

Altépetl
Bienestar

Plantas medicinales

*Ejido San Nicolás
Totolapan*



SEDEMA | CORENADR



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



SEDEMA



CORENADR

Plantas medicinales

Ejido

San Nicolás Totolapan



Jardín
Etnobiológico
Ciudad de México

EJIDO SAN NICOLÁS TOTOLAPAN

Comisariado Ejidal San Nicolás Totolapan

C. Juan Ortiz Tenorio
Presidente

C. Ernesto Camacho Gómez
Secretario

C. Lucrecia de la Rosa Rosas
Tesorera

**Asesor Técnico del Área de Restauración y
Conservación Ambiental Comunitaria**

Biól. Alinne Venegas Olvera

Información de usos y empleo

Victoriano Luna Uribe
Victoria Bassoco Luna
Filemón Fuentes Luna
Inocente Gallegos Monrroy
Francisco Gallegos Gutiérrez
Onésimo Gallegos Camacho
Octaviano Ruiz Gallegos

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 Ocotepec y Comunidad La Magdalena Contreras Atlitic.
- Tlalpan: Ejido y Comunidad San Andrés Totoltepec, Comunidad y Ejido San Miguel Topilejo, Comunidad San Miguel Ajusco, Comunidad y Ejido La Magdalena Petlacalco, Comunidad y Ejido San Miguel Xicalco, y Ejido El Guarda o Parres.
- Xochimilco: Ejido San Gregorio Atlapulco, Comunidad Santa Cecilia Tepetlapa y Comunidad Santiago Tepalcatlalpan.
- Milpa Alta: Ejido Santa Ana Tlacotenco.

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

Agradecimientos

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

Se agradece a los CC. Juan Ortiz Tenorio presidente del Comisariado Ejidal, Ernesto Camacho Gómez secretario y Lucrecia de la Rosa Rosas tesorera , así como a los Ejidatarios, en especial Victoriano Luna Uribe, Victoria Bassoco Luna, Filemón Fuentes Luna, Inocente Gallegos Monrroy, Francisco Gallegos Gutiérrez, Onésimo Gallegos Camacho y Octaviano Ruiz Gallegos por compartir su tiempo y conocimiento empírico a favor del Ejido y sus pobladores.



Comisariado Ejidal San Nicolás Totolapan



*Sr. Francisco Gallegos
Gutiérrez*



*Sr. Filemón Fuentes
Luna*



*Sra. Victoria Bassoco
Luna*



*Sr. Victoriano
Luna Uribe*





Contenido

Presentación	21
Cómo se elaboró este libro	27
Introducción	31
Ubicación.....	33
¿De dónde viene la magia de las plantas?	34
Ajenjo.....	38
Ajo.....	39
Árnica.....	40
Bugambilia.....	41
Cardo santo.....	42
Cardo santo.....	43
Cedrón.....	44
Cogollitos de tejocote.....	45
Diente de león.....	46
Epazote de perro.....	47
Estafiate.....	48
Flor de ocote.....	49
Flor del golpe	50
Gordolobo.....	51
Hierba del sapo.....	52
Hierbabuena.....	53
Hierbabuena.....	54
Lentejilla.....	55
Llantén.....	56
Manzanilla.....	57
Muérdago enano.....	58
Muicle.....	59
Ortiga/ortiguilla.....	60
Romero.....	61
Rosa de castilla.....	62
Ruda.....	63
Sauco.....	64
Tabaquillo.....	65
Tabaquillo.....	66
Tepemecatl	67
Vaporub.....	68
Recetas.....	69
Referencias bibliográficas.....	72



Presentación

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

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

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

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

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

La Comisión de Recursos Naturales y Desarrollo Rural, es la encargada de ejercer este importante presupuesto a través del Programa Social Altépetl Bienestar en beneficio de los ecosistemas, los agroecosistemas y las comunidades que lo habitan. Una de las líneas de apoyo del programa Altépetl son las Áreas de Restauración y Conservación Ambiental Comunitarias (ARCAC), que en su conjunto preservan más de 20,000 hectáreas.

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

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

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



Para nosotros, el uso de las plantas medicinales actualmente sigue siendo la primera fuente a la que se recurre cuando se tiene un problema de salud, aunado a que el acceso a los hospitales para el pueblo de San Nicolás Totolapan aún es limitado, por ello, las plantas medicinales son un tratamiento alternativo de diversos padecimientos y continúan representando un pilar en la cultura de nuestro pueblo desde tiempos antiguos.

El pueblo de San Nicolás Totolapan considera importante tener un registro de las plantas medicinales existentes ya sean endémicas o no y sus principales usos. Además, creemos que este compendio puede ser una útil fuente de información para nuevas generaciones.

C. Juan Ortiz Tenorio

Presidente del Comisariado Ejidal de San Nicolás Totolapan



Ambos cuentan que el té de ruda lo tomaban cuando eran pequeños y es otra de las plantas que se utilizaba mucho para el dolor de estómago, también la utilizaban para evitar los malos aires.

Sr. Victoriano Luna Uribe y Sra. Victoria Bassoco Luna





Cómo se elaboró este libro

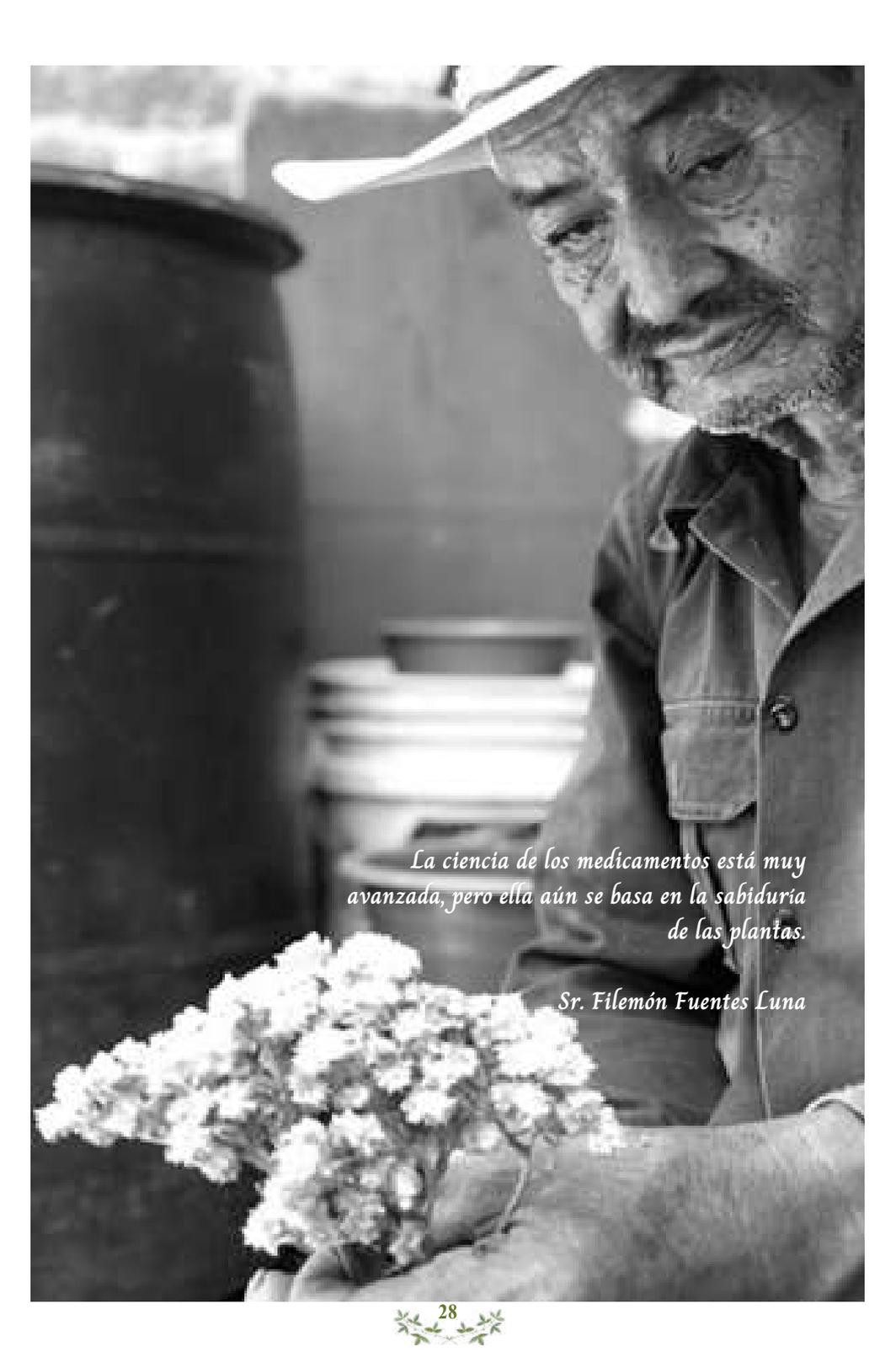
Primero que nada, este libro se hizo con mucha ilusión, ilusión por el conocimiento y por el rescate del saber que sabíamos existía pero que no habíamos logrado recuperar.

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

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 del Ejido San Nicolás Totolapan.

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.



*La ciencia de los medicamentos está muy
avanzada, pero ella aún se basa en la sabiduría
de las plantas.*

Sr. Filemón Fuentes Luna



*Sr. Inocente Gallegos Monrroy y
Sr. Francisco Gallegos Gutiérrez*



Introducción

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

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

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

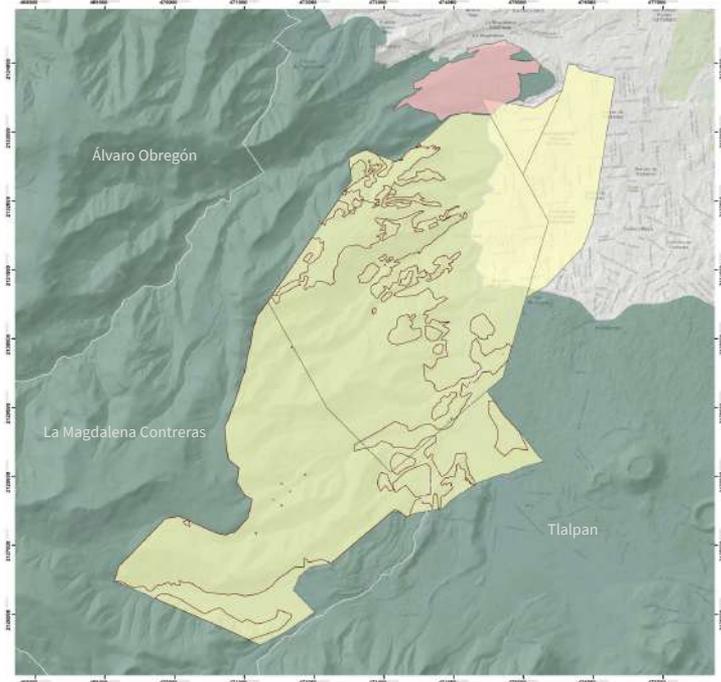
A lo largo del tiempo se ha intentado explicar y clasificar esta magia, por ejemplo, la condición frío–caliente de las plantas para sanar el desequilibrio del cuerpo. Cuando se habla de una planta caliente, cuyo sabor suele ser amargo, se habla de aquéllas cuyas propiedades "expulsan la frialdad" del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

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

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

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

Ubicación



Simbología

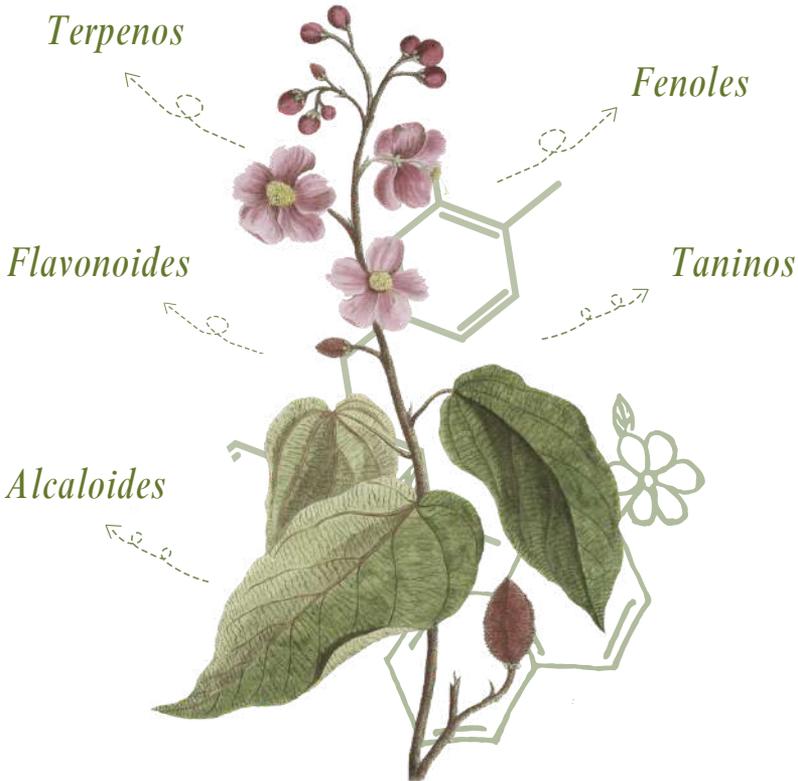
- Pueblo Originario de San Nicolás Totolapan
- Núcleo Agrario San Nicolás Totolapan
- Área de Restauración y Conservación Ambiental Comunitaria
- Suelo de Conservación de la Ciudad de México
- Alcaldía



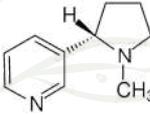
¿De dónde viene la magia de las plantas?

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

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



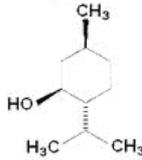
Nicotina



Alcaloides

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

Mentol



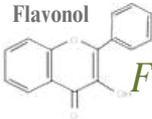
Terpenos

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

Tienen efectos anticarcinogénicos, antiulcerosos, antimaláricos y antimicrobianos.

Compuestos fenólicos

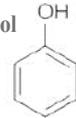
Flavonol



Flavonoides

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

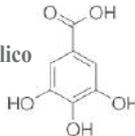
Fenol



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.





AJENJO

Artemisia absinthium

¿Cómo la reconozco?

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



Foto: sentraevant (modificada)

Preparación

Se prepara en té con las hojas y los tallos.

Usos

El ajenjo se usa comúnmente para producir hambre, como aperitivo.



Carácter: caliente o frío
Sabor: amargo

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.

¿Cuándo la encuentro?

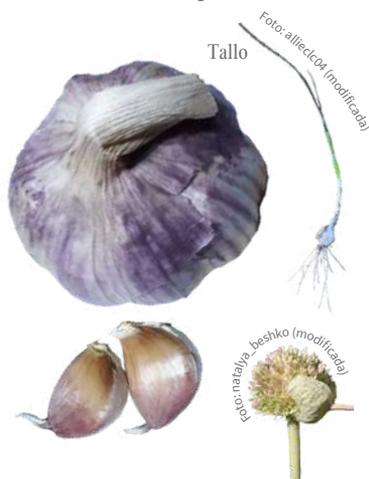
	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
✿ Con Flor						■	■	■	■	■		
● Con Fruto								■	■	■	■	

AJO

Allium sativum

¿Cómo la reconozco?

Hierba de hojas alargadas como cintas, de tallo delgado y largo, con flores de blancas a lilas y con un bulbo enterrado formado por dientes con sabor picante.



Preparación

Se prepara en té con los bulbos.

Usos

Principalmente se utiliza para curar la tos.



Carácter: caliente
Sabor: fuerte

La química detrás....

El bulbo tiene un aceite esencial con componentes azufrados como el ajoeno, la alicina, la aliína, entre otros. Estos compuestos han sido ampliamente estudiados y se les han reconocido propiedades antitrombóticas, antitumorales, antiparasitarias y antifúngicas.

¿Cuándo la encuentro?

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

ÁRNICA

Heterotheca inuloides

¿Cómo la reconozco?

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



Preparación

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

Usos

Planta que sirve para aliviar dolores internos.



Carácter: caliente
Sabor: amargo

La química detrás....

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

“Las plantas medicinales son la base de casi todos los medicamentos, nos damos cuenta de que tienen una función.”
-Sr. Victoriano Luna Uribe

¿Cuándo la encuentro?

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

BUGAMBILIA

Bougainvillea spp.

¿Cómo la reconozco?

Pueden ser arbustos, árboles o plantas trepadoras de hasta 12 m de altura. Tallos generalmente con espinas y hojas verdes. Flores amarillas a blancas, cubiertas por brácteas de color blanco, rosa, amarillo, anaranjado, violeta, magenta o fucsia, que suelen confundirse con pétalos.



Preparación

Se prepara en té con la flor.

Usos

Sirve como tratamiento para la tos.



La química detrás....

En este género se han reportado flavonoides y procianidinas, que probablemente sean las responsables de sus propiedades antioxidantes, antivirales y antidiabéticas.

¿Cuándo la encuentro?

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

CARDO SANTO

Cirsium ehrenbergii

¿Cómo la reconozco?

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



Preparación

Se prepara en té con la flor y las hojas.

Usos

Funciona como un agente anticancerígeno.



Carácter: caliente

La química detrás....

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

Se puede encontrar en la parte media, alta del bosque.

¿Cuándo la encuentro?

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

CARDO SANTO

Cnicus benedictus

¿Cómo la reconozco?

Planta ramificada con vellos (tricomas), que crece de 30-50 cm de altura. Tiene hojas redondas, dentadas y espinosas, produce una flor solitaria de color amarillo y un fruto característico con un mechón de pelitos.



Foto: Sal Soare (modificada)

Preparación

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

Usos

Suele tomarse como tratamiento anticancerígeno.



Carácter: caliente

La química detrás...

Entre sus componentes químicos tiene glucósidos de lactonas sesquiterpénicas, triterpenoides, lignanos, flavonoides, taninos, otros compuestos fenólicos, saponinas, alcaloides, almidón, glucósidos, triterpenos, cumarinas, aceites esenciales y volátiles, que le dan propiedades antimicrobianas y antiinflamatorias.

¿Cuándo la encuentro?

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

CEDRÓN

Aloysia citrodora

¿Cómo la reconozco?

Arbusto ramificado de 3 m de altura, con el tallo rojizo y rayas verdes. 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.



Preparación

Se prepara en té con las hojas y los tallos.

Usos

Para problemas digestivos.



Carácter: caliente
Sabor: fresco

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.

¿Cuándo la encuentro?

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

COGOLLITOS DE TEJOCOTE Y/O FRUTO

Crataegus mexicana

¿Cómo la reconozco?

Árbol nativo, espinoso de 10 m de altura. Las hojas son de color verde oscuro en la parte delantera y verde pálido en la parte de atrás con borde dentado. Las flores son blancas y se encuentran en grupos pequeños. Sus frutos son carnosos de color amarillo-anaranjado y las semillas son lisas de color café.



Preparación

Se prepara en té con el tallo, hojas, cogollitos y/o fruto.

Usos

Para desinflamar los pulmones y para aliviar la bronquitis.



Carácter: caliente

La química detrás....

Las hojas, flores, frutos y raíz contienen flavonoides, glúcidos, ácidos orgánicos, pectinas, resinas y taninos. Estos componentes le permiten formar parte de tratamientos para enfermedades respiratorias, del aparato digestivo y como antidiabético.

¿Cuándo la encuentro?

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

DIENTE DE LEÓN

Taraxacum officinale

¿Cómo la reconozco?

Planta que llega a medir hasta 30 cm de altura, con las hojas creciendo en la base del tallo que se ordenan en una disposición de roseta. Las flores son de coloración amarilla muy característica. Los frutos secos son fácilmente dispersados por el viento.



Preparación

Se prepara en té con hojas y flores.

Usos

Se toma caliente para aliviar problemas en los riñones.



La química detrás....

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

¿Cuándo la encuentro?

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

EPAZOTE DE PERRO

Dysphania graveolens

¿Cómo la reconozco?

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



Preparación

Se prepara en té con las hojas y el tallo.

Usos

Desinflamar los pulmones y para la bronquitis.



Carácter: caliente

La química detrás....

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

¿Cuándo la encuentro?

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

ESTAFIATE

Artemisia ludoviciana subsp. mexicana

¿Cómo la reconozco?

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



Preparación

Se prepara en té con las hojas y las ramas.

Usos

Funciona en caso de dolor de estómago.



Carácter: caliente o frío
Sabor: amargo

La química detrás....

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

¿Cuándo la encuentro?

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

FLOR DE OCOTE

Arceuthobium vaginatum

¿Cómo la reconozco?

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



Preparación

Se prepara en té con la flor.

Usos

Se utiliza para desinflamar los pulmones y aliviar la bronquitis.



Carácter: caliente

La química detrás....

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

Se encuentra en la parte alta del bosque.

¿Cuándo la encuentro?

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

FLOR DEL GOLPE

Oenothera rosea

¿Cómo la reconozco?

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



Preparación

En té con las hojas y el tallo.

Usos

Para dolores musculares y de estómago.



Carácter: caliente
Sabor: amargo

La química detrás....

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

¿Cuándo la encuentro?

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

GORDOLOBO

Verbascum thapsus

¿Cómo la reconozco?

Es una planta herbácea de hasta 2 m de altura, con tallo recto y ramificado. Sus hojas forman una roseta que puede medir hasta 50 cm de largo; en la punta tiene una inflorescencia con forma de espiga, conformada por muchas flores de hasta 2.3 cm, acomodadas en ramilletes, con cinco pétalos de color amarillo.



Preparación

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

Usos

Para aliviar la tos, el dolor de estómago, la bronquitis y desinflamar los pulmones.



Carácter: caliente
Sabor: amargo

La química detrás...

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

Huele a galleta de nuez

¿Cuándo la encuentro?

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

HIERBA DEL SAPO

Eryngium proteiflorum

¿Cómo la reconozco?

Se distingue por tener una flor grande que crece en el centro en forma de cono, de color verde casi blanco, hojas muy delgadas con espinas en su margen. Además de ser endémica.



Preparación

Se prepara en té con flores y hojas.

Usos

Ayuda a reducir los dolores musculares.



La química detrás....

Este género de plantas está compuesto químicamente por glicósidos, flavonoides, saponinas y triterpenos que tienen efectos antiinflamatorios.

¿Cuándo la encuentro?

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

HIERBABUENA

Mentha arvensis

¿Cómo la reconozco?

Es una hierba erecta, que mide de 50 a 80 cm de altura. Tiene flores pequeñas de color blanco o rosa, se encuentran en las partes terminales de la planta o donde nacen las hojas. Los frutos son lisos y pequeños.



Preparación

Se prepara en té con el tallo y las hojas.

Usos

Se utiliza como remedio para el dolor de estómago.



La química detrás....

Se han realizado estudios de esta planta que sugieren la presencia de un aceite esencial rico en mentol, acetato de mentol, mentona, mirceno, pineno, óxido de piperitona y pulegona que probablemente se relacione con sus propiedades analgésicas y antiinflamatorias.

¿Cuándo la encuentro?

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

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.



Preparación

Se prepara en té con las hojas y el tallo.

Usos

Sirve como desparasitante.



Carácter: caliente
Sabor: fresco

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.

¿Cuándo la encuentro?

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

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.

Foto: Álvaro San José (modificada)



Foto: Zahir Samián (modificada)



Preparación

Se prepara en té con las hojas y el tallo.

Usos

Se toma caliente para aliviar los cólicos y el estreñimiento.



Carácter: caliente

La química detrás...

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

“En la comunidad tenemos varias plantas utilizadas como remedios, y creemos que si se tiene bien el conocimiento sobre ellas se pueden ir cuidando las que quedan, propagándolas y teniéndoles la importancia que merecen” ...
-Sr. Victoriano Luna Uribe

¿Cuándo la encuentro?

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

LLANTÉN

Plantago lanceolata

¿Cómo la reconozco?

Hierba perenne de 10 a 30 cm de altura, tiene una roseta de hojas alargadas que salen de la base de la planta, con margen dentado y flores agrupadas en espigas con pigmento café-rojizo en la base.



Preparación

Se prepara en té con las hojas.

Usos

Sirve para la gastritis y colitis.



Carácter: caliente

La química detrás....

Se ha registrado que contiene esteroides, alcaloides, flavonoides, saponinas, glucósidos, fenoles, taninos y compuestos terpenoides. Esta planta se usa tradicionalmente para tratar heridas, quemaduras, inflamaciones, infecciones entre otros padecimientos.

¿Cuándo la encuentro?

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

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.



Preparación

Se prepare en té con las hojas, el tallo y las flores.

Usos

Para el dolor de estómago e infecciones en los ojos.



Carácter: caliente

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.

¿Cuándo la encuentro?

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

MUÉRDAGO ENANO

Arceuthobium campylopodum

¿Cómo la reconozco?

Planta parásita con una estructura de color amarillo verdoso encima de la corteza. Presenta un tallo ramificado con hojas que parecen pequeñas escamas y una estructura especializada equiparable a una raíz que se desarrolla dentro de los tejidos del hospedero.



Preparación

Se prepara en té con las hojas y las ramas.

Usos

Para aliviar la tos.



Carácter: caliente

La química detrás....

Se ha reportado que algunas especies del género *Arceuthobium* tienen flavonoides, fenoles, derivados de quercetina y miricetina que les dan propiedades antiinflamatorias, antisépticas y calmantes.

¿Cuándo la encuentro?

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

MUICLE

Justicia spicigera

¿Cómo la reconozco?

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



Foto:Nayelly Vicente Rivera (modificada)

Preparación

Se prepara en té con las hojas.

Usos

Para aliviar los cólicos, el empacho y el estreñimiento.



Carácter: caliente

La química detrás....

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

¿Cuándo la encuentro?

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

ORTIGA/ORTIGUILLA

Urtica dioica

¿Cómo la reconozco?

Esta planta anual presenta hojas redondas o alargadas, con pelos (tricomos) 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 2-9cm que salen de las axilas de las hojas. Los frutos tienen forma de lentejas.



Preparación

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

Usos

Funciona como tratamiento para la próstata.



Carácter: caliente o frío

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.

¿Cuándo la encuentro?

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

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.



Preparación

Se prepara en infusión con las hojas y los tallos.

Usos

Se hacen baños para las mujeres recién aliviadas.



Carácter: caliente

La química detrás....

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

¿Cuándo la encuentro?

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

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 10-13 mm de diámetro.



Preparación

Se prepara en té con las hojas y las flores.

Usos

Se utiliza para aliviar los cólicos y estreñimiento.



Carácter: caliente
Sabor: insabora

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.

¿Cuándo la encuentro?

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

RUDA

Ruta graveolens

¿Cómo la reconozco?

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



Preparación

Se prepara en té o infusión con las hojas y el tallo.

Usos

Para el dolor de estómago, evitar malos aires y curar la resaca.



Carácter: caliente
Sabor: amargo

La química detrás...

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

Se caracteriza por tener un olor muy penetrante.

¿Cuándo la encuentro?

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

SAUCO

Sambucus nigra subsp. canadensis

¿Cómo la reconozco?

Arbusto nativo de hasta 6 m de altura con tallos grises. Las hojas son verdes y cada una se divide en varias hojitas, su margen parece el filo de una sierrita. Las flores están agrupadas y son de color blanco. Los frutos son redondos, carnosos y de color negro.



Foto: sofinita (modificada)

Foto: J. Fernando Pio (modificada)

Preparación

Se prepara en infusión con las hojas.

Usos

Para desinflamar los pulmones y para la bronquitis.



Carácter: caliente
Sabor: fresco

La química detrás....

Las flores contienen principalmente aceites esenciales, glucósidos, flavonoides y ácido málico que actúan como antiespasmódicos ayudando a aliviar dolores estomacales y como agentes antibióticos.

¿Cuándo la encuentro?

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

TABAQUILLO

Nicotiana tabacum

¿Cómo la reconozco?

Planta erguida de 1 a 3 m de altura. Sus hojas son grandes y largas, tienen color verde pálido y con pelos (tricomas). Sus flores son tubulosas como pequeñas trompetas blancas, rosas o rojas. Con frutos en forma de cápsulas de color café, sus semillas son esféricas, numerosas y pequeñas.



Foto: pedrogrz (modificada)

Preparación

Se prepara en té con la parte más tierna.

Usos

Lo consumen para la memoria y entrar en calor.



Carácter: caliente

La química detrás...

En la raíz se han detectado los alcaloides anabasina, anatabina, anatalina, nicotina y la nornicotina. Se utiliza comúnmente en afecciones de la piel.

“Todas estas plantas aún las encontramos aquí, en varias partes del bosque pero ya menos que antes, ya casi no hay.”

Sr. Inocente Gallegos Monrroy

¿Cuándo la encuentro?

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

TABAQUILLO

Clinopodium macrostemum

¿Cómo la reconozco?

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



Foto: Ryan Fessenden (multiplicada)

Preparación

Se prepara en té con las hojas.

Usos

Sirven para la digestión y como relajante.



Carácter: caliente o frío
Sabor: mentolado

La química detrás....

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

Se solía encontrar en la parte media del bosque.

¿Cuándo la encuentro?

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

TEPEMECATL

Cissus verticillata

¿Cómo la reconozco?

Enredadera larga con tallo leñoso. Las hojas se reconocen por tener forma de corazón, tiene flores que se agrupan en pequeños ramos de color verde y frutos redondos de color negro con una semilla.



Preparación

Se preparan las hojas en alcohol o maceradas.

Usos

Se inhalan para curar el catarro sobre todo usado en animales.



Carácter: caliente
Sabor: amargo

La química detrás....

Se ha estudiado que las hojas contienen quinonas, compuestos fenólicos, terpenoides y esteroides, que le dan propiedades antiinflamatorias. En el fruto contiene flavonoides, el glucósido rutinósido y antiocianinas.

¿Cuándo la encuentro?

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

VAPORUB

Plectranthus hadiensis

¿Cómo la reconozco?

Es una herbácea con tallos suculentos, alcanza 1.5 de altura. Sus hojas están cubiertas de pelitos (tricomas) cortos, tienen un margen dentado y las flores dispuestas en una inflorescencia de color morado, raramente blanco.



Preparación

Se prepara en té con el tallo y las hojas.

Usos

Funciona como tratamiento para infecciones respiratorias.



La química detrás....

Un estudio confirmó su uso en la medicina tradicional debido a la presencia de flavonoides, fenoles, alcaloides, taninos, carbohidratos y proteínas que le confieren propiedades antiinflamatorias y citotóxicas.

¿Cuándo la encuentro?

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

Té para la tos

Receta del Sr. Victoriano Luna Uribe y la Sra. Victoria Bassoco Luna

Usos

Este té se utiliza para aliviar la tos.

Ingredientes

- Gordolobo (flores y hojas)
- Canela
- Miel

Preparación

Se utilizan las hojitas y las flores de gordolobo y se colocan en agua hirviendo junto con la canela, se dejan hervir un ratito más. Después, se le apaga y se deja reposar, luego lo pones en una taza, lo endulzas con miel y se toma calentito.



Té para la tos

Receta del Sr. Filemón Fuentes Luna

Usos

Esta infusión se utiliza para malestares de tos.



Ingredientes

- Flores de bugambilia
- Flores y ramas de gordolobo
- Limón
- Miel

Preparación

Se prepara en té con flores de bugambilia, ramas de gordolobo con todo y flores; se agregan unas gotas de limón y se endulza con miel.

Este té es buenísimo para la tos, se debe tomar lo más caliente que lo aguante uno y después de tomarlo ya no se debe de salir al aire porque uno empieza a sudar mucho.



Té para la bronquitis

Receta del Sr. Inocente Gallegos Monrroy

Usos

Este remedio es buenísimo para desinflamar los pulmones.



Ingredientes

- Gordolobo
- Hojas de eucalipto
- Flor de sauco
- Flor de ocote
- Tejocote
- Epazote de perro
- Canela
- Limón
- Miel



Preparación

El gordolobo “huele a galleta de nuez”, hojas de eucalipto, flor de sauco, flor de ocote, cogollitos de tejocote, epazote de perro y una raja de canela, todo va hervido. Después de unos minutos lo servimos, lo endulzamos con miel y le ponemos unas gotas de limón, para la bronquitis. Una vez que lo tomas ya no tienes que salir al frío porque es muy caliente. “Todas estas plantas las encontramos en nuestro bosque”.

“Esta receta parece broncolin”.

-Sr. Francisco.

Referencias bibliográficas

Bache, U. G., Navarro, L. B., y Petricevich, V. L. (2016). Estudio preliminar del efecto hipoglucémico del extracto de *Bougainvillea xbuttiana* (variedad naranja) en modelo murino. *Revista Mexicana de Ciencias Farmacéuticas*, 47(3), 60-66

Clapé, L., y Castillo, A. Caracterización fármaco-toxicológica de la planta medicinal *Sambucus nigra subsp. canadensis* (L). R. Bolli. *Revista Cubana Farmacológica*. 2011; 45(4):586-596. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/260770142_Caracterizacion_farmacotoxicologica_de_la_planta_medicinal_Sambucus_nigra_subsp_canadensis_L_R_Bolli

Cortés Rodríguez, A. y Perales Lara, T. (2014). Obtención y evaluación de las propiedades antifúngicas de los extractos vegetales de *Equisetum hyemale*, *Aloysia triphylla* y *Anagallis arvensis* en plagas de interés agrícola (*Aspergillus flavus*, *Rhizopus spp.*, *Fusarium spp.*). Tesis de licenciatura. Facultad de Ciencias Químicas. Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.

Dellacassa, E., & Bandoni, I. (2003). Hierbaluisa. *Aloysia citriodora* Palau. *Revista de fitoterapia*, 3(1), 19-25.

Erdem, S.A., Nabavi, S.F., Orhan, I.E. Daglia, M., Izadi, M., y Nadavi, S. (2015). Blessings in disguise: a review of phytochemical composition and antimicrobial activity of plants belonging to the genus *Eryngium*. *DARU Journal of Pharmaceutical Sciences*, 23 (53),1-22. <https://doi.org/10.1186/s40199-015-0136-3>

Fernández-Martínez, E., Díaz-Espinoza, R., Villavicencio-Nieto, M. A., Pérez-Escandón, B. E., Pérez-Hernández, N., Macías, A., ... Ponce-Monter, H. A. (2007). Preliminary phytochemical and biological study of *Cirsium ehrenbergii*. *Proceedings of the Western Pharmacology Society*, 50, 162–164.

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

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

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

Hernández, R., y Jordá, M. G. (2000). Plantas medicinales. Editorial Pax: México.

Hernández-Ledesma, P. (2020). Bugambilias: muchos colores en pocas especies. *Elementos*, 120, 43 - 46. Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. México.

Instituto Nacional Indigenista. (2009). Atlas de las plantas de la medicina tradicional mexicana. Biblioteca Digital de la Medicina Tradicional Mexicana. Recuperado en <http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/apmtm/index.html>. Junio 2023.

Instituto de Ecología A. C. Saucó o saúco *Sambucus canadensis*. Revisado en <https://www.inecol.mx/inecol/index.php/es/ct-menu-item-25/planta-del-mes/37-planta-del-mes/574-saucó-o-saucó>. Mayo 2023.

Instituto Pirenaico de Ecología. Atlas de la flora del Pirineo. Revisado en <http://florapirineos.ipe.csic.es/index.php>. Junio 2023.

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).

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

Osuna, L., Tapia-Pérez, M., Figueroa, O., Jiménez-Ferrer, E., Garduño-Ramírez, M. L., González-Garza, M. T., Carranza-Rosales, P., & Cruz-Vega, D. E. (2006). Micropropagation of *Lepidium virginicum* (Brassicaceae), a plant with antiprotozoal activity. *In Vitro Cellular & Developmental Biology – Plant*, 42(6), 596-600.

Piedra Malagón, E. M. (2023). Tejocotes mexicanos: algo más que un ingrediente en el ponche. *Ciencia Hoy*. Instituto de Ecología A. C., CONAHCYT. México. Revisado en <https://www.inecol.mx/inecol/index.php/es/ct-menu-item-25/ct-menu-item-27/17-ciencia-hoy/529-tejocotes-mexicanos-algo-mas-que-un-ingrediente-en-el-ponche>. Junio 2023.

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

Štajner, D., Milić, N., Čanadanović-Brunet, J., Kapor, A., Štajner, M., y Popović, B. M. (2006). Exploring *Allium* species as a source of potential medicinal agents. *Phytotherapy Research*, 20(7), 581–584. <https://doi.org/10.1002/ptr.1918>

Thole, J. M., Kraft, T. F. B., Sueiro, L. A., Kang, Y. H., Gills, J. J., Cuendet, M., Pezzuto J.M., Seigler, D.S. & Lila, M. A. (2006). A comparative evaluation of the anticancer properties of European and American elderberry fruits. *Journal of medicinal food*, 9(4), 498-504.

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

Vázquez-Yanes, C., A. I. Batis Muñoz, M. I. Alcocer Silva, M. Gual Díaz y C. Sánchez Dirzo. 1999. Árboles y arbustos potencialmente valiosos para la restauración ecológica y la reforestación. Reporte técnico del proyecto J084. CONABIO - Instituto de Ecología, UNAM. Revisado en http://www.conabio.gob.mx/institucion/proyectos/resultados/J084_Fichas%20de%20Especies.pdf. Junio 2023.

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>





*Vista del bosque desde el Ejido San Nicolás
Totolapan*



ALTEPETL BIENESTAR

SEDEMA • CORENADR



ALTEPETE BIENESTAR
RED NACIONAL DE TERAPIAS
ETNOBOTANOLÓGICAS + COMUNITARIAS