budel, J. M.. (2021). *Eucalyptus cinerea*: Microscopic Profile, Chemical Composition of Essential Oil and its Antioxidant, Microbiological and Cytotoxic Activities. *Brazilian Archives of Biology and Technology*, 64(spe), e21200772. <https://doi.org/10.1590/1678-4324-75years-2021200772>

Ricinus communis. Naturalista. Recuperado de <https://www.naturalista.mx/taxa/56739-Ricinus-communis>

Rodríguez-Chávez, J. L., Egas, V., Linares, E., Bye, R., Hernández, T., Espinosa-García, F. J., & Delgado, G. (2017). Mexican Arnica (*Heterotheca inuloides* Cass. Asteraceae: Astereae): Ethnomedical uses, chemical constituents and biological properties. *Journal of Ethnopharmacology*, 195, 39-63.

Sánchez-Aguirre, O. A., Juárez-Aguilar, E., Montoya-Hernández, E. L., Vázquez-Hernández, M., Colorado-Peralta, R., Sánchez-Medina, A., Márquez-López, M. E. & Hernández-Romero, D. (2022). Antioxidant potential of *Cnidocolus multilobus* (Pax) IM Johnst and its antiproliferative and cytotoxic effect on cervical cancer cells. *European Journal of Integrative Medicine*, 53, 102134. <https://doi.org/10.1016/j.eujim.2022.102134>

Singh, R., y Jawaid, T. (2012). *Cinnamomum camphora* (Kapur). *Pharmacognosy Journal*, 4(28), 1-5. <https://doi.org/10.5530/pj.2012.28.1>

Stahl-Biskup, E., & Sáez, F. (Eds.). (2002). Thyme: the genus *Thymus*. *Medicinal and Aromatic Plants - Industrial Profiles*. CRC press.

Universidad de Málaga. *Aloysia citriodora*. Málaga. España. Ficha técnica Jardín Botánico. Revisado de <https://jardinbotanico.uma.es/aloyisia-citriodora-jb-ar22-05/>

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

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>







*Laguna mayor dentro del ARCAC
Ejido San Gregorio Atlapulco*

Fotografía: Cecilia Hernández Santiago



ALTEPETL BIENESTAR

SEDEMA • CORENADR



ALTEPETL BIENESTAR
SEDEMA COAHUILA