

Altépetl
Bienestar

Plantas medicinales

*Comunidad
San Miguel Ajusco*



SEDEMA | CORENADR

ALTEPETLALI
AXOCHCO XALTIAPAC



TLIN OMOHTAC,
TLIN OMONEN



Jardín Botánico

Instituto de Biología y Recursos Genéticos y Moleculares



SEDEMA



CORENADR

Plantas medicinales

*Comunidad
San Miguel Ajusco*

**ALTEPETLALLI
AXOCHCO XALTIPAC**



**TLIN OMOHAC,
TLIN OMONEN**



Jardín
Etnobiológico
Ciudad de México

2024

2024. Plantas Medicinales Comunidad San Miguel Ajusco

Comisión de Recursos Naturales y Desarrollo Rural DGCORENADR
Av. Año de Juárez 9700 Quirino Mendoza, Pueblo San Luis Tlaxialtemalco,
Xochimilco 16610, Ciudad de México.

Coordinación:

Ing. Columba Jazmín López Gutiérrez
Dr. César Antonio Abarca García

Compilación y edición técnica y científica:

Lic. Viridiana Muñiz Araujo, Ing. Alondra Guerra Nava,
Ing. Cecilia A. Hernández Santiago, M. en C. Verónica Alavez Salgado,
Biól. Hebet A. Echeverría Hernández, Biól. Miguel Levy Domínguez,
Biól. Ramón Pérez Guillé, Lic. Carmen Arenas Castellanos,
Ing. Adriana Camacho Contreras, Biól. José de Jesús Ruiz Ramos
y Dr. Edwin Sosa Cabrera.

Corrección de estilo:

Mtra. Cristina Del Río Francos

Diseño:

Lic. Viridiana Muñiz Araujo, Ing. Cecilia A. Hernández Santiago y
Lic. Carmen Arenas Castellanos.

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.

Comunidad Agraria San Miguel Ajusco

**Representante de la Comunidad Agraria del
Pueblo de San Miguel Ajusco**

C. José Manuel Chávez Villanueva
Presidente

C. Antonio Mireles Flores
Pdte. De Consejo de Vigilancia

C. Eduardo Mireles Martínez
Secretario

C. Gabino Eslava Domínguez
Tesorero

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

Ing. Adriana Camacho Contreras

Información de usos y empleo

Virginia Camacho Camacho

Enrique García Peña

Lili Reza

Maria Luisa Camacho Contreras

Cecilia Luna Beltran

Directorio

Mtro. Martí Batres Guadarrama

Jefe de Gobierno de la Ciudad de México

Dra. Claudia Sheinbaum Pardo

Jefa de Gobierno de la Ciudad de México (2018 - junio 2023)

Dra. Marina Robles García

Secretaria de Medio Ambiente de la Ciudad de México

Ing. Columba Jazmín López Gutiérrez

Directora General de la Comisión de Recursos Naturales y Desarrollo Rural

Ing. Diego Segura Gómez

Director de Preservación, Protección y Restauración de los Recursos Naturales

Dr. César Antonio Abarca García

Subdirector de Conservación y Beneficios Ambientales

"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 del Suelo de Conservación de la Ciudad de México* es una primera recopilación de la herbolaria del Suelo de Conservación de la Ciudad de México que, seguramente se extenderá al resto de pueblos originarios y sentará las bases para una diversidad de estudios interdisciplinarios en torno a la agrobiodiversidad y conocimiento tradicional de nuestro territorio.

Listado de pueblos originarios cuya herbolaria es representada en esta serie:

- Álvaro Obregón: Comunidad Santa Rosa Xochiac.
- Cuajimalpa de Morelos: Ejido San Mateo Tlaltenango y Comunidad San Lorenzo Acopilco.
- La Magdalena Contreras: Ejido San Nicolás Totolapan, Comunidad San Bernabé Ocoatepec y Comunidad La Magdalena Contreras Atlitic.
- Tlalpan: Ejido y Comunidad San Andrés Totoltepec, Comunidad y Ejido San Miguel Topilejo, Comunidad San Miguel Ajusco, Comunidad y Ejido La Magdalena Petlascalco, Comunidad y Ejido San Miguel Xicalco, y Ejido El Guarda o Parres.
- Xochimilco: Ejido San Gregorio Atlapulco, Comunidad Santa Cecilia Tepetlapa y Comunidad Santiago Tepalcatlalpan.
- Milpa Alta: Ejido Santa Ana Tlacotenco.

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

Agradecimientos

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

También, a:

José Manuel Mireles Beltrán

Benito Aguilar Romero

Tomasa Beltrán Ferreira

José Juan Castro Ruiz

Imelda Espinosa Marín

Adrián Ferreira Rodea

Crescencio Flores Vega

Marlene García Contreras

Basilio Anastasio García Palomares

Arnulfo Yáñez García

María Del Carmen Huerta Camacho

Guillermina Martínez Hernández

Zenón Martínez Nava

José Arturo Mireles Cruz

Berenice Mireles Evangelista

María Dolores Morales García

Laura Morelos Sánchez

Regino Gabino Nava Martínez

Abel Olivar Lira

José Tomas Olivar Nava

Alma Delia Reyes Mireles

Teresa Reyes

Julio Reza Bolaños

María Lilia Reza

Rosa María Rodríguez Cedillo

Isidoro Romero Campos

Hilario Romero García

Librado Solorzano Huertas

Virginia Camacho Camacho

María Luisa Camacho Contreras

Enrique García Peña

Javier Romero Huerta

María Cecilia Beltrán Luna

Brigada Ajusco 7 y 8 de monitoreo

Brigada Rojo 2



Comisariado de Bienes Comunales de San Miguel Ajusco





*Sra. Virginia Camacho
Camacho.*



Sra. Maria Luisa Camacho.



Sra. Maria Lilia Reza.



Nombres: Abel Olivar Lira, Tomasa Ferrerira Beltrán, Tomás Olivar, Marlene Contreras y Berenice Evangelista



Maria Luisa Camacho Contreras



Sra. Maria Dolores Morales García
Sr. Librado Solorzano Huertas



*Sr. Tomás Olivares Nava, Sr. Librado Solorzano
Huertas, Sra. Marlene García Contreras
y Sr. José Artur Mireles Cruz*



*Sra. Berenice Mireles Evangelista,
Sra. María del Carmen Camacho Huerta
y Sr. Abel Olivar Lira*



*Paula Ofelia Contreras Martinez
y Maria Luisa Camacho Contreras*



Guillermina Martínez Hernández



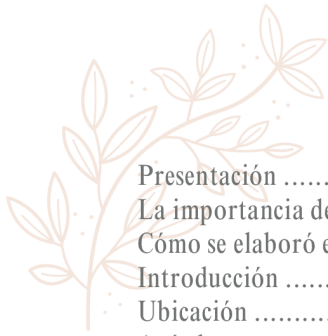
Tomás Olivar Nava



José Manuel Mireles Beltrán







Contenido

Presentación	29
La importancia de las plantas medicinales	31
Cómo se elaboró este libro	35
Introducción	39
Ubicación	41
Anécdotas	42
¿De dónde viene la magia de las plantas?	44
Ajenjo.....	48
Árnica.....	49
Cabello de elote.....	50
Cola de caballo.....	51
Diente de león.....	52
Encino.....	53
Epazote de perro o zorrillo.....	54
Estafiate.....	55
Gordolobo.....	56
Hinojo.....	57
Jarilla.....	58
Lengua de vaca.....	59
Manzanilla.....	60
Mirto.....	61
Ocote.....	62
Pata de león.....	63
Ruda.....	64
Sábila.....	65
San Nicolás.....	66
Simonillo.....	67
Tabaquillo.....	68
Tejocote.....	69
Toloache.....	70
Trompetilla.....	71
Xixicascle u ortiga.....	72
Yerbabuena.....	73
Receta.....	74
Referencias bibliográficas.....	75





Foto tomada desde los picachos

Presentación

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

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

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

Uno de estos rincones es el Suelo de Conservación de la Ciudad de México, cuyos pueblos son el hogar de las personas que han resguardado por generaciones los saberes originarios sobre las plantas y sus beneficios para 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, superando los 1,000 millones de pesos anuales desde el inicio de esta administración.

La Comisión de Recursos Naturales y Desarrollo Rural es la encargada de ejercer este importante presupuesto a través de su Programa Social Altépetl Bienestar en beneficio de los ecosistemas, los agroecosistemas y las comunidades que lo habitan.



Una de las líneas de apoyo del programa son las Áreas de Restauración y Conservación Ambiental Comunitarias (ARCAC), que en su conjunto preservan más de 20,000 hectáreas.

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

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

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



La importancia de las plantas medicinales

El uso de las plantas medicinales viene de tiempos ancestrales, de generaciones que han trascendido hasta nuestros días, esto es gracias a las tradiciones que aún subsisten en nuestra comunidad.

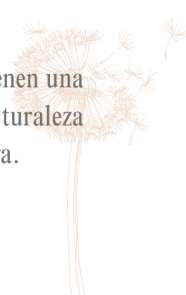
El desarrollo de estrategias basadas en la valoración cultural e inclusión de ciertos sectores sociales genera un cambio en la percepción pública. Debe reconocerse las necesidades de que el sector científico trabajen conjunto con las comunidades para lograr la conservación de la biodiversidad, los especialistas deben incluir el acercamiento a las comunidades locales para cualquier estudio en el que exista compromiso de retribuir el conocimiento generado.

Nuestros antepasados obtuvieron el conocimiento de estas especies a través de sus experiencias, ellos supieron distinguir para que servían y que efectos tenían, por lo que es importante el rescate de la memoria que aún vive en nuestros abuelos para la supervivencia de las comunidades.

La connotación simbólica y mítica dentro del sistema de conocimientos de las culturas prehispánicas y de algunos pueblos originarios, implican una visión ecológica. Por ello, reconocer el valor cultural que tienen las plantas medicinales que incluyen los sistemas de conocimientos locales, de sus creencias y practicas que se desarrollan en torno a estas.

El estudio de las plantas medicinales es una forma de proteger la riqueza cultural de cada uno de los pueblos, además de que se realzan cuestiones ecológicas, geográficas, farmacológicas y químicas. La vinculación con instituciones que investigan podrían identificar especies de importancia médica o bioculturales, además de que se pudiese desarrollar políticas de manejo así como argumentos que motiven el interés público para su conservación.

En nuestro territorio aún existe una gran riqueza de plantas, las cuales tienen una función dentro de nuestros usos y costumbres, que es el curar; la madre naturaleza nos provee de todo, de alimento, casa y si somos observadores hasta nos cura.



Lo anterior ha llevado a descubrir que ecológicamente juegan un papel fundamental como prestadoras de servicios ecosistémicos en las comunidades locales como:

Servicios culturales: las plantas medicinales son parte de nuestra identidad, forman parte de nuestra extensa tradición oral y figurativo, que vincula la salud de nuestros cuerpos manteniendo y preservando los ecosistemas que nos rodea; también tienen un contexto ritual, asociado en la antigüedad a las limpiezas o purificaciones de nuestros cuerpos.

Servicios de provisión: en diversas poblaciones las plantas medicinales también son fuente de alimento, sus ramas, troncos son usadas en la elaboración de accesorios y vestimentas. De igual manera la extracción de sustancias ha servido para la producción de medicinas.

Servicios de regulación: las plantas son controladoras del clima, ayudan a amortiguar la radiación solar, a retener el suelo, capturar carbón, producen oxígeno e infiltran agua, además de servir también como hábitats de algunas especies. Lo que hace que se mantenga el equilibrio de muchos ciclos biológicos. Algunas de ellas también nos ayudan como indicadores de la biodiversidad, hay algunas plantas que eran muy frecuentes en el pueblo, pero que por la urbanización se han desaparecido, por lo que entendemos que debemos proteger y hacer lo posible para que no desaparezcan de nuestro territorio.

El conocimiento de los pueblos prehispánicos con respecto a las plantas medicinales se conforma a partir de la conexión directa que tuvieron con su medio de supervivencia y su cosmogonía para explicar cosas o fenómenos de la vida cotidiana, este conocimiento es profundo y dinámico.



C. José Manuel Chávez Villanueva. Presidente

C. Gabino Eslava Domínguez, Tesorero

C. Eduardo Mireles Martínez, Secretario

C. Antonio Mireles Flores, Pdte. De Consejo de Vigilancia







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– de la Comunidad San Miguel Ajusco.

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 cuándo colectarlas.

Toda la información se plasmó en fichas que se muestran a lo largo de esta publicación, con el objetivo de presentarla de una manera clara, gráfica y llamativa para toda aquella persona que decida aventurarse en el conocimiento sobre las propiedades medicinales de las plantas de San Miguel Ajusco.

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.







Plan del Quepil, donde tenemos bosque de pino y al fondo bosque de oyamel



*Espinazo del diablo, parte escarpada para llegar al
"Pico del águila"*

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 aquellas cuyas propiedades "expulsan la frialdad" del cuerpo o que tratan enfermedades que se fortalecen con el frío. Por el contrario, una planta fría actúa al revés y sus sabores suelen ser dulces.

Esta dualidad es una de las maneras de entender los efectos de las plantas medicinales y sobre todo de decidir un tratamiento. Aunque hoy día no haya sido completamente 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.

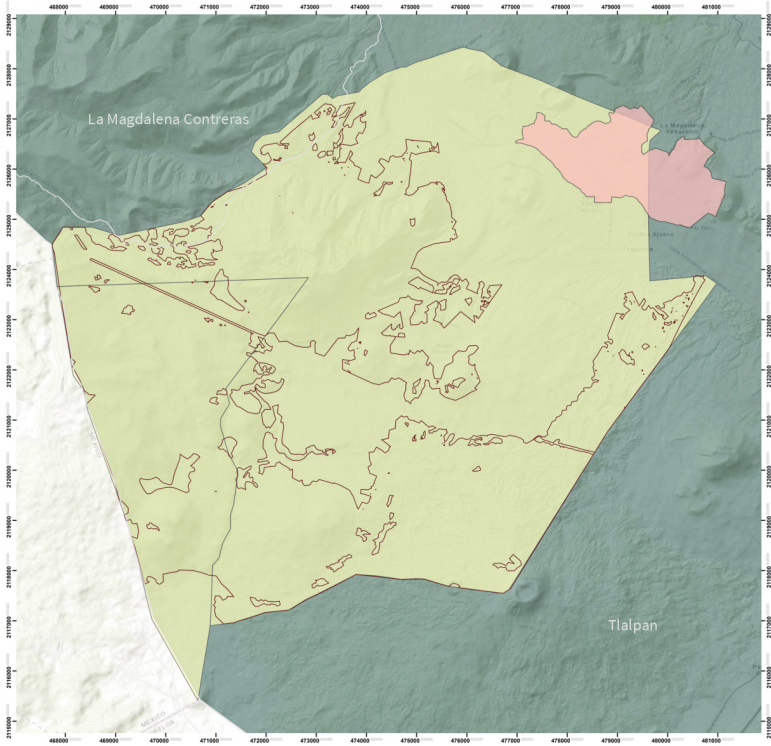


Las plantas medicinales forman parte de la gran biodiversidad, ya sea local o global, que mantiene a nuestro planeta funcionando y que hoy se encuentran en constante cambio por presiones como la contaminación o el rápido crecimiento de la mancha urbana. Así, las plantas del Suelo de Conservación no han sido ajenas a los cambios que afectan al mundo. Sin embargo, el conocimiento tradicional que poseen los pobladores sobre el uso de las plantas medicinales –aunque en peligro de desaparecer– y que se transmite mediante la tradición oral, es fundamental para la conservación de los ecosistemas particularmente dentro de las Áreas de Restauración y Conservación Ambiental Comunitarias.

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.

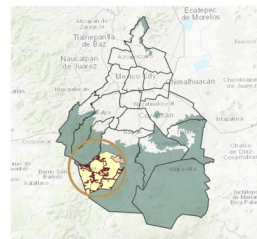


Ubicación



Simbología

- Pueblo originario de San Miguel Ajusco
- Núcleo agrario San Miguel Ajusco
- Área de Restauración y Conservación Ambiental Comunitaria
- Suelo de Conservación de la Ciudad de México
- Alcaldía



Anécdotas



Virginia Camacho (100 años)

Antes de que entrara en Ajusco la luz, no había médicos para podernos curar. Por lo que la gente curaba con las cosas que nos rodeaban en la naturaleza. Tal es el caso de mi madrecita la señora Perfecta Camacho revolucionaria del Ajusco. Cuando sentíamos dolor de estómago, mi mamacita iba en busca de lenguas de vaca, ella la preparaba como ensalada y nos las daba de comer.

También usaba para el dolor de estómago una planta que se le conoce como San Nicolás, es de flores moradas, en esta se usa la raíz, la cual ponía a hervir y nos las daba de beber como agua de tiempo.

¿Y para cuando no teníamos memoria? usaba lo que era el epazote común, ese era nuestro remedio para poder retener mejor las cosas y usualmente se les daba a los niños. Para bajar la fiebre utilizaba lo que era el alcanfor con alcohol, si es que teníamos vómito usaba lo que era la lentejilla.

Recuerdo que en cierta ocasión estando yo ya casada, mi hijo Lencho, tenía una grave infección estomacal. Yo pensé que se me iba a morir. Esa vez fui corriendo a ver a mi mamacita. Al momento, ella puso a la lumbré un cacho de tequesquite, lo quemó hasta que sé que carbonizó, después lo frió con aceite de olivo agregando también unas hojas de rosa de castilla. Lo mezcló todo, después lo colocó con un trapito, y le dio una cucharada de beber a mi hijo Lencho. Yo pensé que se me iba a morir porque en el momento se empeoró e hizo del baño una cosa espantosa, pero al siguiente día mejoró.

Mi madrecita también sabía curar a los niños que se les caía la mollera. Se ponía a calentar el agua y se ponía al niño de cabeza con sus patitas para arriba. Es el agua o el vapor del agua que hacía que chupara otra vez su moyita.

Lili Reza

Para fortalecer los huesos de las recién aliviadas. Se hace un preparado de agua. El cual lleva hojas de capulín, santa maría, mirto, ruda, pirul y cedro. Todo esto se pone a hervir en una olla grande de agua. Y se baña a la recién aliviada. Abridando muy bien. Esto servirá para reforzar sus defensas y sus huesos.

Para aliviar la tos se hace un preparado que lleva gordolobo, hojas de guayaba, flor de sauco, poleo, hojas de capulín, hojas de tejocote y todo esto se mezcla haciendo un té, el cual se bebe lo más caliente que se pueda.



Cierto día, mi madre no aguantaba el dolor de riñones debido a que en su juventud ella cocinó mucho tiempo con leña, lo que provoca a que las mujeres de campo se les reseque mucho los riñones. Mi padre, mirándola -dijo- observa qué es lo que hace la madre naturaleza, la respuesta está en nuestro alrededor. Cuando los perritos se sienten mal, van en busca de pasto para mascararlo, nosotros debemos imitarlo también; así que ve en busca de pasto enjuágalo y hazte un té de este. Sorprendentemente, mi madre mejoró. Y cada vez que sufre de dolor por los riñones acude a su té de pasto.

El espanto es una de las creencias que está muy arraigada todavía en los pueblos y comunidades originarias de la Ciudad de México. En el cual se dice que existen ciertas energías o almas atrapadas, las cuales asustan a los niños, los ojos de los niños se ven perdidos en el espacio, si no se curan a tiempo, estos pueden llegar a morir.

Para curar el espanto cuenta la señora Lili Reza que su suegro hacía un atado de diferentes hierbas: santa maría, pirul, ruda, y con esta palmeada suavemente a los niños que estuvieran espantados y se les llama diciendo su nombre, por ejemplo, Juanito ven regresa. Mi hermana también los curaba pero ella usaba marrubio y mirto

Enrique García

Cuando era niño, una vez tuve mucho dolor de muela, era casi insoportable, por lo que mi madre. Me llevó con el curandero.

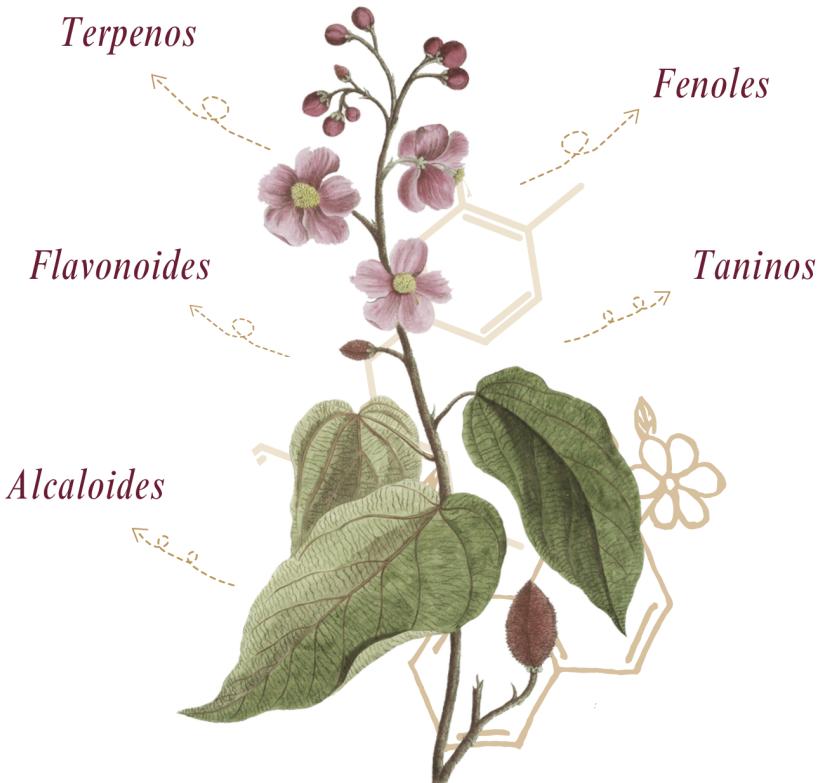
Recuerdo que, en esa ocasión, puso al fuego cuatro semillas de toloache. Mientras ardía el fuego, estas se doraban sobre el comal. Después de estar tostadas las molió finamente y me pidió que aspirara el polvo por la boca y escupiera inmediatamente. Aún recuerdo y pareciese que fue un sueño, que me es difícil creer lo que pasaba ante mis ojos, vi claramente como de mi boca salía un gusano que es lo que provocaba el dolor.



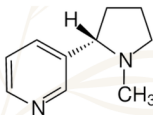
¿De dónde viene la magia de las plantas?

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.



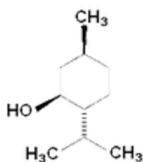
Nicotina



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.

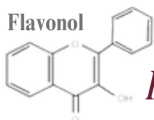
Mentol



Terpenos

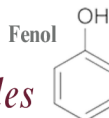
Dentro de este grupo de sustancias se encuentran las que le da olor y sabor a la planta. Se caracterizan por tener grupos de cinco carbonos en su estructura química y según el número de grupos pueden ser monoterpenos, sesquiterpenos, entre otros. Tienen efectos anticarcinogénicos, antiulcerosos, antimaláricos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

Compuestos fenólicos



Flavonoides

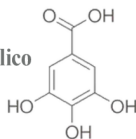
Son sustancias que proporcionan color a flores y frutos y juegan un papel esencial en la reproducción. Para nosotros, son útiles debido a sus características de potente antioxidante.



Fenoles

Sustancias aromáticas unidas a una molécula llamada hidroxilo. Incluye ácidos fenólicos. Tienen propiedades antimicrobianas y 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. 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.



Usos

Para tratar padecimientos estomacales, de bilis, reumas y enfermedades respiratorias.

Preparación

Las ramas y hojas se hierven y se toman en forma de té.



Carácter: caliente
Sabor: amargo

¿Cuándo la encuentro?

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

La química detrás ...

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.



ÁRNICA

Heterotheca inuloides

¿Cómo la reconozco?

Planta herbácea de hasta 1.5 m de altura. Tallo con vellosidades (tricomias). 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.



Usos

Se utiliza para tratar el dolor causado por heridas o golpes muy fuertes.



Preparación

Se hierven las hojas y se consume el té.

Carácter: caliente
Sabor: amargo

¿Cuándo la encuentro?

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

La química detrás ...

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

"Antes de que entrara en Ajusco la luz no había médicos para podernos curar. Por lo que la gente curaba con las cosas que nos rodeaban en la naturaleza."

Sra. Virginia Camacho



CABELLO DE ELOTE

Zea mays

¿Cómo la reconozco?

Planta nativa de hojas verdes que se envuelven sobre si mismas. Las flores parecen barbas y se encuentran en la punta de la planta. En los frutos o mazorcas se encuentran insertadas las semillas, que pueden ser de color blanco, amarillo, azul, negro o rojo.



Usos

Para tratar afecciones de los riñones.



Carácter: frío
Sabor: dulce

Preparación

El cabello de elote se hierve y se consumen en forma de té.

¿Cuándo la encuentro?

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

La química detrás ...

En el cabello de elote (estilos) se han encontrado monoterpenos como el limoneno, sesquiterpenos, esteroides, entre otros, que han probado tener efecto diurético, antioxidante e hipotensor.



COLA DE CABALLO

Equisetum hyemale

¿Cómo la reconozco?

Planta nativa con la particularidad de tener un tallo subterráneo con la función de almacenar nutrientes. Su tallo externo, es cilíndrico y recto, con hojas muy pequeñas, de color café, pegadas al tallo. No cuenta con flores, sin embargo, en la punta se encuentra su estructura de reproducción, llamada estróbilo.

Usos

Se consume en forma de agua de tiempo para combatir infecciones gastrointestinales.

Preparación

Los tallos se hierven y la infusión se deja enfriar.



Carácter: intermedio
Sabor: dulce

¿Cuándo la encuentro?

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

La química detrás ...

Las propiedades medicinales del género *Equisetum* se deben a que está compuesto principalmente de flavonoides y glucósidos del flavonol, relacionado al tratamiento contra enfermedades renales.



DIENTE DE LEÓN

Taraxacum officinale

¿Cómo la reconozco?

Planta que llega a medir hasta 30 cm de altura, las hojas crecen en la base del tallo ordenadas en forma de roseta. Las flores son de coloración amarilla muy característica. Los frutos son secos y fácilmente dispersados por el viento.

Usos

Es usada para combatir el escorbuto y los granos en la boca, así como para regular la presión arterial.

Preparación

El tallo y las hojas se hierven y se consume en té.



Carácter: caliente
Sabor: amargo

¿Cuándo la encuentro?

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

La química detrás ...

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



ENCINO

Quercus rugosa

¿Cómo la reconozco?

Árbol que llega a medir 30 m de altura, hojas ovaladas y rígidas con la parte trasera de color ámbar o rojizo. La corteza del tronco es color café. Las flores están agrupadas en racimos alargados, que cuelgan de la sección final de las ramas. El fruto es una bellota que aparece en grupos de 2 a 3



Foto: Ethian Licona (modificada)

Usos

Ayuda a fortalecer los dientes que se hayan aflojado y para evitar el sangrado de las encías.

Preparación

La corteza se mastica.

Carácter: caliente

Sabor: amargo



Foto: Chris McCree (modificada)

¿Cuándo la encuentro?

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

La química detrás ...

Se ha identificado la presencia de flavonoides, los cuales tienen diversas propiedades, como auxiliar para hemorragias y reducir inflamaciones de la piel.



EPAZOTE DE PERRO/ZORRILLO

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.



Usos

Se utiliza para aliviar múltiples malestares gastrointestinales como el vómito, el dolor de estómago, la diarrea y la infección por parásitos.



Preparación

Las hojas se hierven y se consume en forma de té.

Carácter: caliente
Sabor: amargo

¿Cuándo la encuentro?

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

La química detrás ...

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



ESTAFIATE

Artemisia ludoviciana subsp. mexicana

¿Cómo la reconozco?

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



Usos

Se usa para tratar malestares gastrointestinales como dolor de estómago, retortijones, cólicos e inflamación.



Preparación

Las hojas se cuecen y se bebe en forma de té.

Carácter: caliente

Sabor: amargo

¿Cuándo la encuentro?

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

La química detrás ...

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



GORDOLOBO

*Pseudognaphalium
oxyphyllum*

¿Cómo la reconozco?

Planta nativa que mide entre 30 a 75 cm de altura; los tallos están cubiertos de vellitos (tricomas) que le dan una apariencia blanca. Las hojas son angostas. Las flores son blancas o crema y aparecen en cabezuelas. Los frutos son pequeños y las semillas tienen un penacho en la punta.

Usos

Se emplea para tratar afecciones de las vías respiratorias como la tos y las infecciones de la garganta.

Preparación

Las ramas y hojas se hierven y se consume el té.



Carácter: caliente
Sabor: no amargo

¿Cuándo la encuentro?

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

La química detrás ...

El gordolobo contiene aproximadamente un 3% de mucílago y flavonoides, así como pequeñas cantidades de saponinas. Los componentes mucilaginosos producen efecto calmante sobre las membranas mucosas. Las saponinas son las responsables del efecto expectorante.



HINOJO

Foeniculum vulgare

¿Cómo la reconozco?

Planta del estrato herbáceo que llega a medir 2 m de altura, tiene sus tallos huecos de color verde. Sus hojas están muy divididas (como hilos), posee flores de color amarillo que se unen en un racimo en forma de sombrilla y tiene frutos pequeños que huelen a anís.

Usos

Se utiliza para que las recién paridas calienten su pulmón y puedan dar leche para el recién nacido.

Preparación

Se consume el té obtenido de la cocción de ramas y hojas.



Foto: karmediaz (modificada)



Carácter: caliente
Sabor: dulce

¿Cuándo la encuentro?

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

La química detrás ...

Su aceite esencial es rico en anetol, ácido petroselínico, ácido oléico, ácido linoléico y tocoferoles. Su fruto presenta flavonoides, glucoronidos, arabinósidos, quercetina y cumarinas. La semilla tiene monoterpenos, mientras que la raíz posee componentes fenólicos y las hojas flavonoides, ácido clorogénico y ácido jasmónico, los cuales podrían estar relacionados con su actividad antibacteriana y antioxidante.



JARILLA

Barkleyanthus salicifolius

¿Cómo la reconozco?

Arbusto nativo que llega a medir 3 m de altura, se caracteriza por estar muy ramificado, hojas muy largas con vellos (tricomas), flores que crecen en conjunto de color amarillo y frutos con vellos.



Foto: Regina Minjares (modificada)



Usos

Es utilizada para aliviar el chincual.



Preparación

Se hierven las hojas y las ramas para producir un ungüento. También se puede mezclar con otras plantas.

Carácter: caliente
Sabor: amargo

¿Cuándo la encuentro?

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

La química detrás ...

Se han identificado en varias partes de la planta, sesquiterpenos, alcaloides como la pirrolizidina y flavonoides como la quercetina, que en conjunto se ha sugerido pueden ayudar contra desordenes digestivos y enfermedades respiratorias.



LENGUA DE VACA

Buddleja sessiliflora

¿Cómo la reconozco?

Es un arbusto nativo de 1 a 5 m de altura. Las hojas son más anchas de abajo, tienen de 5 a 18 cm de largo, con el borde aserrado y con muchos vellos. Las flores son pequeñas, amarillas y los frutos son parecidos a unas cápsulas.

Usos

Para tratar el dolor de estómago y salpullido sobre la piel. Se emplea de forma externa después de reposar las hojas en alcohol por un par de días, en forma de ungüento, maceradas o también se colocan las hojas frescas.

Preparación

Se utilizan las hojas reposadas en alcohol para untar.



Carácter: frío

¿Cuándo la encuentro?

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

La química detrás ...

En los estudios que se han realizado en esta familia de plantas han aislado iridoides, ésteres de ácido caféico, lignanos, lignoides, flavonoides y terpenos que le confieren propiedades farmacológicas.



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.



Usos

Se utiliza para lavar y limpiar los ojos, para descongestionar la nariz y tratar el dolor de estómago.



Preparación

Se prepara en infusión con las hojas y flores.

Carácter: intermedio
Sabor: dulce

¿Cuándo la encuentro?

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

La química detrás ...

Se ha detectado 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.



MIRTO

Stachys coccinea

¿Cómo la reconozco?

Hierba nativa de hasta 1 m de altura, de tallo cuadrado con pelitos (tricomas). Las hojas tienen forma de lanza con muchos pelitos en ambas caras y sujetas al tallo con una estructura larga. Las flores son rojas o anaranjadas y se encuentran agrupadas en un tallo que parece una espiga.



Foto: mvz-juangonzalez.com

Usos

Para evitar el insomnio se consume en forma de té.

Preparación

Las flores se ponen en cocción y se bebe el té.



Foto: Sue Carnahan (modificada)

Carácter: caliente
Sabor: dulce

¿Cuándo la encuentro?

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

La química detrás ...

No se conoce la composición química en esta especie, sin embargo, especies emparentadas contienen sustancias con efectos antioxidantes y sobre la presión arterial, lo que sugiere un efecto similar de esta planta.



OCOTE

Pinus montezumae

¿Cómo la reconozco?

Árbol nativo de gran altura 25 a 30 m y grosor de 50 a 90 cm. Las hojas son verdes en forma de aguja y en grupos de 4 a 6. El cono o piña son ovalados. Semillas oscuras.



Usos

Se puede consumir el té para aliviar la tos y también se puede emplear para lavar heridas y ayudar a cicatrizar.



Preparación

Las ramas se ponen a hervir para consumirse en forma de té.



Carácter: caliente
Sabor: amargo

¿Cuándo la encuentro?

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

La química detrás ...

Su principal activo se obtiene de la resina que segrega y es conocido como trementina que consiste en un líquido aceitoso incoloro, compuesto de una mezcla de terpenos que actúa como un potente estimulante y se emplea a menudo como antiespasmódico y astringente. También destruye determinados parásitos intestinales, además de poseer importantes propiedades diuréticas y laxantes.



PATA DE LEÓN

Galium mexicanum

¿Cómo la reconozco?

Hierba nativa que mide 70 cm de altura, sus tallos son muy peluditos. Las hojas son puntiagudas con el borde espinoso. Sus flores son blancas con forma de estrella. Los frutos son dos fragmentos unidos con forma globosa y pelos en forma de gancho.

Usos

Se utiliza para tratar distintos malestares como vómito, gases, salpullido, fuegos en la boca e hinchazón en los pies y también es empleado como purgante.

Preparación

Las ramas se hierven y se toma en forma de té.

¿Cuándo la encuentro?

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

La química detrás ...

Los estudios comprueban que entre sus componentes químicos tiene saponinas, lactonas, triterpenos y flavonoides que le brindan la capacidad de actuar como antiinflamatorio, antiviral y antibacterial.



Carácter: fría
Sabor: dulce

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.



Usos

Es empleado para el dolor de estómago, dolores menstruales, antiinflamatorio, analgésico, se puede emplear de distintas formas.

Preparación

Se utilizan las ramas con hojas para infusiones, las hojas directas sobre la piel, masticada o la extracción de las hojas en alcohol.



Carácter: caliente
Sabor: amargo

¿Cuándo la encuentro?

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

La química detrás ...

Se 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.



SÁBILA

Aloe vera

¿Cómo la reconozco?

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



Usos

Para curar heridas, quemaduras, golpes, para desinflamar, tratar el paño, la colitis y para el cuidado del cabello.



Preparación

Se utilizan las pencas y la savia, como té, ungüento o macerada.

Carácter: fría
Sabor: dulce



¿Cuándo la encuentro?

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

La química detrás ...

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



SAN NICOLÁS

Salvia officinalis

¿Cómo la reconozco?

Planta aromática que llega a los 80 cm de altura, tiene tallos erectos y con pequeños pelos finos (tricomas); hojas ovaladas algunas veces en forma de flecha y flores que forman racimos de color blanco o violeta.



Usos

Se utiliza para tratar el dolor de estómago.



Preparación

La raíz se cuece y se toma en forma de té.

Carácter: caliente
Sabor: dulce

¿Cuándo la encuentro?

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

La química detrás ...

Tiene propiedades medicinales antisudorífica, hipoglucemiante, emenagoga, antiespasmódica ya que tiene un aceite esencial con más de 49 compuestos químicos, la mayoría son monoterpenos y sesquiterpenos como el α -pineno, limoneno, β -mirceno y alcanfor.



SIMONILLO

Conyza filaginoides

¿Cómo la reconozco?

Hierba anual de 60 cm de altura, con gran cantidad de vellos, se reconoce por tener hojas angostas con 1-5 dientes de cada lado, sus flores se agrupan en espigas de color verde o blanco.



Usos

Se usa para tratar el dolor de estómago, la diarrea, el empacho y la bilis. Puede emplearse como té solo o en combinación con ajenojo y canela.

Preparación

Se consume en forma de té después de hervir las ramas.



Carácter: caliente
Sabor: amargo

¿Cuándo la encuentro?

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

La química detrás ...

De lo poco que se conoce de ésta planta es que contiene un alcaloide llamado lenesina. Presenta propiedades terapéuticas para enfermedades inflamatorias.



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 (tricomas) 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.

Usos

Se consume para tratar malestares estomacales y la resaca.

Preparación

Las ramas y hojas se preparan en té.



Foto: Luis A. Ibarra



Carácter: caliente
Sabor: dulce

¿Cuándo la encuentro?

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

La química detrás ...

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.



TEJOCOTE

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.



Usos

El té se utiliza para tratar la tos y otros malestares respiratorios, también se suele consumir el fruto fresco o después de hervido.

Preparación

Se hierve el fruto para consumirse en té.



Carácter: caliente
Sabor: dulce

¿Cuándo la encuentro?

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

La química detrás ...

Las hojas, 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.



TOLOACHE

Datura stramonium

¿Cómo la reconozco?

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



Usos

Se usa para tratar heridas, las hemorroides y como desinflamatorio. **No se recomienda beber por su carácter tóxico.**



Preparación

Se hace un cataplasma con hojas y tallos, las semillas se tuestan.



Carácter: caliente
Sabor: amargo

¿Cuándo la encuentro?

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

La química detrás ...

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



TROMPETILLA

*Bouvardia
ternifolia*

¿Cómo la reconozco?

Arbusto nativo que puede medir hasta 2 m de altura. Tiene ramas con pelitos (tricomas) blancos. Las hojas son verdes que nacen de un mismo punto, en forma de lanza larga y con pelos. Las flores son de color anaranjado, rojo o salmón, tienen forma de tubo y se agrupan en racimos.



Usos

Se utiliza para calmar los efectos de picaduras de abejas, alacranes, arañas u otros animales al aplicarse directamente sobre las heridas o tomando un baño con el agua.

Preparación

Se hierven o se maceran las hojas y ramas.



Carácter: fría
Sabor: dulce

¿Cuándo la encuentro?

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

La química detrás ...

Se han detectado polifenoles, cumarinas y triterpenos que tienen efecto antiinflamatorio y antioxidante.



XIXICASCLE U ORTIGA

¿Cómo la reconozco?

Hierba ramificada de 40 cm de altura con abundantes vellos urticantes (tricomas). Las hojas tienen forma ovalada con el borde como sierra y son de color verde brillante. Las flores son verdes, pequeñas y están agrupadas en espigas cortas que nacen entre el tallo y el soporte de las hojas.

Usos

Para tratar la diabetes, las reumas y la ansiedad.

Preparación



Las hojas se hierven y se consume en forma de té.

Urtica urens



Carácter: caliente
Sabor: amargo

¿Cuándo la encuentro?

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

La química detrás ...

Poca investigación química se ha realizado sobre *Urtica urens*. En la planta completa se ha detectado la presencia de alcaloides, fenoles, esteroides y triterpenos. Estos compuestos le confieren propiedades antiinflamatorias y analgésicas.

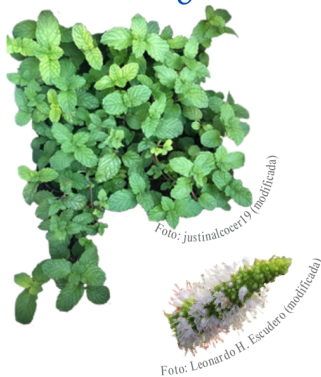


YERBABUENA

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 en la parte de abajo. Las flores son de color blanco-morado y se colocan en racimos.



Usos

Se utiliza para tratar el dolor de estómago y el empacho.

Preparación

Las ramitas y hojas se hierven y se consume en forma de té.



Carácter: frío
Sabor: dulce

¿Cuándo la encuentro?

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

La química detrás ...

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.



Para fortalecer los huesos de las recién aliviadas



Receta de la Sra. Lili Reza.

Usos

Se utiliza para fortalecer los huesos de las recién aliviadas



Ingredientes

- Hojas de capulín
- Santa María
- Mirto
- Ruda
- Pirul
- Cedro

Preparación

Se hace un preparado de agua, el cual lleva hojas de capulín, santa maría, mirto, ruda, pirul y cedro. Todo esto se pone a hervir en una olla grande de agua. Y con este preparado se baña a la recién aliviada.

Esto servirá para reforzar sus defensas y sus huesos, después de usarlo se debe abrigar muy bien.



Referencias bibliográficas

Accame, M. E. C., Hernández-Agero, T. O., & del Fresno, A. M. V. (2002). Salvia. Fitoquímica, farmacología y terapéutica. *Farmacia profesional*, 16(7), 60-64.

Bolívar, P., Cruz-Paredes, C., Hernández, L., Juárez, Z. N., Sánchez-Arreola, E., Av-Gay, Y., & Bach, H. (2011). Antimicrobial, anti-inflammatory, antiparasitic, and cytotoxic activities of *Galium mexicanum*. *Journal of Ethnopharmacology*, 137(1), 141-147. <https://doi.org/10.1016/j.jep.2011.04.069>

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.

García-Morales, G., Huerta-Reyes, M., González-Cortazar, M., Zamilpa, A., Jiménez-Ferrer, E., Silva-García, R., ... Aguilar-Rojas, A. (2015). Anti-inflammatory, antioxidant and anti-acetylcholinesterase activities of *Bouvardia ternifolia*: potential implications in Alzheimer's disease. *Archives of Pharmacal Research*, 38(7), 1369-1379. <https://doi.org/10.1007/s12272-015-0587-6>

Grajales-Tam, K. M. y Tejero-Díez J. D. (2017). Familia Equisetaceae. En: Rzedowski, J. y P. Hernández Ledesma (eds.). *Flora del Bajío y de regiones adyacentes*, Fascículo ordinario 198. (pp. 01-16). Pátzcuaro, México: Instituto de Ecología. A.C. (INECOL).

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

Heredia-Castro, P. Y., García-Baldenegro, C. V., Santos-Espinosa, A., Tolano-Villaverde, I. D. J., Manzanarez-Quin, C. G., Valdez-Domínguez, R. D., ... & Sosa-Castañeda, J. (2022). Perfil fitoquímico, actividad antimicrobiana y antioxidante de extractos de *Gnaphalium oxyphyllum* y *Euphorbia maculata* nativas de Sonora, México. *Revista mexicana de ciencias pecuarias*, 13(4), 928-942.

Hernández, R., y Jordá, M. G. (2000). *Plantas medicinales*. Editorial Pax: México.
Instituto de Ecología A. C. (2023). *Salvia* *Salvia officinalis* Revisado en <https://www.inecol.mx/inecol/index.php/es/ct-menu-item-25/planta-del-mes/37-planta-del-mes/1054-salvia#>

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

Odín, G. H. E. (2021). Determinación de compuestos fenólicos y capacidad antioxidante en bellota (*Quercus rugosa*). Recuperado de <https://repositorioinstitucional.buap.mx/items/67aedce4-f9b4-4fc2-9442-7537fe051ede> mayo 2023

Odín, G. H. E. (2021, 1 agosto). Determinación de compuestos fenólicos y capacidad antioxidante en bellota (*Quercus rugosa*). Recuperado de <https://repositorioinstitucional.buap.mx/items/67aedce4-f9b4-4fc2-9442-7537fe051ede> mayo 2023



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

Recuperado de <https://www.sepi.cdmx.gov.mx/storage/app/media/plantas%20medicinales%20tlaltenco%20electronico%20protegido.pdf>

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>.

Martínez-Flórez, J. González-Gallego J. M. Culebras & M. J. Tuñón (2002). Los flavonoides: propiedades y acciones antioxidantes . Nutrición Hospitalaria, 17(6). 271-278. Recuperado de <http://www.nutricionhospitalaria.com/pdf/3338.pdf>

Scarlet Hedgenettle, *Stachys coccinea* (2017). Southwest Desert Flora. Recuperado en http://southwestdesertflora.com/WebsiteFolders/All_Species/Lamiaceae/Stachys%20coccinea,%20Scarlet%20Hedgenettle.html.

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

Southwest Desert Flora. (2017). *Stachys coccinea*, Scarlet Hedgenettle. Recuperado de https://southwestdesertflora.com/WebsiteFolders/All_Species/Lamiaceae/Stachys%20coccinea,%20Scarlet%20Hedgenettle.html

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. Recuperado de http://www.conabio.gob.mx/institucion/proyectos/resultados/J084_Fichas%20de%20Especies.pdf.

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

Villarreal, J. A. y Estrada, E. (2023) Flora de Veracruz: Asteraceae tribu Gnaphalieae. Instituto de Ecología A. C. Revisado en <https://libros.inecol.mx/bits.php?ctx=FV&xml=549/667/3244-4#section-11>

Yapias, R. J. (2022). Diente De León (*Taraxacum Officinale*) con Propiedades Medicinales: Revisión Sistemática. Revista de Investigación Científica y Tecnológica Alpha Centauri, 3(1), 15-19. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8510543>







ALTEPETL BIENESTAR

SEDEMA • CORENADR



ALTERE TI BIENESTAR
MEDICINA TRADICIONAL