



Tlayeyecolpahtli

(Medicina experimentada)

Mónica Lucía Fernández Martínez

José Francisco Erasto Gutiérrez

Ilustraciones

Ximena González Morales



Instituto Nacional de los Pueblos Indígenas, México.

Lic. Adelfo Regino Montes

Director General del Instituto Nacional de los Pueblos Indígenas

Mtra. Bertha Dimas Huacuz

Coordinadora General de Patrimonio Cultural y Educación Indígena

Itzel Maritza García Licona

Directora de Comunicación Social

Tlayeyecolpahtli[🌿]

(Medicina experimentada)

Mónica Lucía Fernández Martínez
José Francisco Erasto Gutiérrez

Ilustraciones

Ximena González Morales

Corrección de estilo

Ángel Eduardo Sarabia Alvarado

Diseño editorial

Perla Rocio Argüello Rodríguez

Coordinación

Norberto Zamora Pérez

México, 2021





Índice

1

Introducción

3

Ancestros
herbolarios

5

Códice de la
Cruz-Badiano

7

Códice
Florentino

8

Uso ritual y
ceremonial
de las plantas

12

Plantas
sanadoras

106

¿Cómo se
pueden
utilizar?

112

Partes de
la planta

113

Glosario



Contenido

Aguacate	Cilantro	Gordolobo	Manzanilla romana	Ruda
Ajenjo	Cola de caballo	Guayaba	Marrubio	Sábila
Ajo	Comino	Hamamelis	Mejorana	Salvia
Albahaca	Cuachalate	Helecho macho	Melisa	Sándalo
Anís estrella	Clavo	Hierba de San Roberto	Menta	Sauce
Árnica	Chaya	Hierbabuena	Naranja amargo	Santamaría
Avena	Chayote	Hierba del cáncer	Níspero	Saúco
Azahar	Damiana	Higuera	Nogal	Siempreviva
Berro	Diente de León	Hinojo	Nopal	Tepozán
Bistorta	Ejote	Hoja Santa	Olivo	Tilo
Boldo	Epazote	Jengibre	Olmo	Tomillo
Bugambilia	Enebro	Jícama	Orégano	Toronjil rojo
Cacao	Espino blanco	Laurel	Palo azul	Trébol de agua
Caléndula	Espino amarillo	Lavanda	Pasiflora	Trébol de prado
Canela	Estafiate	Limón	Perejil	Valeriana
Cardo Mariano	Eucalipto	Malva	Pericón	Violeta
Cáscara sagrada	Fresno	Malvón rojo	Pingüica	Zacate limón
Cazahuate	Geranio	Manzanilla dulce	Quina	Zapote blanco
Cebada	Ginseng		Romero	



Introducción

La medicina tradicional es reconocida dentro de las sociedades al igual que los beneficios que trae consigo, sus usos se han extendido y han adquirido gran popularidad entre las nuevas generaciones.

Dentro de las comunidades indígenas la medicina tradicional se presenta como un medio necesario para que sus integrantes puedan mejorar su salud, puesto que en algunas de estas zonas son el único recurso del que disponen.

Nuestro país cuenta actualmente con 3352 especies de uso medicinal registradas en el herbario medicinal (IMSS) y se estima que pueda ascender a 4,500 o 5,000 tomando en cuenta familia, género y especie de cada planta.

En el presente libro se expone el compendio de algunas plantas medicinales utilizadas en México y que son un legado importante de nuestros ancestros.



Ancestros herbolarios

Nos referimos a aquellos que ancestralmente nos han regalado su conocimiento, los cuales, a través de sus prácticas a lo largo del tiempo, fueron capaces de sanar el cuerpo y la mente de los seres humanos.

Comúnmente caracterizados por tener grandes conocimientos, personas sabias; consideradas sanadoras; bautizadas como parteras; sobadores, curanderos, entre otros, haciendo posible encontrar a expertos en estos conocimientos en cada región y pueblos de nuestra nación.

De tal forma podemos encontrar que, entre los pueblos mexicas, por ejemplo, tal fue el grado de desarrollo acerca del conocimiento sobre las plantas que los expertos en herbolaria podían ayudar a curar las enfermedades del pueblo; gracias a

ello, se crearon espacios para la siembra y estudio de las plantas, teniendo así el caso del que podríamos llamar el primer jardín etnobotánico en América, en el estado de Morelos, el llamado **Jardín de Oaxtepec Huaxtepec**, construido por iniciativa de Tlacaelel, bajo el gobierno de Moctezuma Ilhuicamina, su hermano, para recreación de la élite mexicana; zona de cultivo de plantas para la cura y salud del pueblo. Desafortunadamente los registros de este jardín y las plantas que en él se llegaron a sembrar se limitan a algunas crónicas del sitio.



Códice de la Cruz Badiano

También conocido como *Libellus de medicinalibus indorum herbis*, es un libro escrito en náhuatl por el médico indígena Martín de la Cruz y traducido al Latín por Juan Badiano por ello es que se le asigna el nombre de Códice Cruz-Badiano; en él se ofrece una visión nítida sobre la medicina que utilizaban los mexicas en la antigüedad; se expone una recopilación de plantas y remedios, preparaciones y modos de aplicación para curar diversas enfermedades, las cuales poseían el orden de la cabeza a los pies; se hablaba además de enfermedades generales y, finalmente, se abordaban problemas relacionados con el parto y la proximidad a la muerte.

En 1552, Francisco de Mendoza envió este documento a España como un regalo para el Rey Felipe II, con la finalidad de que tuviera acceso a aspectos relevantes que les indicaban la necesidad de seguir investigando, con la intención de solicitar que se destinaran recursos suficientes para su cuidado. En 1902 formó parte del acervo de la Biblioteca del Vaticano pero, en el año de 1991, el Papa Juan Pablo II lo devolvió a nuestro país y, desde entonces, se encuentra en la Biblioteca Nacional de Antropología e Historia.



Códice Florentino

El también llamado **Códice Laurentino**, mejor conocido como *Historia general de las cosas de la Nueva España*, es la obra a cargo de Fray Bernardino de Sahagún; de profundo interés en el idioma náhuatl, además de observar el conocimiento de la cultura de los pueblos que habrían de ser evangelizados; indaga en el conocimiento de las tradiciones, prácticas, rituales, así como los diferentes pueblos de la región central y, por supuesto, la medicina y propiedades de animales, plantas, minerales y colores comúnmente usados entre estos pueblos. Son los volúmenes Décimo y Undécimo los que profundizan abundantemente en información sobre usos medicinales, principalmente de las plantas: sus propiedades, características y la riqueza de esta práctica originaria y abundante. El principal atributo de esta obra es que los contenidos que describe Sahagún fueron obtenidos de los ancianos y sabios que aún trabajaban con estos conocimientos. Actualmente esta obra se encuentra resguardada en la Biblioteca Laurenciana o conocida también como Biblioteca Medicea Laurenciana de Florencia, Italia.

Uso ritual y ceremonial de las plantas

Las plantas son indispensables en la vida cotidiana de muchos de nuestros pueblos originarios, si no es que en todos; presentes en el uso de algunas hojas en los baños para aseo, los condimentos para diversos alimentos, las semillas para los ritos funerarios o las flores que adornan el nacimiento o las bodas.

La relación que existe entre las plantas y las personas ha de estar mediada por aquellas personas dedicadas al conocimiento de las propiedades y características así como su uso: los expertos rituales.

El uso terapéutico de estas plantas podemos localizarlo estrechamente relacionado con distintas ceremonias celebradas por los expertos rituales de las comunidades. Desde el

tratamiento de las llamadas enfermedades culturales: limpias, mal de ojo, empacho, susto, aire etc., hasta el uso especializado para el parto, sobadores y hueseros; la relación que debe desarrollarse con las plantas expresa un vínculo y reconocimiento que permite la implementación del conocimiento provisto por ellas mismas.

No son, pues, consideradas simples objetos inertes, ya que cada planta está dotada de un humor: frío o caliente; dulce o amargo; con el cual, el médico tradicional debe estar familiarizado: la personalidad de cada planta. Asimismo, conocer las enfermedades que agobian a las personas para implementar el tratamiento apropiado que se requiera y que se realizará en las ceremonias de cura-

ción consultando a las plantas, o en terapias como el temazcal para sacar la frialdad de el cuerpo, poner en contacto con las propiedades de las plantas, o bien, para recibir al recién nacido y reanimar a la mujer recién convertida en madre.

También, entre las distintas comunidades y pueblos originarios de nuestra nación, existen diversas plantas que son consideradas sagradas que, por su capacidad de alterar la percepción de aquellos que las consumen, forman parte de la vida espiritual y religiosa de esas localidades.

En algunas comunidades indígenas de nuestro país se ha preservado el uso de las plantas sagradas con fines rituales o ceremoniales; en algunas comunidades de nuestro país, estas plantas se consumen en rituales mágico-religiosos y curativos, siempre a cargo del experto ritual de la comunidad que, de acuerdo con cada región, sus usos y costumbres darán tratamiento para los padecimientos físicos o espirituales. Así, cada pueblo tendrá su propia denominación para el experto ritual, entre los que podemos reconocer al *Mara'akáme* (wixarika), H'men (maya) h'ilol (*tzetales*) *Tlamatzke* (nahua) o *Badies* (hñähñü), etc.

Aunque el desconocimiento sobre la identidad conformada en torno al uso de estas plantas, tanto al interior como al exterior de las comunidades, ha volcado la mirada sobre el conocimiento tradicional y lo que de él sobrevive; esto se enmarca en la superstición, ya sea por la forma en que algunas de estas se recolectan, la ritualidad al cortarlas, su secado o preparación, lo cual no manifiesta si no un verdadero desconocimiento del mundo actual sobre la fisiología de las plantas, su relación con la luz, la temperatura o humedad, circunstancias que no son ya comunes encontrar al alcance de las personas. Los expertos rituales, por el contrario, alojan en sí principios espirituales unidos a las plantas que permiten sobre ellos generar efectos que las plantas sagradas manifiestan al gozar de la facultad del habla o del libre albedrío y conciencia, así como de un género que les es propio, ya sea como macho o hembra, y se colocan al lado de ellos para remediar la enfermedad.



Hoja de Dios, hoja madre, zacate amargo
Calea zacatechichi
Chontales



Cactus erizo
Echinocereus
Tarahumaras



Hierba de la pastora
Salvia divinorum
Mazatecos



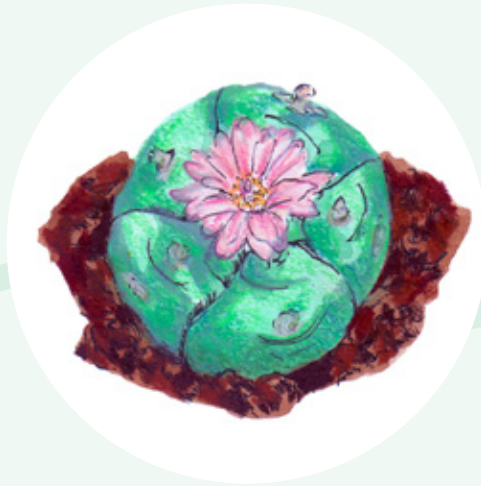
Cuesco de lobo
Lycoperdon
Mixtecos de Oaxaca



Cactus órgano, chilayo, cardón
Pachycereus
Tarahumaras



Hongo mágico
Panaeolus
Curanderos de Oaxaca



Peyote

Lophophora williamsii

Huicholes, coras, tepehuanos,
tarahumaras, yoremes,
purépechas y chichimecas.



Marihuana

Cannabis sativa

Otomíes



Tabaco y pericón

Nicotiana rustica* y *Tagetes Lucida

Huicholes



Cuesco de lobo

Teonanacatl

Mazatecos



Campanilla

Tlilitzin ipomoea

Chinantecos y mazatecos



Zompantles, cochizquilit

Erythrina

Tarahumaras



Plantas sanadoras

En este apartado se presentan algunas de las plantas medicinales más utilizadas en México.

Es usual encontrar una desconfianza generalizada en cuanto a la efectividad de las plantas medicinales o, en mejores casos, tan sólo creer que sus efectos sólo contrarrestan malestares menores, principalmente debido a la influencia de la medicina industrial. Sin embargo, recientemente podemos encontrar un respaldo en la investigación sobre este tema, por parte de diversos organismos nacionales e internacionales, dados los resultados sobre la efectividad terapéutica de la herbolaria.

La recolección y administración de las plantas es una tarea individual que resulta imposible de estandarizar, puesto que cada enfermo requiere de un tratamiento que responda a sus características orgánicas.

Es importante enfatizar que no todas las plantas son endémicas de nuestro país, sino que llegaron desde Europa, Asia y África y, desde hace tiempo, han sido integradas a la vida de distintas comunidades y bien aprovechados sus beneficios, de tal forma que su uso es común y generalizado.



Aguacate

Nombre científico: *Persea americana*.
Familia: *Lauraceae*.

Composición: Ácido oleico, carotenoides, polifenoles, luteína y vitamina E.

Partes utilizadas: Hojas y semilla.

Usos medicinales: Antioxidante, digestivo, analgésico para los cólicos menstruales, tos, acidez estomacal, diabetes.

TOXICIDAD: No tiene, pero no debe usarse por periodos prolongados.

Uso tradicional: Cocimiento. Baño para aliviar el dolor.



Ajenjo

Nombre científico: *Artemisia absinthium*.
Familia: *Asteraceae*.

Composición: *Tujona*.

Partes utilizadas: Hojas.

Usos medicinales: Aperitivo, eficaz contra la anorexia, insuficiencias digestivas y meteorismo.

TOXICIDAD: Baja, pero debe evitarse que mujeres embarazadas la ingieran porque produce la menstruación, además también puede provocar convulsiones.

Uso tradicional: Infusión, en un litro de agua hervida se agregan siete gramos de la planta, se deja reposar de diez a quince minutos y se bebe dos veces al día.



Ajo

Nombre científico:
Allium sativum.

Familia: Amaryllidaceae.

Composición: Azúcar, sales minerales, flavonoides, enzimas, terpenos, saponósidos y vitaminas.

Partes utilizadas: Bulbos y tallo.

Usos medicinales: Antiséptico, hipotensor y diurético, también posee beneficios rejuvenecedores y sus propiedades son capaces de restaurar las arterias.

Auxiliar en el tratamiento de diabetes, dolor de oídos, arterioesclerosis, hipertensión, pérdida de memoria en la vejez, gripe, resfriados, también ayuda a eliminar los parásitos intestinales, várices, reumatismo, parásitos internos, granos, mezquinos, callos, tos, asma, anginas, bronquitis, anemia, caries, caspa, promueve la menstruación, acelera el parto.

TOXICIDAD: No tiene toxicidad, pero la tolerancia gástrica no es buena, por lo que, si irrita el estómago, es necesario consumir alimentos; también debe evitarse durante la lactancia pues produce cólicos en los recién nacidos.

Uso tradicional: Consumir dos dientes antes de cada alimento o 40 gotas del bulbo, macerado en alcohol, en medio vaso de agua.



Albahaca

Nombre científico: Ocimum basilicum.

Familia: Lamiaceae

Composición: Posee aceite esencial de cineol, eugenol, estragol, saponinas y linalol.

Partes utilizadas: Hojas.

Usos medicinales: Internamente ayuda a la lenta digestión, gases intestinales, espasmos gástricos, dolor de cabeza, tos y también es buen auxiliar en casos de depresión. Para uso externo sirve para limpiar heridas, eccemas y bajar la fiebre. Mareos, gastritis, parásitos, diarrea, empacho, antiinflamatoria, problemas renales, dolores reumáticos, tensión nerviosa, uso místico (limpias).

TOXICIDAD: No tiene, pero en dosis elevadas tiene propiedades narcóticas; debe evitarse el consumo en niños menores de dos años, ancianos y personas con enfermedades hepáticas.

Uso tradicional: En dos litros de agua, hacer hervir de 9 a 12 gramos de la planta por 6 minutos; hacer beber 4 vasos de infusión al día por 15 días.



Anís estrella

Nombre científico: Illicium verum.
Familia: Magnoliaceae.

Composición: Sesquiterpenos, careno, limoneno, dipepteno, careno, felandreno y anetol.

Partes utilizadas: Flor.

Usos medicinales: Digestión, dolor estomacal, vómito, ventosidad, hipo, promueve la formación de leche materna, acción antibiótica, acción antiemética.

TOXICIDAD: Se debe consumir en infusión por no más de 10 días o causará problemas hepáticos; no debe emplearse en niños.

Uso tradicional: En un litro de agua hirviendo, dejar reposar dos flores; dejar enfriar y hacer beber un vaso después de cada alimento entre 6 y 10 días.

Composición: Canino, fitosterina, arnicina, inulina, ácido palmítico, ácidos fenólicos, alcoholes terpénicos, colina, betaína y manganeso.

Partes utilizadas: Flores y tallo.

Usos medicinales: Internamente estimula la circulación, es antiespasmódica y astringente, eficaz para las insuficiencias cardíacas; externamente es antiinflamatoria, antibiótico, auxiliar en el tratamiento de golpes, gastritis, úlceras gástricas, heridas, llagas, dolor de ovarios, dolor renal, fiebre, inflamación estomacal, bronquitis, deficiencia visual, cirrosis, hemorroides, várices.

Si se combina su uso con ginkgo biloba se convierte en un buen auxiliar para tratar las insuficiencias cerebrales; por otra parte, si se combina con espino blanco, es útil en la insuficiencia coronaria.

TOXICIDAD: Media, internamente es segura si no se rebasa su uso por 15 días de tratamiento, los efectos secundarios se pueden eliminar si se consume apio. Externamente no es tóxica.

Uso tradicional: En dos litros y medio de agua, hacer hervir 8 gramos de la planta durante 5 minutos; al colar, dar a beber como agua de uso antes de cada alimento, a su vez puede aplicarse la infusión en las partes afectadas. Baños para aliviar el dolor.



Árnica

Nombre científico: Árnica montana.

Familia: Asteraceae.



Avena

Nombre científico: Avena sativa.

Familia: Gramineae.

Composición: Potasio, azufre, sílice, proteínas, fósforo, hierro, magnesio, calcio, vitaminas A, B1, B2, PP, D, E, C, carotenos, proteínas, enzimas, glucósidos, saponinas, almidón, quinona, guanina, colina.

Partes utilizadas: Hojas y semillas.

Usos medicinales: Rejuvenecedora, diurética, energética, calma la ansiedad, alivia trastornos de la menopausia, empleada en casos de bronquitis; es un laxante suave, ayuda a controlar la hipertensión; se puede aplicar directamente sobre la piel para tratar la dermatitis, control hormonal en mujeres.

TOXICIDAD: No tiene, pero contiene gluten.

Uso tradicional: Cruda o cocida; infusión: en una taza de agua hirviendo se agregan dos cucharadas de avena, se deja reposar durante cinco minutos, puede endulzarse o beberse así; otra forma de tomarlo es en un vaso de agua: agregar tres cucharadas de avena, se deja reposar treinta minutos y posteriormente se licúa, se bebe en ayunas.



Azahar

*Nombre científico: Citrus
aurantiifolia.*

Familia: Rutaceae.

Composición: Limoneno, pineno, canfeno, nerol, linalol y geraniol (aceites esenciales).

Partes utilizadas: Flores.

Usos medicinales: Efectos sedantes y antiespasmódicos, son un remedio tradicional para combatir el insomnio, el nerviosismo y la histeria.

TOXICIDAD: No tiene, pero en tratamientos de largo plazo se puede llegar a presentar intolerancia.

Uso tradicional: Infusión para tonificar y limpiar la piel: en un litro de agua a temperatura ambiente se agregan tres cucharadas de la planta, se tapa y se deja reposar por doce horas; infusión para beber: se pone una taza de agua se agrega una cucharada de la planta, cuando hierbe se apaga, se filtra y bebe. También se puede hacer aceite esencial y ambientador.

Composición: Hierro, sodio, hierro, calcio, azufre, fósforo, vitaminas A, C, D, E, B2 y PP.

Partes utilizadas: Hojas.

Usos medicinales: Estimula el apetito y la secreción de los jugos gástricos, control de azúcar en la sangre, diurético, auxiliar en el tratamiento de bronquitis, reumatismo, bajar la fiebre, caídas y aliviar el malestar ocasionado por quemaduras de sol.

TOXICIDAD: Bajo, es importante recoger los tallos antes de que florezcan, debido a que sus frutos y flores son venenosos; por ello, las mujeres embarazadas deben evitar su consumo pues, en cantidades elevadas, puede inducir el aborto.

Uso tradicional: Crudo, en ensaladas y licuados.



Berro

Nombre científico: Nasturtium officinale.

Familia: Brassicaceae.



Bistorta

Nombre científico: Polygonum bistorta.

Familia: Polygonaceae.

Composición: Taninos, vitaminas, glucosa, parafina, almidón, oxalato cálcico y colorante rojo.

Partes utilizadas: Raíces.

Usos medicinales: Internamente es antidiarreica, antihemorrágica, eficaz contra las infecciones intestinales, leucorrea, hemorroides, uretritis. Para evitar abortos espontáneos suele aplicarse sobre el vientre; también es astringente y antiséptica para el cuidado de heridas y fístulas.

TOXICIDAD: No tiene.

Uso tradicional: Para uso externo, decocción de rizoma: en un litro de agua se agregan dos puños de rizoma, se deja hervir durante diez minutos, con este líquido se hacen compresas.

Para uso interno, infusión: se pone a hervir un litro de agua y se deja enfriar, cuando el agua esta tibia se agregan 30 gramos de rizoma desmenuzado, se debe dejar reposar por seis horas y se beben de tres a cuatro tazas al día.

Vino, en vino blanco o jerez se agrega un cuarto de rizoma en trozos, se deja macerar por al menos quince días en un lugar oscuro, debe agitarse el contenido todos los días, en caso de diarrea se filtra y bebe un vaso tequilero (caballito).



Boldo

Nombre científico: Peumus boldus.

Familia: Monimiaceae.

Composición: Alcaloides, flavonoides y eucaliptol.

Partes utilizadas: Hojas.

Usos medicinales: Eficaz en disfunciones biliares, posee efectos diuréticos, energizante, eficaz en el tratamiento de la cistitis y para eliminar parásitos intestinales.

TOXICIDAD: No tiene, pero la ingesta debe hacerse con precaución debido a que el consumo prologado puede desencadenar la irritación de la mucosa gástrica.

Uso tradicional: Infusión: en un litro de agua hervida se agregan ocho gramos de la planta, se tapa y deja reposar por cinco minutos, se filtra y se bebe. El tratamiento no debe extenderse más de cuatro semanas ni consumir más de diez gramos por día.



Bugambilia

Nombre científico: Bougainvillea.

Familia: Nyctaginaceae.

Partes utilizadas: Flores.

Usos medicinales: Útil para el tratamiento de dolor de garganta, tos, asma, posee cualidades expectorantes; también actúa como un eficaz fluidificante de la sangre, cistitis, acné, aliviar la indigestión, diarrea y leucorrea.

TOXICIDAD: No tiene, pero si se consume de manera prolongada se pueden producir efectos secundarios como vómito, diarrea, alergia, así como afectaciones a la fertilidad.

Uso tradicional: Infusión: se pone a hervir un litro de agua, se baja la flama y se agregan de 25 a 30 flores, se retira del fuego cuando el agua se pigmenta, se deja reposar de cinco a diez minutos, se filtra y se bebe, se puede endulzar con miel.



Cacao

Nombre científico: Theobroma cacao.

Familia: Malvaceae.

Composición: Potasio, fósforo, magnesio, grasas, cafeína, teobromina, antioxidantes y agua.

Partes utilizadas: Flores y semillas.

Usos medicinales: Cansancio, delgadez extrema, enfermedades cardíacas, anemia, fiebre, problemas renales e intestinales, mala memoria, estrés; uso externo ayuda a prevenir la aparición de arrugas y estrías.

TOXICIDAD: No tiene, pero puede generar hábito con respecto a su consumo.

Uso tradicional: Pomada: en polvo se pueden consumir de 56 gramos de dos a tres veces por semana.



Caléndula

Nombre científico: Calendula officinalis.

Familia: Asteraceae.

Composición: Flavonoides, ácido salicílico, saponina, resina, calendina, lactonas, aceite esencial y alcoholes.

Partes utilizadas: Flores y hojas frescas.

Usos medicinales: Internamente regula la función ovárica, alivia las menstruaciones dolorosas, úlceras gástricas, mejoramiento en la digestión del consumo de grasas; externamente se usa para combatir enfermedades de la piel, acné, úlceras varicosas, tiña y caída de cabello.

TOXICIDAD: No tiene.

Uso tradicional: Baños postparto: se brinda el vapor y después el baño, con esto se produce que la mujer sude; al finalizar el baño es importante guardar reposo y calor.



Canela

Nombre científico: Cinnamomum ceylanicum.

Familia: Lauraceae.

Composición: Aceite esencial con pineno, cineol y eugenol, taninos, mucílagos, terpenos, almidón y oxalato cálcico.

Partes utilizadas: Corteza.

Usos medicinales: Es un estimulante general, ayuda a regularizar los periodos menstruales irregulares, antiséptico, antiespasmódica, afrodisiaco en las mujeres, mejora la digestión, tos, gripa, digestión, diarrea, fiebre, dolores, nervios.

TOXICIDAD: El consumo prolongado de eugenol produce irritación estomacal.

Uso tradicional: En litro y medio de agua hacer hervir de 6 a 8 gramos de corteza por 4 minutos, enfriar y colar para beber 4 vasos al día por 15 días. Para aplicación en zona localizada usar 16 gramos de la planta.

Composición: Silibina, histamina, flavonoides y silimarina.

Partes utilizadas: Semillas.

Usos medicinales: Digestivo y aperitivo, eficaz en el tratamiento de la cirrosis, las insuficiencias biliares, mala digestión, hemorragias, nasales, digestivas y vaginales, cistitis, gripe, dolores de cabeza intensos, alergias, cálculos renales y vesiculares.

TOXICIDAD: No tiene.

Uso tradicional: Cápsulas o comprimidos, porque en agua pierde sus propiedades.



Cardo Mariano

Nombre científico: Silybum marianum.

Familia: Asteraceae.



Cáscara sagrada

Nombre científico: Rhamnus purshiana.

Familia: Rhamnaceae

Composición: Cascarósidos, aloína, emodol, taninos y antraquinonas.

Partes utilizadas: Corteza pulverizada.

Usos medicinales: Laxante, eficaz para combatir el estreñimiento y la insuficiencia biliar.

TOXICIDAD: Baja, cuando se consume la corteza que se ha almacenado durante un año, no debe emplearse durante el embarazo ni en el periodo menstrual o cuando hay obstrucción intestinal, el uso no debe exceder los siete días y además debe beberse abundante agua durante el tratamiento.

Uso tradicional: Debe usarse pulverizada y de preferencia por la noche, el uso no debe prolongarse porque puede causar daño renal.



Cazahuate

Nombre científico: Ipomea murucoides.

Familia: Convolvulaceae.

Composición: Terpenos, compuestos fenólicos y ácidos grasos.

Partes utilizadas: Corteza.

Usos medicinales: Problemas cutáneos, sarpullido, dolor e inflamación por golpes, parálisis, tos, hidropesía, inflamación de ovarios.

TOXICIDAD: Su uso principal es externo, si se ingiere no hacerlo por más de 5 días, pues irrita el estómago.

Uso tradicional: En 4 litros de agua hacer hervir entre 8 y 10 gramos de corteza por 7 minutos; nivelar con agua natural y realizar aplicaciones en la zona localizada por 15 días.



Cebada

Nombre científico: Hordeum vulgare.

Familia: Gramineae.

Composición: Alcaloides, enzimas, almidón, malta, sales minerales, ácidos grasos poliinsaturados y vitamina E.

Partes utilizadas: Semillas.

Usos medicinales: Mejorar la digestión, antidiarréica, diurética y control los niveles de colesterol.

TOXICIDAD: No tiene, pero es estimulante nervioso.

Uso tradicional: Cocida.



Cempasúchil

Nombre científico: Tagetes erecta.

Familia: Asteraceae.

Composición: Aceites esenciales como limoneno, linalol y geraniol, acetato, ocimeno, mentol y flavonoides.

Partes utilizadas: Flor y raíz.

Usos medicinales: Enfermedades respiratorias, trastornos digestivos, cólicos menstruales, baños después del parto, enfermedades de la piel, nervios, insomnio, ataques epilépticos, parásitos, ventosidad infantil, afecciones del estómago, empacho, diarrea, afecciones oculares, vómito, nervios, cólicos menstruales, promueve la lactancia, diabetes, reumatismo, atenuante de malestares de cáncer.

TOXICIDAD: Si su consumo no es por infusión, puede producir irritación de la mucosa intestinal.

Uso tradicional: En litro y medio de agua hirviendo dejar reposar de 4 a 8 gramos de flores deshojadas; beber tres vasos de infusión al día (el primer vaso en ayunas) por 15 días; también se hacen lavados de ojos en mañana y tarde por el mismo periodo. Para aplicación localizada, usar 16 gramos de flores.

Composición: Aceites esenciales como linalol, pineno, geraniol, limoneno, borneol y felandreno.

Partes utilizadas: Semillas.

Usos medicinales: Trastornos digestivos, falta de apetito, antiespasmódico y fortalece el sistema nervioso.

TOXICIDAD: En dosis elevadas se produce un afecto similar a estar alcoholizado, esto es debido a su efecto en el sistema nervioso.

Uso tradicional: En un litro de agua hirviendo se agrega una cucharada de semilla de cilantro, se deja dos minutos, se apaga el fuego, se deja reposar de cinco a diez minutos, se filtra y se bebe.



Cilantro

Nombre científico: Coriandrum sativum.

Familia: Umbelliferae.



Cola de caballo

Nombre científico: Equisetum arvense.

Familia: Equisetaceae.

Composición: Silicio orgánico, magnesio, aluminio, potasio, cloro, oxígeno, hidrógeno, sodio y carbono.

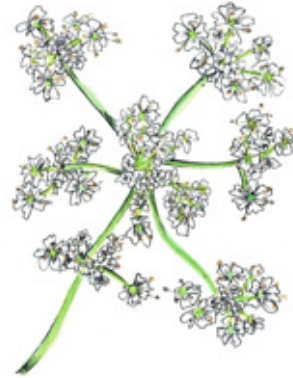
Partes utilizadas: Hojas y tallos.

Usos medicinales: Internamente para controlar las menstruaciones abundantes, enfermedades pulmonares crónicas, problemas de próstata, infecciones de encías y garganta; externamente se pueden realizar baños para combatir esguinces, combatir erupciones en la piel y eczemas.

TOXICIDAD: No tiene, pero no debe consumirse por periodos prolongados ni en cantidad excesivas.

Uso tradicional: Infusión para tratar las infecciones urinarias: en una taza de agua hervida se agregan 5 gramos de la planta, se tapa y deja reposar de cinco a diez minutos, se filtra, se agrega el zumo de un limón y se bebe; si se pretende tratar las hemorragias, se elimina el zumo de limón y se bebe la infusión dos veces al día.

Uso externo, para las estrías, en 250 ml de alcohol se agregan 75 gramos de cola de caballo, se macera durante 30 días en un lugar oscuro y se debe agitar a diario, se filtra y almacena a temperatura ambiente, con ayuda de un algodón se da un masaje suave sobre la zona, de preferencia por la noche.



Comino

Nombre científico: Cominum cymimum.
Familia: Umbelliferae.

Composición: Esencia y flavonoides.

Partes utilizadas: Semillas.

Usos medicinales: Digestivo, favorece la eliminación de gas intestinal, estimula la producción de leche durante la lactancia, provoca la menstruación, diuresis y favorece la expulsión de parásitos intestinales.

TOXICIDAD: No tiene.

Uso tradicional: Extracto 50 gotas tres veces al día, en recetas culinarias, aceite esencial, decocción.

Composición: Ácidos aspártico, ascórbico, clorogénico, behénico, láurico, linoleico, oleico, lecitina.

Partes utilizadas: Corteza.

Usos medicinales: Antibiótico, antiséptico, cicatrizante, astringente, reduce la inflamación de los ovarios.

TOXICIDAD: Baja.

Uso tradicional: Decocción: en medio litro de agua se agregan 5 gramos de corteza, se deja hervir por cinco minutos con la flama baja, se apaga, se tapa y se deja reposar por diez minutos y se bebe.



Cuachalate

Nombre científico: Amphipterygium adstringens.

Familia: Anacardiaceae.



Clavo

Nombre científico: Eugenia caryophyllata.

Familia: Myrtaceae.

Composición: Eugenol, salicilato de metilo y taninos.

Partes utilizadas: Flores sin abrir.

Usos medicinales: Internamente es buen expectorante y auxiliar en el tratamiento de la tos, cólicos, mala digestión, eliminación de gas intestinal; para uso externo es un potente analgésico y antiséptico.

TOXICIDAD: En dosis altas es corrosivo.

Uso tradicional: Infusión, extracto, aceite esencial.



Chaya

Nombre científico: Cnidoscolus aconitifolius.

Familia: Euphorbiaceae.

Composición: Hierro, calcio, fibra, potasio, vitamina A y C, carotenoides, magnesio, minerales, zinc, cobre y sodio.

Partes utilizadas: Hojas.

Usos medicinales: Control de diabetes, disminución de colesterol y triglicéridos, tumores cancerosos.

TOXICIDAD: No tiene.

Uso tradicional: Cruda, en recetas culinarias.



Chayote

Nombre científico: Sechium edule.

Familia: Cucurbitacea.

Composición: Agua, azúcar, ácido ascórbico, tiamina, niacina, riboflavina, vitamina A, hierro, fósforo, calcio, proteínas y carbohidratos.

Partes utilizadas: Hojas, parte aérea de la planta, fruto.

Usos medicinales: Inflamación renal, cálculos renales, mal de orín, disminuye la presión arterial, actividad diurética, efecto hipotensor, actividad vasodilatadora y espasmogénica, estimulación cardíaca.

TOXICIDAD: No tiene.

Uso tradicional: En litro y medio de agua hacer hervir de 8 a 10 gramos de la planta durante 5 minutos; colar y beber 4 vasos de infusión al día por 20 días. Consumir el fruto hervido con sal natural (tequesquite) preferentemente para atención por retención de líquidos y problemas renales.



Damiana

Nombre científico: Turnera diffusa.

Familia: Turneraceae.

Composición: Cineol, tanino, resina, pineno, cafeína, proteínas y alcaloides.

Partes utilizadas: Hojas.

Usos medicinales: Estimulante del sistema hormonal y del sistema nervioso, afrodisíaco en hombres y mujeres, en mujeres mejora la fertilidad y en hombres aumenta los niveles de testosterona, fortalece el sistema nervioso, el sistema cerebral, mejora la memoria, consumirlo con ginseng ayuda a combatir la frigidez y la impotencia sexual, combinado con romero ayuda a combatir el agotamiento muscular.

TOXICIDAD: No tiene.

Uso tradicional: Infusión: en una taza de agua hervida se agrega una cucharada pequeña de la planta, se tapa y se deja reposar de cinco a diez minutos, se beben una o dos tazas al día, por un periodo de una a dos semanas. Extracto: de quince a treinta gotas al día. Maceración.



Diente de león

Nombre científico: Taraxacum officinale.

Familia: Asteraceae.

Composición: Las hojas están compuestas de flavonoides, cumarinas y vitaminas; mientras que las raíces están compuestas de inulina, amargos y resina.

Partes utilizadas: Hojas.

Usos medicinales: Disuelve cálculos biliares, es un buen diurético, alivia el estreñimiento, obesidad, gota, enfermedades de la piel, reumatismo.

TOXICIDAD: No tiene.

Uso tradicional: Infusión: en 150 ml de agua, raíz de 3-5 gramos al día; hojas 7-10 gramos, mezcla de ambas cosas 3.5 - 7.5 gramos al día. En todos los casos, se bebe tres veces al día.

En 150 ml de agua hervida se agrega la planta, se tapa, se deja reposar, de cinco a diez minutos, se filtra y se bebe.

Composición: Hierro, calcio, yodo, clorofila, vitamina A, B y C, agua, grasas, celulosa, azúcares, arginina, inositol, alantoina y tirosina.

Partes utilizadas: Vainas.

Usos medicinales: celulitis, retención urinaria, albúmina en la orina, enfermedades de la piel, enfermedades reumáticas, hipotensión, diabetes que no requiere del uso de insulina.

TOXICIDAD: No tiene.

Uso tradicional: Cocido.



Ejote

Nombre científico: Phaseolus vulgaris.

Familia: Fabaceae.

Composición: Hidrato de carbono, fibra, hierro, calcio, fósforo, vitamina C y niacina.

Partes utilizadas: Parte aérea de la planta.

Usos medicinales: Calmar cólicos menstruales, malestares estomacales e intestinales, descongestión de las vías respiratorias, eliminación de parásitos intestinales, nervios, ayuda a aumentar la producción de leche durante la lactancia, afecciones de la matriz, úlceras gangrenosas, lombrices, cálculos de la vejiga, asma, tos ferina, tónico estomacal, reumatismo.

TOXICIDAD: Su uso debe ser en infusión, pues de otra forma provocará cefalea y náuseas.

Uso tradicional: En un litro de agua hirviendo se dejan reposar 6 gramos de la planta; al colar se beben un vaso de infusión en ayunas y antes de cada alimento.



Epazote

Nombre científico: Dysphania ambrosioides.

Familia: Amaranthaceae.



Enebro

Nombre científico: Juniperus communis.

Familia: Cupressaceae.

Composición: Azúcar, taninos, ácido glicólico, alcanfor, canfeno, pineno, borneol, terpineol y juniperina.

Partes utilizadas: Corteza y bayas.

Usos medicinales: Cálculos renales, retención de líquidos, presión arterial, gota, ácido úrico, diabetes, neuralgia, dolores reumáticos, hongos, asma, bronquitis y resfriado común.

TOXICIDAD: Baja en dosis normales; no debe consumirse por personas con rinitis alérgica ni durante el embarazo.

Uso tradicional: Las bayas se utilizan en diversas recetas culinarias. Infusión de bayas: en un litro de agua hirviendo se agregan 10 gramos de bayas, se filtra y bebe tres veces al día. Decocción de la corteza; aceite esencial; macerado y extracto.

Composición: Taninos, vitamina C, histaminas, aminopurinas, colina, ácidos triterpénicos, flavonoides, crataególico, quercetol y ácido cafeico.

Partes utilizadas: Flores.

Usos medicinales: Enfermedades cardíacas especialmente la insuficiencia cardíaca, taquicardias derivadas del nerviosismo, arterioesclerosis, colesterol alto, malaria.

TOXICIDAD: No tiene, pero en dosis elevadas puede producir ritmo cardíaco lento.

Uso tradicional: Infusión, polvo, extracto, tintura. Dependiendo de la enfermedad, se recomienda la cantidad de ingesta.



Espino blanco

Nombre científico: Crataegus oxyacantha.

Familia: Rosaceae.



Espino amarillo

Nombre científico: Hippophae rhamnoides.

Familia: Elaeagnaceae.

..... **Composición:** Vitamina C.

Partes utilizadas: Frutos.

Usos medicinales: Eficaz para el tratamiento de enfermedades respiratorias e infecciones, excelente suplemento cuando se carece de vitamina C.

TOXICIDAD: No tiene.

Uso tradicional: infusión: en un litro de agua hirviendo se agregan de 40-50 gramos de bayas, se tapa y deja reposar de 10-15 minutos, después de filtra y bebe; en jarabe, se deben tomar dos cucharadas por día.



Estafiate

Nombre científico: Artemisa ludoviciana

Familia: Compositae.

Composición: Alcanfor, alfa y beta belandrenos, limoneno, borneol, pineno, crisantemol, sesquiterpenos, monoterpenos, ácido eremofil, cumarinas, lacarol y escopoletina.

Partes utilizadas: Parte aérea de la planta.

Usos medicinales: Parásitos intestinales, dolor de estómago, afecciones en cuero cabelludo, diarrea, activa la menstruación, tónico amargo para la digestión, reumas, problemas hepáticos, congestión y dolor, antihelmíntico.

TOXICIDAD: No tiene.

Uso tradicional: En un litro de agua hirviendo, dejar reposar 8 gramos de la planta; beber un vaso de infusión antes de cada alimento por 15 días. Para uso en zona localizada, colocar la maceración en alcohol el tiempo que sea necesario.



Eucalipto

Nombre científico: Eucalyptus globulus

Familia: Myrtaceae.

Composición: Eucaliptol, pineno, canfeno, cetonas, taninos, azuleno, flavona y aldehídos.

Partes utilizadas: Hojas con ramas internas y frutos.

Usos medicinales: Resfriado común, sinusitis, enfermedades pulmonares, efecto moderado contra la diabetes, eliminación de parásitos intestinales, fiebre, dolor de cabeza, dolor de garganta, dolor de pulmón.

TOXICIDAD: No tiene, pero el consumo por más de 15 días propiciará irritación intestinal.

Uso tradicional: En dos litros de agua se harán hervir, por 5 minutos, 9 gramos de hojas y frutos; al colar, se beben 4 vasos durante el día por 15 días o menos, según sea necesario. Durante la cocción, se harán vaporizaciones, cuantas veces sea necesario.



Fresno

Nombre científico: Fraxinus.

Familia: Oleaceae.

Composición: Flavonoides, cumarina, inositol, manital, ácido málico, tanina y quercetina.

Partes utilizadas: Hojas y corteza de ramas jóvenes.

Usos medicinales: Reumas, golpes, ácido úrico, cálculos renales, gota, obesidad, neuralgias y bajar la fiebre.

TOXICIDAD: Baja, puede producir dermatitis de contacto.

Uso tradicional: Infusión: en un litro de agua se agregan 50 gramos de corteza y se deja hervir por veinte minutos, se filtra y consume durante el día.



Fucus

Nombre científico: Fucus vesiculosus.

Familia: Fucaceae.

Composición: Vitaminas A, C y D, calcio, hierro, potasio, magnesio, sílice, cloro, manitol, alginato y laminarina.

Partes utilizadas: Toda la planta.

Usos medicinales: Internamente, esclerosis vascular, tuberculosis, inflamación de ganglios linfáticos; externamente, obesidad y cicatrización de heridas.

TOXICIDAD: Depende de la sensibilidad de cada persona, pero deben evitar su consumo personas con hipertiroidismo, nerviosismo e hipertensión.

Uso tradicional: Comprimidos, pulverizada.



Geranio

Nombre científico: Pelargonium graveolens.

Familia: Geraniaceae.

Composición: Citronela, geraniol, linalol, terpinol y alcohol de feniletil.

Partes utilizadas: Flores y hojas.

Usos medicinales: Antiséptico, cicatrizante, reafirmante, control de hemorragias y úlceras, combate el cansancio y la debilidad muscular, mejora la apariencia de las várices.

TOXICIDAD: No debe ingerirse, su uso debe ser externo.

Uso tradicional: Con aceite esencial de geranio se da masaje para aliviar dolores musculares y problemas circulatorios.



Ginseng

Nombre científico: Panax ginseng.

Familia: Araliaceae.

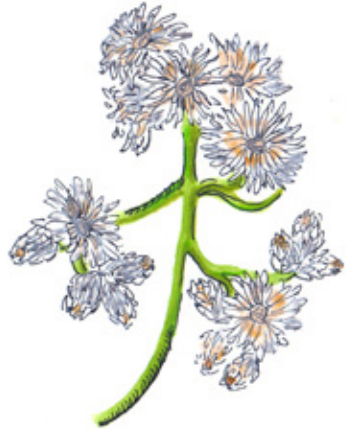
Composición: Vitamina B y C, estrógenos, saponina, fosfatos, ácido panaxico y ginsenósidos.

Partes utilizadas: Raíz de seis años.

Usos medicinales: Estimulante hormonal, nervioso y muscular, nervios, fatiga, estrés, mala memoria, menopausia, afrodisiaco y diabetes.

TOXICIDAD: No tiene, pero su ingesta no debe exceder los dos gramos por día.

Uso tradicional: Comprimidos; decocción de la raíz.



Gordolobo

Nombre científico: Verbascum thapsus.

Familia: Scrophulariaceae.

Composición: Flavonoides, harpagósido, carotenos, saponinas, mucílagos, taninos y glucósidos.

Partes utilizadas: Flores.

Usos medicinales: Enfermedades pulmonares, eficaz para control de asma, tos, bronquitis, irritación de la garganta, catarro, favorece la circulación venosa, amigdalitis, faringitis, diarrea.

TOXICIDAD: Las flores no tienen toxicidad, las semillas si.

Uso tradicional: En litro y medio de agua hacer hervir de 6 a 8 gramos de la planta durante 5 minutos, hacer beber 4 vasos de infusión al día por 15 días. Baño para tratar el resfriado.



Guayaba

Nombre científico: Psidium guajava.

Familia: Myrtaceae.

Composición: Flavonoides, quercetina y taninos.

Partes utilizadas: Hojas y tallos tiernos.

Usos medicinales: Diarrea, disentería, contra parásitos intestinales, alopecia, aljorra (en niños), problemas cutáneos, llagas, sarna, hinchazón de pies, afecciones del bazo, actividad antiespasmódica y antibacteriana.

TOXICIDAD: No tiene.

Uso tradicional: En litro y medio de agua hacer hervir de 6 a 8 gramos de hojas por 5 minutos; colar y beber 4 o 5 vasos de la infusión por el tiempo que sea necesario. Para uso en zona localizada se usan 16 gramos de la planta.

Composición: colina, saponinas, taninos, quercetol y leucoantocianinas.

Partes utilizadas: Flores.

Usos medicinales: Enfermedades venosas, bactericida, tratamiento externo de heridas, dermatitis, picadura de insectos, dolor de garganta, lesiones en la boca.

TOXICIDAD: No tiene.

Uso tradicional: Pulverizada hasta dos gramos al día; decocción de la corteza, 30-50 gramos para un litro de agua; extracto e infusión.



Hamamelis

Nombre científico: Hammamelis virginiana.

Familia: Hamamelidaceae.



Helecho macho

Nombre científico: Dryopteris filix max.

Familia: Dryopteridaceae.

Composición: Ácido flavaspídico, filicina, aspidina y aspidinol.

Partes utilizadas: Rizoma.

Usos medicinales: Antihelmíntico.

TOXICIDAD: Media, no debe emplearse en mujeres embarazadas ni en personas con enfermedades cardiovasculares.

Uso tradicional: Para expulsar parásitos se prepara una infusión; 50 gramos de rizoma en dos litros y medio, se deja hervir hasta que el agua reduzca a medio litro, se debe tomar en ayunas, un cuarto de litro de cada hora y una hora y media después debe administrarse un purgante como el sulfato de sodio.

Para la psoriasis se hace una infusión, se deja reposar y se aplica en la piel afectada con la ayuda de un algodón.



Hierba de San Roberto

Nombre científico: Geranium robertianum.

Familia: Geraniaceae.

Composición: Resina, taninos, geranina, geraniol, citronelol, linalol y terpineol.

Partes utilizadas: Tallo y flores.

Usos medicinales: Menstruaciones abundantes, metrorragia, hemorragias digestivas, aftas, encías que sangran, estomatitis, lavado de heridas externas, golpes, cicatrización, amigdalitis, eccemas y regenerador de la sangre.

TOXICIDAD: No tiene.

Uso tradicional: En un litro de agua hervida se agrega una cucharada de la planta, se deja reposar de diez a quince minutos, se beben tres tazas al día después de la comida.

Composición: Flavonoides, ácidos fenólicos, taninos, triterpenos, aminoácidos libres, monoterpenos, diterpenos, aceites esenciales como mentol, mentona, cineol, limoneno, pulegona y carvona.

Partes utilizadas: Hojas.

Usos medicinales: Mala digestión, dolor de cabeza, dolor muscular, eliminación de gas intestinal, estrés, ansiedad, nervios, distensión abdominal, náuseas, colon irritable, cólicos.

TOXICIDAD: En dosis elevadas puede producir irritación gastrointestinal y del tracto urinario.

Uso tradicional: Infusión: en una taza de agua hervida se agrega una cucharada de la planta, se deja reposar de cinco a diez minutos, se filtra y se bebe.



Hierbabuena

Nombre científico: Mentha spicata.

Familia: Lamiaceae.

Componentes: Taninos y manitol.

Partes utilizadas: Toda la planta.

Usos medicinales: Golpes, heridas, Lavado de llagas y granos, úlceras en boca, quemaduras, cáncer, tumores, inflamaciones, infecciones del estómago, diarrea, disentería, problemas del hígado, paperas, purificación de la sangre, malestares urinarios.

TOXICIDAD: No tiene.

Uso tradicional: en litro y medio de agua, hacer hervir entre 6 y 8 gramos de la planta por 5 minutos; beber 3 veces al día por 15 días.



Hierba del cáncer

Nombre científico: Cuphea aequipetala.

Familia: Lythraceae.



Higuera

Nombre científico: Ficus carica.

Familia: Moraceae.

Composición: Hierro, calcio, manganeso, azúcares, bromo, proteínas, vitaminas A, B y C, fósforo, pectina y ácidos orgánicos.

Partes utilizadas: Frutos y hojas.

Usos medicinales: Enfermedades broncopulmonares, faringitis, laringitis, estreñimiento, buen energético, sistema gástrico e intestinal y diurético.

TOXICIDAD: No tiene.

Uso tradicional: Los frutos generalmente se comen crudos, también se ponen en úlceras bucales para tratarlas; con las hojas se hace infusión, en un litro de agua hirviendo se agregan de dos a tres hojas, se deja unos minutos, se apaga y se deja reposar de diez a quince minutos, se filtra y se bebe.



Hinojo

Nombre científico: Foeniculum vulgare.

Familia: Umbelliferae.

Composición: Azúcares, cumarinas, aceite esencial con anetol estragol, limoneno, fencona, pineno y fitosteroles.

Partes utilizadas: Parte aérea y semillas.

Uso tradicional: Eliminación de gas intestinal, espasmos estomacales e intestinales, expectorante, fiebre, dolor de cabeza, para producción de leche materna, hidropesía, afrodisíaca, favorece la digestión, bilis, cólico biliar y provoca la menstruación.

TOXICIDAD: No tiene, pero deben evitar su consumo niños, mujeres embarazadas y personas con enfermedades hepáticas.

Uso tradicional: En litro y medio de agua se harán hervir 9 gramos de la planta durante 5 minutos; al colar se deben beber 4 vasos de la infusión al día por 15 días o menos, de ser necesario.



Hoja Santa

Nombre científico: Piper auritum.

Familia: Piperaceae.

Componentes: Miristicina, safrol y antioxidantes.

Partes utilizadas: Hojas y tallos tiernos.

Usos medicinales: Tos, bronquitis, asma, laringitis, dolor de garganta, dolor de estómago, mejora la digestión, reumatismo, problemas en la piel, afecciones renales, dolor muscular, inflamaciones en general, ejerce actividad antibiótica en el tracto digestivo y respiratorio.

TOXICIDAD: No se recomienda consumir por más de 15 días.

Uso tradicional: En litro y medio de agua, poner a hervir 8 o 9 gramos de la planta por 5 minutos; la infusión se cuela y se han de beber, de manera pausada, 4 vasos al día durante 10 o 15 días, según se requiera.



Jengibre

Nombre científico: Zingiber officinale.

Familia: Zingiberaceae.

Composición: Terpenos y fenoles.

Partes utilizadas: Raíz.

Usos medicinales: Náuseas, mareos, vómitos provocados por el embarazo, mejora la digestión de las grasas, resfriado común, gripe, estimulante de defensas, reduce el colesterol, hipertensión, estimula la menstruación por lo que no debe emplearse durante el embarazo, afrodisiaco, inflamaciones en general, reumatismo, caries, calambre.

TOXICIDAD: Puede producir acidez estomacal y provocar la menstruación, por lo que no debe emplearse en mujeres embarazadas.

Uso tradicional: En litro y medio de agua, hacer hervir de 4 a 10 gramos de raíz por 6 minutos. Colar y dejar enfriar, beber 4 vasos de infusión al día por 20 días. Para aplicación cutánea, se ha de macerar la raíz en alcohol y el preparado se aplicará en la zona localizada.



Jicama

Nombre científico: Pachyrhizus erosus.

Familia: Fabaceae.

Composición: Vitamina A, B9 y C, calcio, potasio, fósforo, sodio y magnesio,

Partes utilizadas: Raíz y semillas.

Usos medicinales: Gota, dolor de riñones, síntomas de sarna, fiebre e inflamación muscular.

TOXICIDAD: No tiene.

Uso tradicional: Se consume cruda.



Laurel

Nombre científico: Laurus nobilis.

Familia: Lauraceae.

..... **Composición:** Eugenol, cineol y taninos.

Partes utilizadas: Hojas.

Usos medicinales: Tos, gastritis, vómitos provocados por la digestión, crisis asmáticas, palpitaciones cardiacas, diarrea, parálisis, esterilidad, reumas, epilepsia, hidropesía, uso místico.

TOXICIDAD: No tiene, pero se debe tener cuidado para no consumir la variedad Laurel cerezo debido a que esta última sí es altamente tóxica, y solo debe emplearse por recomendación de un especialista.

Uso tradicional: En litro y medio de agua, hacer hervir de 6 a 8 gramos de hojas por 5 minutos; colar y beber 4 vasos de infusión al día por el tiempo que sea necesario. Para baños usar 25 gramos de la planta por 5 días consecutivos.

Composición: linalol, tanino, saponina, cumarina, acetato de linalilo y heterósidos.

Partes utilizadas: Flores.

Usos medicinales: Internamente, por sus efectos sedantes, es buena para combatir la agresividad, irritabilidad y la neurosis, enfermedades respiratorias, dolor de cabeza, alergias, digestión; externamente, calma dolores reumáticos, lesiones en la piel y alopecia.

TOXICIDAD: No tiene, pero no debe consumirse por niños; también algunas personas pueden tener reacción alérgica.

Uso tradicional: Infusión: un litro de agua hervida a fuego medio, se agrega una cucharada de flores, se apaga y se deja reposar por diez minutos, se filtra y se bebe. Aceite esencial, baños de inmersión para relajación. Baños calmantes para bebés.



Lavanda

Nombre científico: Lavandula.

Familia: Lamiaceae.



Limón

Nombre científico: Citrus limonum.

Familia: Rutacea

Composición: Frutos.

Partes utilizadas: Calcio, cloro, hierro, agua, yodo, cobre, fósforo, potasio, zinc, magnesio, vitaminas B y C, inositol, cumarinas, limoneno, pineno, citral, citronelal, acetato, alcanfor de limón.

Usos medicinales: Bactericida, acidez estomacal, enfermedades pulmonares crónicas, hiperviscosidad en la sangre, malaria, previene la gripe y el resfriado común, desinfectante de heridas, fragilidad capilar, obesidad, mejora la memoria, amigdalitis y buen astringente.

TOXICIDAD: No tiene, pero el jugo del limón puede dañar el esmalte dental.

Uso tradicional: Se bebe el zumo. Extracto, aceite esencial.



Malva

Nombre científico: Malva sylvestris.

Familia: Malvaceae.

Composición: Vitaminas A, B1, B2 y C, antocianos, mucílagos, malvina y malvidina.

Partes utilizadas: Toda la planta.

Usos medicinales: Internamente, combate la obesidad, laxante suave, resfriado común, gripe, faringitis; externamente es auxiliar en el tratamiento de piel irritada, picadura de insectos, heridas, infecciones vaginales (lavados), infecciones de garganta, afecciones renales, hidropesía, disentería, reumatismo, amigdalitis, hemorroides, afecciones vaginales.

TOXICIDAD: No tiene.

Uso tradicional: En litro y medio de agua, hacer hervir de 6 a 8 gramos de la planta por 5 minutos; beber 4 vasos de infusión al día antes de cada alimento por 20 días.



Malvón rojo

Nombre científico: Pelargonium hortorum.

Familia: Geraniaceae.

Composición: Flavonoides, metil eugenol, fenconona y limoneno.

Partes usadas: Flores

Usos medicinales: Diarrea, disenterías, cólicos, heridas, uso místico (malos aires, limpiezas).

TOXICIDAD: No tiene.

Uso tradicional: En un litro de agua, se hacen hervir tres flores; dejar enfriar y beber un vaso antes de cada alimento por el tiempo que sea necesario.



Manzanilla dulce

Nombre científico: Matricaria chamomilla.

Familia: Asteraceae.

Composición: Vitaminas, flavonoides, fitosterina, sales minerales, mucílago, cumarinas y quercetol.

Partes utilizadas: Flores.

Usos medicinales: Digestión, nervios, mejorar el sueño, neuralgia, fiebre, reumatismo, conjuntivitis, dolor de oídos, vaginitis, afecciones oculares, esterilidad femenina, afección en vías respiratorias.

TOXICIDAD: No tiene, pero en niños debe emplearse de manera moderada.

Uso tradicional: En litro y medio de agua, dejar reposar de 8 a 9 gramos de la planta; colar y beber un vaso de infusión antes de cada alimento por el tiempo que sea necesario. Pueden aplicarse las plantas cocidas en el sitio localizado en el cuerpo.



Manzanilla romana

Nombre científico: Chamaemelum nobile.

Familia: Asteraceae.

Composición: Flavonoides, cumarinas, ácido cafeico, inositol, nobilina, polifenoles e isobutilo.

Partes utilizadas: Flores.

Usos medicinales: Internamente ayuda a la digestión lenta, meteorismo, dismenorrea, dolor de cabeza, dolor de muelas, buen regulador del ciclo menstrual, enfermedades hepáticas, cistitis; externamente es buen auxiliar en el tratamiento de dolor de articulaciones, úlceras y quemaduras, acné, tónico para mejorar la elasticidad de la piel. En cuanto al uso externo, la manzanilla romana conserva algunas propiedades de la manzanilla dulce, aunque no debe emplearse.

TOXICIDAD: No tiene.

Uso tradicional: En litro y medio de agua hirviendo, dejar reposar de 8 a 9 gramos de la planta.

Composición: Flavonoides y ácidos fenoles.

Partes utilizadas: Toda la planta.

Usos medicinales: Bilis, parásitos, lavar el cabello, problemas digestivos, empacho, dolor de estómago, disentería, úlceras varicosas, diabetes, tos, bronquitis, asma, afecciones pulmonares, afecciones de la piel, baja presión arterial, ictericia, Hidropesía, regulador menstrual, tialismo, efecto hipotensor, actividad antiinflamatoria, diurético, anticoagulante, actividad expectorante y carminativa, estimula la actividad gástrica.

TOXICIDAD: No tiene.

Uso tradicional: En dos litro y medio de agua, se harán hervir de 6 a 8 gramos de la planta durante 5 minutos; al colar, se bebe un vaso de la infusión, en ayunas, y tres más durante el día por 15 días. Para aplicación localizada, se usarán 16 gramos de la planta por el tiempo que se requiera.



Marrubio

Nombre científico: Marrubium vulgare.
familia: Labiatae.



Mejorana

Nombre científico: Origanum majorana.

Familia: Lamiaceae.

Composición: Flavonoides, ácido cafeico, hidroquinona, tanino, aceite esencial con terpinol carvacrol y timol.

Partes utilizadas: Sumidad floral.

Usos medicinales: Carminativa, diurética, antiespasmódica, infecciones urinarias e hipotensión.

TOXICIDAD: No tiene.

Uso tradicional: Recetas culinarias, infusión, macerado, extracto.



Melisa

Nombre científico: Melissa officinalis.

Familia: Lamiaceae.

Composición: Saponina, glucosidos, resinas, linalol, citral, citronelal, geraniol y limoneno.

Partes utilizadas: Sumidad floral y hojas.

Usos medicinales: Internamente es eficaz en el tratamiento de dismenorrea, dolores de cabeza, histeria, ansiedad, nervios, palpitaciones, vértigo, calambres; externamente, para limpiar heridas, ojos enrojecidos, picaduras de insectos y que se estanque la leche materna.

TOXICIDAD: No tiene.

Uso tradicional: Infusión: en una taza de agua hirviendo se agrega una cucharada de la planta, se deja hervir por dos minutos, se deja reposar por siete minutos, se filtra y se bebe; baño de inmersión: en dos litros de agua hervida se agregan 45 gramos de melisa, se deja reposar por quince minutos, el baño de inmersión debe hacerse cuando el agua este tibia.



Menta

Nombre científico: Mentha piperita.

Familia: Lamiaceae.

Composición: Flavonoides, taninos, triterpenos, mentol, mentona, ácidos fenólicos, enzimas, pectinas y ácido oleanólico.

Partes utilizadas: Hojas.

Usos medicinales: Internamente es eficaz en la mala digestión, función biliar, espasmos intestinales, evitar la formación de gas intestinal, dolor de cabeza, mareos, vértigo, vías respiratorias; externamente, para tratar golpes, dolores reumáticos y dentales.

TOXICIDAD: No tiene.

Uso tradicional: Infusión: en una taza de agua hervida, se agrega una cucharada de la planta, se tapa y deja reposar por diez minutos, se filtra y se bebe. Para uso tópico, se usa el aceite esencial.



Naranja amargo

Nombre científico: Citrus aurantium.

Familia: Rutaceae.

Composición: Flavonoides, pectina, enzima, vitaminas, citral, linalol, geraniol, canfeno, nerol, limoneno, pineno, citronelol, ácidos, tanino, Hesperidina y glucosa.

Partes utilizadas: Flores (azahar), hojas, ramas tiernas frutos.

Usos medicinales: La cascara del fruto se puede emplear en el tratamiento de hemorroides, varices y arterioesclerosis. con las semillas se pueden bajar los niveles de colesterol. Confortativo cardiaco, tos, nervios, epilepsia, apetitivo, digestivo, bilis, disentería, dolor de estómago.

TOXICIDAD: No tiene.

Uso tradicional: En un litro de agua, hacer hervir de 6 a 8 gramos de la planta (hojas y ramas tiernas) por 5 minutos; colar y hacer beber 3 vasos de infusión antes de cada alimento por 20 días.

Composición: Fenoles.

Partes utilizadas: Hojas.

Usos medicinales: Diabetes, actividad hipoglicémica, afecciones renales, cálculos biliares, amigdalitis, diarrea, mejora la digestión, antiinflamatorio, hipotérmica, anti hipercolesterolémica, actividad antibiótica.

TOXICIDAD: No tiene.

Uso tradicional: En litro y medio de agua, se harán hervir 8 gramos de la planta por diez minutos a fuego bajo; al colar se beberán 4 vasos de infusión al día por 20 días.



Níspero

Nombre científico: Eriobotrya japonica.

Familia: Rosaceae.



Nogal

Nombre científico: Juglans regia.

Familia: Juglandaceae.

Composición: Vitaminas A, B, C y E, carotenos, juglandina, inositol, pirogalol, potasio, zinc, cobre, manganeso, hierro y calcio.

Partes utilizadas: Frutos, hojas, cáscara del fruto y corteza

Usos tradicionales: Acné, sarna, abscesos de grasa, herpes, forúnculos, alopecia; la presión arterial alta, provocar la menstruación, abrir el apetito, función hepática, parásitos intestinales, fiebre alta, tonificante orgánico, anemia, tos, purifica la sangre, hemorragias uterinas.

TOXICIDAD: No debe administrarse con alcaloides o sales de hierro.

Uso tradicional: En dos litros de agua se harán hervir, durante 5 minutos, 8 gramos de la planta; al colar se deben beber 6 vasos de la infusión al día durante 20 días.

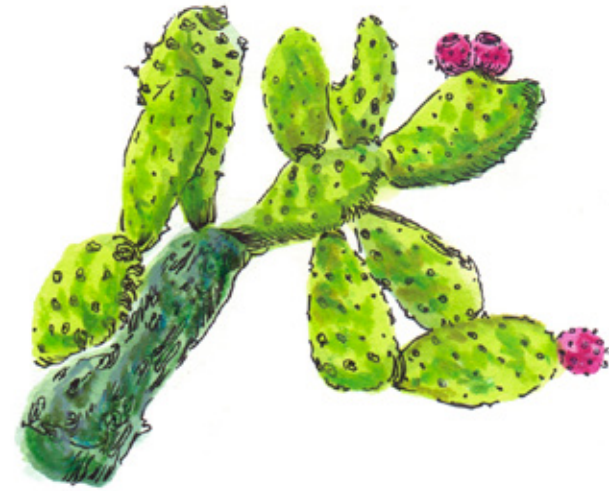
Composición: Agua, proteínas, carbohidratos, grasas, celulosas, cenizas, vitamina A, calcio, hierro, sodio, magnesio, pectina, mucílagos y fibras.

Partes utilizadas: Frutos y hojas.

Usos medicinales: Diabetes, hiperglucemia, colesterol elevado, protege la mucosa gastrointestinal, obesidad y mala digestión.

TOXICIDAD: No tiene.

Uso tradicional: Crudo en licuados y cocido en recetas culinarias.



Nopal

Nombre científico: Opuntia ficus-indica.

Familia: Cactaceae.



Olivo

Nombre científico: Olea europea.

Familia: Oleaceae.

..... **Composición:** Glucosa, resina, manitol, vitamina A y D, limoneno y ácido palmítico y oleanólico.

Partes utilizadas: Frutos (aceite) y Hojas.

Usos medicinales: Arritmias, diabetes, colesterol elevado, buen laxante y diurético.

TOXICIDAD: No tiene.

..... **Uso tradicional:** Infusión, extracto, maceración.



Olmo

Nombre científico: Ulmus carpinifolia.

Familia: Ulmaceae

Composición: Mucílagos, taninos y fitosteroles.

Partes utilizadas: Corteza.

Usos medicinales: Lesión en la piel, acné, reumatismo, herpes, resfriado común, aftas, infecciones intestinales y vaginales.

TOXICIDAD: No tiene.

Uso tradicional: Decocción: en un litro de agua hirviendo se agrega un trozo de corteza interna, se deja hervir de dos a tres minutos, se apaga y se deja reposar de diez a quince minutos.



Orégano

Nombre científico: Origanum vulgare.

Familia: Lamiaceae.

Composición: Flavonoides, linalol, terpineol, timol, ácido cafeico, ácido ursólico, carvacrol, clorogénico y rosmarínico.

Partes utilizadas: Sumidad floral.

Usos medicinales: Internamente ayuda con la mala digestión, evita la formación de gas intestinal, produce la menstruación; externamente sirve para lavar heridas y quemaduras, aliviar dolores reumáticos y dolor de oídos.

TOXICIDAD: No tiene, pero debe evitarse que niños la consuman, así como las dosis elevadas.

Uso tradicional: Infusión, maceración, pomada.

Componentes: Isoflavonas.

Partes utilizadas: Corteza.

Usos medicinales: Diarrea, Infecciones en cuero cabelludo, afecciones renales, uso para adelgazar.

TOXICIDAD: No tiene.

Uso tradicional: En litro y medio de agua hirviendo, dejar reposar por una hora de 8 a 10 gramos de corteza; beber la infusión como agua de día por 25 días o menos, de ser necesario.



Palo azul

Nombre científico: Eysenhardtia polystachya

Familia: Rutaceae.



Pasiflora

Nombre científico: Passiflora incarnata.

Familia: Passifloraceae

Composición: Fitoesteroles, flavonoides, alcaloides, calcio, azúcar y heterósidos.

Partes utilizadas: Flores.

Usos medicinales: Nervios, ansiedad, menopausia, palpitaciones e insomnio.

TOXICIDAD: No tiene.

Uso tradicional: Infusión: en un litro de agua hervida, se agrega una cucharada de la planta, se deja reposar de diez a quince minutos y se beben de dos a tres tazas diarias; Extracto: 50-60 gotas disueltas en jugo o agua, tres veces al día.



Perejil

Nombre científico: Petroselinum sativum.

Familia: Umbilice

Composición: Vitaminas A, C, E y P, flavonoides, apiol, hierro, fósforo, calcio, sodio, magnesio, yodo, azufre, ácido petroselinum, apiol, apina, miristicina, pineno y terpenos.

Partes utilizadas: Hojas.

Usos medicinales: Gota, reumatismo, insuficiencia renal, prostatitis, hepatopatías, provoca la menstruación, buen digestivo y diurético.

TOXICIDAD: No tiene, pero no debe ingerirse durante el embarazo, con el uso prolongado puede generar irritación gástrica y renal.

Uso tradicional: Se utiliza en diversas recetas culinarias; infusión y licuados.



Pericón

Nombre científico: Tagetes lucida.

Familia: Asteraceae.

Composición: Metil cavicol, metil eugenol y anetol.

Partes utilizadas: Flores, ramas tiernas, hojas.

Usos medicinales: Diarrea, disentería, vómito, reumatismo, resfriado común, asma, depresión, nervios, ansiedad e histeria, cólico estomacal, cálculos renales, sarpullido infantil, paludismo, parásitos, tifoidea, flujo blanco.

TOXICIDAD: No tiene.

Uso tradicional: En litro y medio de agua, hacer hervir entre 4 y 8 gramos de la planta por 4 minutos; beber 4 vasos durante el día por 15 días.

Composición: Taninos, alantoína, arbutina, arbutósido y aceite esencial.

Partes utilizadas: Frutos, hojas y corteza.

Usos medicinales: Fiebre, diarrea, dolor estomacal, enfermedades renales, retención de líquidos, reumatismo, inflamación, prostatitis, tos, infecciones urinarias, infecciones vaginales e infecciones en la uretra.

TOXICIDAD: No tiene.

Uso tradicional: En un litro de agua hervida se agregan cuatro cucharadas del fruto, se tapa y se deja reposar media hora; puede beberse de tres a cuatro tazas al día pero siempre antes de los alimentos.



Pingüica

Nombre científico: Arctostaphylos pungens.

Familia: Ericaceae.



Quina

Nombre científico: Cinchona officinalis.

Familia: Rubiaceae.

Composición: Cinconaínas, fenólicos, proantocianidinas dímeros y trímeros, ácidos orgánicos, saponósidos y aceite esencial.

Partes utilizadas: Corteza.

Usos medicinales: Fiebre, malaria, paludismo, heridas y úlceras.

TOXICIDAD: No tiene.

Uso tradicional: Decocción: en un litro de agua hirviendo, se agrega un trozo de corteza, se deja hervir de dos a tres minutos, se apaga y se deja reposar de diez a quince minutos, se filtra y se bebe tres veces al día máximo cinco días.



Romero

Nombre científico: Rosmarinus officinalis.

Familia: Lamiaceae.

Composición: Flavonoides, taninos, resinas, pineno, canfeno, borneol, alcanfor y ácidos cafeico, clorogénico y rosmarínico.

Partes utilizadas: Hojas, ramas tiernas, flores

Usos medicinales: Hipotensión, decaimiento físico, insuficiencia biliar, mala memoria, colesterol elevado, amenorrea, espasmos estomacales, estimulante del sistema nervioso, padecimientos respiratorios, afecciones digestivas, inflamación estomacal, problemas hepáticos, lavado vaginal post parto, cicatriza heridas, sarampión, alopecia, reumatismo, artritis.

TOXICIDAD: No tiene, pero no debe emplearse en mujeres embarazadas, ni en hombres con prostatitis.

Uso tradicional: En dos litros de agua, hacer hervir de 8 a 9 gramos de la planta por 5 minutos; beber tres veces al día. Para baños, usar 30 gramos de la planta.



Ruda

Nombre científico: Ruta graveolens.

Familia: Rutaceae.

Composición: Alcaloides, cumarinas, psoralenos, aceite esencial, rutósido, tanino y bergapteno.

Partes utilizadas: Hojas, tallo y flores.

Uso tradicional: Malestar digestivo, distensión abdominal, calambres musculares, histeria, parásitos intestinales, epilepsia, debilidad visual, dolor de cabeza, dolor de oído, dolores musculares, diarrea, ojos irritados, induce la fertilidad, uso místico (mal de ojo, mal aire, espanto, brujería).

TOXICIDAD: Media, por lo cual no deben consumirlo mujeres embarazadas o niños; el cocimiento de esta planta puede producir irritación en el estómago y náuseas, por lo que su uso es preferentemente en infusión.

Uso tradicional: En un litro de agua hirviendo, se dejan reposar 2 gramos de la planta; colar y beber un vaso 3 veces al día por 10 días. Al usar para baños, se duplica la dosis y se prepara mediante cocimiento.



Sábila

Nombre científico: Aloe vera.

Composición: Ácidos glutámico, aloético, palmítico, aspártico; aceites esenciales de cineol, cariofileno y pineno; minerales como calcio, magnesio, potasio, zinc, fósforo, manganeso, y aluminio en sus hojas; aminoácidos como aloína, aloesína, lisina, arginina, glutamina; también está compuesta por vitamina B1.

Partes utilizadas: Hojas frescas/pencas (contenido interno).

Usos medicinales: Cura llagas y heridas, inflamaciones del intestino grueso, hemorroides, dolores de cabeza ocasionados por trastornos uterinos o gástricos, infecciones por cándida, sarpullido, arrugas, acné y como bloqueador solar.

TOXICIDAD: Media, su mejor uso para consumo es en infusión y no cocida. El abuso en su consumo provoca diversos malestares estomacales.

Uso tradicional: En dos litros de agua, se harán hervir 6 gramos de la planta: colar y beber un vaso de la infusión tres veces al día durante 15 días. Para su uso como baño en zona localizada (de atención) se usan 12 gramos de la planta y se aplica.



Salvia

Nombre científico: Salvia officinalis.

Familia: Lamiaceae.

Composición: Flavonoides, estrógenos, asparagina, sales minerales, vitaminas, polifenoles, tujona, ácido cafeico y ursólico.

Partes utilizadas: Hojas.

Usos medicinales: Falta de apetito, cansancio, exceso de sudoración, trastornos digestivos, produce la menstruación, menopausia, esterilidad, suaviza la piel, elimina arrugas. Debido a la tujona no debe emplearse en el embarazo ni durante la lactancia.

TOXICIDAD: No tiene, pero no debe emplearse en mujeres embarazadas o durante la lactancia.

Uso tradicional: Infusión: 25 gramos de hojas en un litro de agua, se toma tres veces al día. Pomada.

Composición: Hidrocarburos, teresantálicos y alcoholes terpénicos.

Partes utilizadas: Hojas.

Usos medicinales: Cistitis, infecciones intestinales, infecciones urinarias, Depresión, ansiedad, nerviosismo y afrodisiaco masculino.

TOXICIDAD: No tiene, pero su uso debe ser cauteloso por los aceites esenciales.

Uso tradicional: Ambientador, decocción, aceite esencial.



Sándalo

Nombre científico: Santalum album.

Familia: Santalaceae.



Sauce

Nombre científico: Salix bonplandiana.

Familia: Salicaceae.

Composición: Salicilato.

Partes utilizadas: Corteza, hojas.

Usos medicinales: Reumatismo, fiebre, gripe, gangrena, alteración nerviosa, hemorroides, herpes, sarna, verrugas, limpieza dental

TOXICIDAD: No tiene.

Uso tradicional: En dos litros y medio de agua, poner a hervir 8 gramos de corteza por 6 minutos; la infusión deberá beberse 5 veces al día por 20 días. Si ha de usarse en baños, se requieren 16 gramos de corteza.



Santamaría

Nombre científico: *Chrysanthemum parthenium*. Familia: *Compositae*.

Composición: Aceite esencia, alcanfor levógiro, terpenol, cera y azúcar.

Partes utilizadas: Flores y ramas tiernas.

Usos medicinales: Facilita y regulariza la menstruación, derrames biliosos, mejora la digestión, afecciones del bazo, diarrea, dolor de estómago, disentería, dolor de cabeza, migraña, reumas, irritación de ojos, tos, resfriado, uso místico (limpias, curada de espanto, empacho).

TOXICIDAD: No tiene.

Uso tradicional: En dos litros y medio de agua, se harán hervir 7 gramos de la planta durante 5 minutos; al colar, se beben 4 vasos de la infusión durante el día por 20 días.



Saúco

Nombre científico: Sambucus nigra.

Familia: Adoxaceae.

Composición: Flavonoides, carotenos, mucílagos, potasio, alcaloides, colina, triterpenos, azúcar, pectina, antocianos, ácidos orgánicos, vitamina C y ácidos málico y valeriánico.

Partes utilizadas: Flores, hojas y corteza.

Usos medicinales: Gripe, resfriado común, fiebre, gota, reumatismo, estreñimiento, cistitis, litiasis renal, estimular la producción de leche materna, caries, purgante, bilis, hemorroides, dolores musculares, calambres.

TOXICIDAD: Los frutos son tóxicos; las personas con enfermedades cardiovasculares no deben consumirlo.

Uso tradicional: En litro y medio de agua, hacer hervir 8 gramos de flores por 4 minutos; beber 4 vasos de infusión al día por 20 días. Para baño rectal, hacer hervir en litro y medio de agua 16 gramos de flores.

Composición: Flavonoides, fenoles, ácido acético, cítrico, málico, láctico, fumárico, axálico y succínico.

Partes utilizadas: Hojas.

Usos medicinales: Infecciones de oído, cicatrización, malestar en heridas, dolor de muelas y picaduras de insectos.

TOXICIDAD: No tiene.

Uso tradicional: En todos los casos se utilizan las hojas de manera directa.



Siempreviva

Nombre científico: Sempervivum.

Familia: Crassulaceae.



Tepozán

Nombre científico: Buddleia cordata.

Familia: Loganiaceae.

Composición: Ácido cafeico, ácido vanílico, vanillina y ácido coumárico.

Partes utilizadas: Hojas, ramas.

Usos medicinales: Baños post parto, lesiones en la piel, fiebre, afecciones renales, afecciones del estómago, reumas, tos, diabetes, hemorragia nasal, calambres, hidropesía.

TOXICIDAD: No tiene.

Uso tradicional: En dos litros de agua, se harán hervir 8 gramos de la planta durante 5 minutos; al colar, se beberán 3 vasos de infusión al día por 15 días. Para su uso en baños, serán necesarios entre 20 y 25 gramos de la planta.

Composición: Flavonoides, taninos, mucílagos, aceite esencial y floroglucinol.

Partes utilizadas: Flores y hojas.

Usos medicinales: Angustia y nerviosismo extremo, insomnio, presión arterial alta, espasmos digestivos, reumas, diarrea y arterioesclerosis.

TOXICIDAD: No tiene.

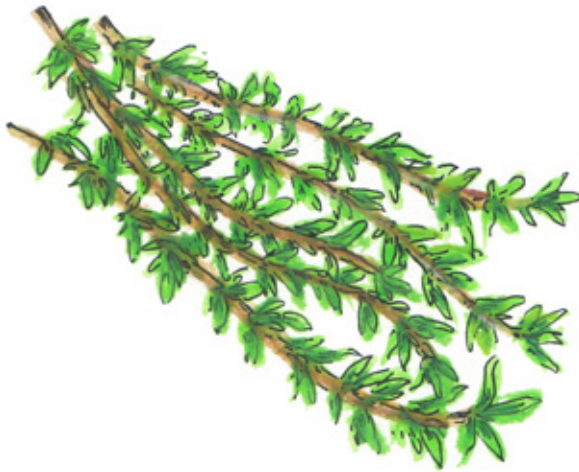
Uso tradicional: Infusión: una taza de agua hirviendo, se agrega una cucharada de la planta, se deja reposar de diez a quince minutos, se filtra y se bebe. Se recomienda beber dos tazas al día.



Tilo

Nombre científico: Tilia.

Familia: Malvaceae.



Tomillo

Nombre científico: Thymus vulgaris.

Familia: Lamiaceae.

Composición: Flores.

Partes utilizadas: Flavonoides, ácidos fenólicos, linalol, terpinol, geraniol, timol y carvacrol.

Usos medicinales: Enfermedades de las vías respiratorias, insuficiencia biliar, digestión lenta, gases intestinales, falta de apetito, parásitos intestinales, vaginitis, estomatitis, caída de cabello, infecciones en la piel, cansancio y es estimulante cerebral y nervioso.

TOXICIDAD: No tiene.

Uso tradicional: Infusión: una taza de agua, cuando hierve se agrega una cucharada de la planta, se deja reposar de diez a quince minutos, se filtra y se bebe. Pomada, extracto y maceración.



Toronjil rojo

Nombre científico: Agastache mexicana.

Familia: Labiatae.

Composición: Flavonoides, mentona, canfeno, pineno, limoneno, cimeno, citronelal y pulegona.

Partes utilizadas: parte aérea de la planta.

Usos medicinales: Nerviosismo, problemas gástricos, digestiva, alteraciones cardiovasculares, diarrea infantil, usos místicos (espanto, empacho, mal de ojo).

TOXICIDAD: No tiene.

Uso tradicional: En litro y medio de agua hirviendo, dejar reposar 10 gramos de la planta; al colar, hacer beber 3 vasos al día por 20 días. Frotar la maceración de la planta en alcohol en nuca, tórax, y músculos de ser necesario.

Composición: Flavonoides, meniantinas, sales minerales, triterpenos, pectina y ácido botulínico.

Partes utilizadas: Hojas.

Usos medicinales: Mala digestión, fiebre y anorexia. No administrar durante el embarazo.

TOXICIDAD: No tiene, pero no debe consumirse durante el embarazo.

Uso tradicional: Infusión: en un litro de agua hervida se agrega una cucharada de las hojas, se deja reposar de diez a quince minutos, se filtra y se bebe tres veces al día.



Trébol de agua

Nombre científico: Menyanthes trifoliata.

Familia: Menyanthaceae.

Composición: Taninos, vitaminas, glicéridos y sales minerales.

Partes utilizadas: Flores.

Usos medicinales: Infecciones vaginales, vaginitis, hemorragias producidas por heridas y úlceras varicosas.

TOXICIDAD: No tiene.

Uso tradicional: Infusión: pomada, extracto, e incluso las hojas pueden comerse en ensalada.



Trébol de prado

Nombre científico: Trifolium pratense.

Familia: Fabaceae.



Valeriana

Nombre científico: Valeriana officinalis.

Familia: Caprifoliaceae.

Composición: valerianina, glucosa, enzimas, tanino y esencia.

Partes utilizadas: Raíz.

Usos medicinales: Insomnio, epilepsia, nervios, ansiedad, calambres y dolor muscular, hipertiroidismo.

TOXICIDAD: No tiene.

Uso tradicional: Extracto; infusión tres gramos en 150 ml tres veces al día; para el insomnio, debe beberse treinta minutos antes de irse a dormir.



Violeta

Nombre científico: Viola odorata.

Familia: Violaceae.

Composición: Mucílagos, saponinas, antocianos y esencia.

Partes utilizadas: Flores, hojas y raíces.

Usos medicinales: Enfermedades bronco pulmonares, pleuritis, tos, fiebre, cistitis, infecciones urinarias, estreñimiento, dolor de oídos, desinfectante bucal.

TOXICIDAD: Baja, puede inducir el vómito.

Uso tradicional: Aceite esencial; Infusión: a un litro de agua recién hervida se agrega una cucharada de la planta, se deja reposar, se filtra y se bebe; también se prepara jarabe con un litro de agua, dos kilos de azúcar y 40 gramos de flores secas. La mezcla se debe guardar en un frasco de vidrio y mantener en un lugar oscuro.



Zacate limón

Nombre científico: Cymbopogon citratus.

Familia: Gramineae.

Composición: Limoneno, linalol, geraniol, mirceno y citral.

Partes utilizadas: parte aérea de la planta

Usos medicinales: Dolor estomacal, vómito, facilita la digestión, diarrea, desinflama el estómago, retención urinaria, tos, gripe, dolor de cabeza, fiebre, nervios, hemorragias vaginales, colesterol, ejerce acción hipotérmica, diurética, hipocolesterolémica, depresora del sistema nervioso.

TOXICIDAD: No tiene.

Uso tradicional: En litro y medio de agua, hacer hervor de 6 a 8 gramos de la planta por 5 minutos. Filtrar y beber 4 vasos de infusión al día durante 15 días.

Partes utilizadas: Hojas, ramas tiernas.

Usos medicinales: Insomnio, disminuye la presión arterial, desinflamatorio, convulsiones, fiebres, reumatismo, irritación estomacal, arteriosclerosis, es hipotensora, estimula el útero y la actividad emética, antiinflamatorio y diurético.

TOXICIDAD: No deben consumirse las semillas o huesos.

Uso tradicional: En dos litros de agua se harán hervir 8 gramos de la planta durante 6 minutos; al colar, se beben 4 vasos de la infusión durante el día por 20 días. Para su aplicación en fomentos cutáneos, se han de cocer de 16 a 20 gramos de la planta y se aplicará en la zona afectada, sobre coyunturas y músculos.



Zapote blanco

Nombre científico: Casimiroa edulis.

Familia: Rutaceae.

¿Cómo se pueden utilizar?

Son muchos los métodos a través de los que podemos utilizar las plantas medicinales, pero es importante hacer énfasis que en su gran mayoría, las plantas medicinales son ingeridas y se ve implicado el aparato digestivo.



Infusión:

Uno de los métodos más conocidos y utilizados consiste en calentar el agua, una vez que ésta se encuentre en punto de ebullición, deben agregarse las plantas blandas, flores, hojas.

Decocción:

Consiste en mantener el punto de ebullición para que se liberen los principios activos de plantas duras, leñosas o raíces; es importante en este método, que la cocción sea adecuada para que los componentes no se deterioren.



Extracto:

Consiste en concentrar el jugo de las plantas a través de procesos de evaporación, utilización de soluciones de agua, alcohol, éter o pro



Vino medicinal:

Consiste en sumergir la planta en vino blanco durante aproximadamente quince días, debe conservarse en un lugar oscuro.



Jarabe:

Consiste en disolver principalmente agua con miel o azúcar, ponerla al fuego hasta que se evapore el agua y después añadir las plantas medicinales.



Maceración:

Consiste en sumergir las plantas en agua o aceite durante algún tiempo. Esta técnica es ideal para hacer aceites esenciales.



Ungüentos:

Consiste en mezclar lanolina, manteca de cacao o vaselina con aceites esenciales o plantas liofilizadas (deshidratadas).





Vaporización:

Consiste en agregar a un litro de agua hervida un puño de la planta (eucalipto, poleo, mentol, albahaca o alcanfor), tapar y dejar reposar diez minutos. Se tapa la cabeza de la persona con una toalla y se destapa el preparado; este método es eficaz para descongestionar las vías respiratorias y expulsar flemas, debe cuidarse el cambio de temperatura. Después de las vaporizaciones el agua puede usarse para bañarse.

Tintura:

Consiste en llenar un frasco de vidrio con la planta fresca, cubrir con alcohol de 96 grados, mezcal o aguardiente, guardar en un lugar oscuro por al menos treinta días. una vez lista la tintura, pueden consumirse quince gotas en medio vaso de agua o microdosis, diluyendo una porción del preparado por diez partes de agua y poniendo quince gotas bajo la lengua.

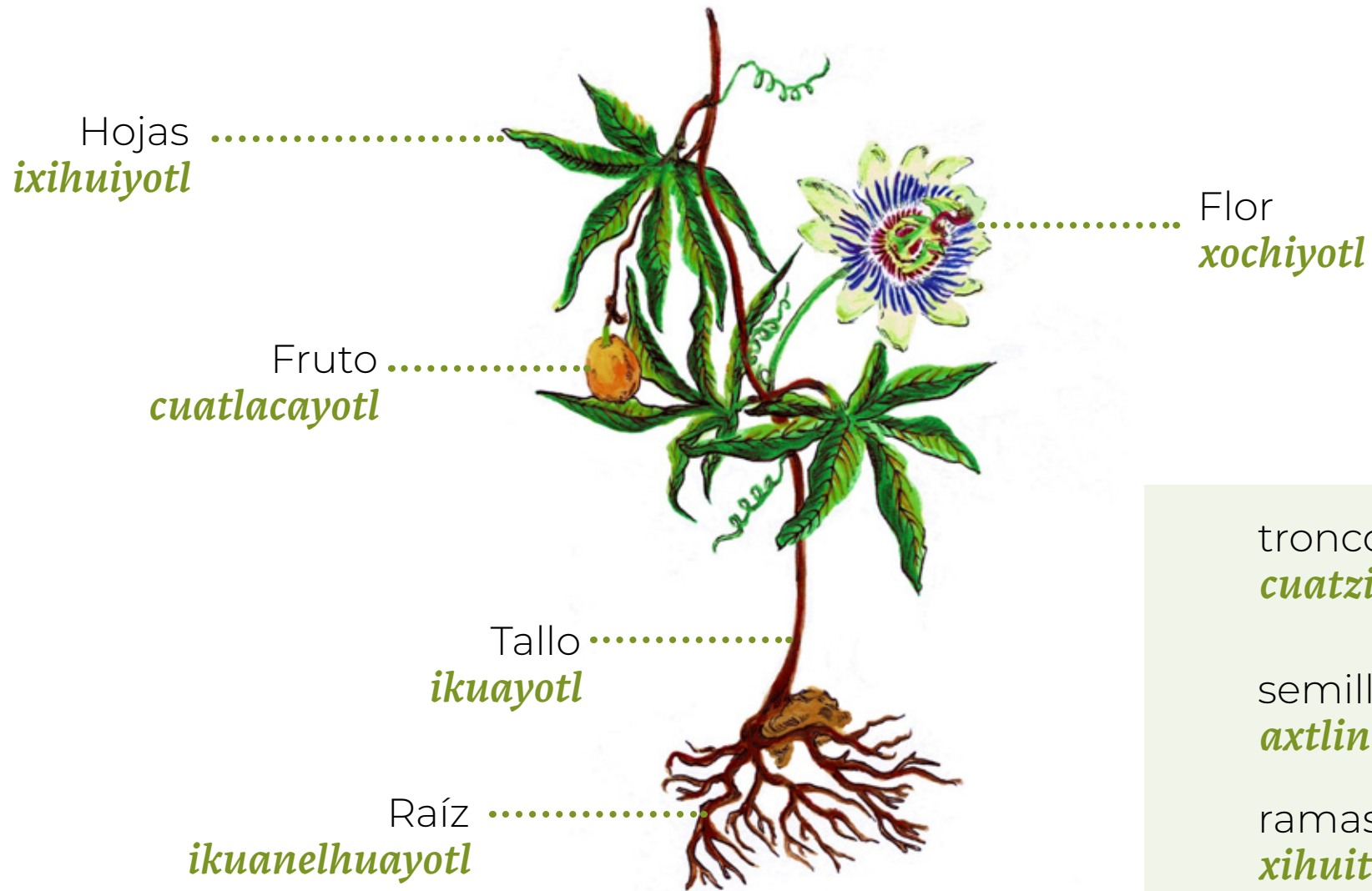


Baños:

Consiste en añadir las plantas y dejarlas hervir, dentro de una olla grande con agua; esperar a que el agua esté templada y bañarse, pueden ser de inmersión en una tina o en baño con jícara.



Partes de la planta



Glosario

Afta.

Med. Úlcera pequeña, blanquecina, que se forma, durante el curso de ciertas enfermedades, en la mucosa de la boca o de otras partes del tubo digestivo, o en la mucosa genital.

Antibiótico.

adj. Biol. Se dice de la sustancia química producida por un ser vivo o fabricada por síntesis, capaz de paralizar el desarrollo de ciertos microorganismos patógenos, por su acción bacteriostática, o de causar la muerte de ellos, por su acción bactericida.

Antiséptico.

Med. Método que consiste en combatir o prevenir los padecimientos infecciosos, destruyendo los microbios que los causan.

Antihelmíntico.

adj. Med. Que actúa contra los gusanos parásitos.

Aperitivo.

adj. Que sirve para abrir el apetito.

Arterioesclerosis.

Med. Endurecimiento más o menos generalizado de las arterias.

Astringente.

tr. Dicho de una sustancia: apretar, estrechar, contraer los tejidos orgánicos.

Carminativa.

adj. Med. Dicho de un medicamento: que favorece la expulsión de los gases desarrollados en el tubo digestivo.

Caroteno.

Quím. Cada uno de los hidrocarburos no saturados, de origen vegetal y color rojo, anaranjado o amarillo. Se encuentran en el tomate, la zanahoria, la yema de huevo, etc., y en los animales se transforman en las vitaminas A.

Cistitis.

Med. Inflamación de la vejiga de la orina.

Códice.

Libro manuscrito de cierta antigüedad.

Colina.

Quím. Sustancia básica existente en la bilis de muchos animales, que forma parte de las lecitinas y actúa como neurotransmisor.

Dermatitis.

Med. Inflamación de la piel.

Dismenorrea.

Med. Menstruación dolorosa o difícil.

Diurético

adj. Med. Que tiene virtud para aumentar la excreción de la orina.

Diuresis.

Biol. Cantidad de orina producida en un tiempo determinado.

Eccema.

Med. Afección cutánea caracterizada por vesículas rojizas y exudativas, que dan lugar a costras y escamas.

Endémica.

Biol. Propio y exclusivo de determinadas localidades o regiones.

Enzima.

amb. Bioquím. Proteína que cataliza específicamente cada una de las reacciones bioquímicas del metabolismo.

Expectorar.

tr. Arrancar y arrojar por la boca las flemas y secreciones que se depositan en la faringe, la laringe, la tráquea o los bronquios.

Fluidificante.

m. Medicamento que hace más fluidas las secreciones viscosas.

Hipotensión.

f. Biol. Tensión excesivamente baja de la sangre.

Laxante.

m. Medicamento que sirve para facilitar la evacuación del vientre.

Leucorrea.

f. Med. Flujo blanquecino de las vías genitales femeninas.

Metrorragia.

f. Med. Hemorragia de la matriz, fuera del período menstrual.

Meteorismo.

Med. Abultamiento del vientre por gases acumulados en el tubo digestivo.

Sedante.

adj. Dicho de un fármaco: Que disminuye la excitación nerviosa o produce sueño.

Tanino.

Quím. Sustancia astringente.

Temazcal.

El Salv., Guat. y Méx. Casa baja de adobe donde se toman baños de vapor.

Tanino.

m. Nombre común a ciertos hidrocarburos que se encuentran en los aceites volátiles obtenidos de las plantas, principalmente de las coníferas y de los frutos cítricos.

Uretritis.

Med. Inflamación de la membrana mucosa que tapiza el conducto de la uretra.

Fuente del glosario:

Diccionario de la Lengua Española. Real Academia Española. <https://www.rae.es/>

Bibliografía

Códice Badiano. consultado en: <http://mediateca.inah.gob.mx/repositorio/islandora/object/codice:851#page/23/mode/2up>


Códice Florentino. Consultado en: [http://mediateca.inah.gob.mx/repositorio/islandora/search/catch_all_fields_mt%3A\(codice%20florentino\)#page/1/mode/2up](http://mediateca.inah.gob.mx/repositorio/islandora/search/catch_all_fields_mt%3A(codice%20florentino)#page/1/mode/2up)

Chevallier, A., Enciclopedia de plantas medicinales, ACENTO.

Listado de plantas: alfabético por familia/género/especia. Consultado en: <http://www.conabio.gob.mx/malezasdemexico/2inicio/paginas/lista-plantas.htm>

Mendoza Castelán, G., Lugo Pérez, R. y Tehuacatl Cuaquehua, H., (2004), Ipelhuayo in temazcalyo. Fundamentos del temazcalli, Universidad Autónoma, Chapingo.

Vander, A., (2008), Plantas medicinales, las enfermedades y su tratamiento por las plantas, Barcelona, Sintesis.





INSTITUTO NACIONAL
DE LOS PUEBLOS
INDÍGENAS

Instituto Nacional de los Pueblos Indígenas



México, 2021



