

Altépetl  
Bienestar

# Plantas medicinales

*Comunidad  
San Miguel Topilejo*



SEDEMA | CORENADR



Jardín Botánico  
Instituto de Biología y Fisiología

















SEDEMA



CORENADR

# Plantas medicinales

*Comunidad  
San Miguel Topilejo*



Jardín  
Etnobiológico  
Ciudad de México



2024. Plantas Medicinales Comunidad San Miguel Topilejo

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 Giovanna 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, M.C. Joel Villegas Flores  
Geóg. Óscar Alberto Ramírez García 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.

# Bienes Comunales de San Miguel Topilejo

## Representantes de los Bienes Comunales de San Miguel Topilejo

C. Jaime Torres Ávila

**Presidente**

C. José Luis Montero Olivar

**Secretario**

C. Víctor Manuel Olmos Gómez

**Tesorero**

### **Consejo de Vigilancia**

C. Juan Carlos Olmos Ortiz

**Presidente**

C. Miguel Pérez Betancourt

**1er Secretario**

C. Luis Alberto Villalva Betancourt

**2º secretario**

### **Suplentes comisariado:**

Refugio Valdez Flores

Erika Patricia Bravo Betancourt

Agripina Carrera Nava

### **Suplentes Consejo de Vigilancia:**

Luisa Salazar Villarreal

Yolanda Gómez Salazar

Cecilia Flores Arenas

### **Asesores Técnicos del Área de Restauración y Conservación Ambiental Comunitaria**

M.C. Joel Villegas Flores

Geóg. Óscar Alberto Ramírez García

### **Información de usos y empleo**

María Soledad Villaseca Betancourt, Francisca Olmos Martínez, Luisa Salazar Villarreal y Cecilia Flores Arenas



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

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





# *Agradecimientos*

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

En especial a la representación de los Bienes Comunes San Miguel Topilejo, y a su equipo técnico y brigadas.

## **Información de usos y empleo**

María Soledad Villaseca Betancourt, Francisca Olmos Martínez, Luisa Salazar Villarreal y Cecilia Flores Arenas





Fotografía: Diego Alejandro Acevedo Bravo

**Comisariado de Bienes Comunales de San Miguel Topilejo**

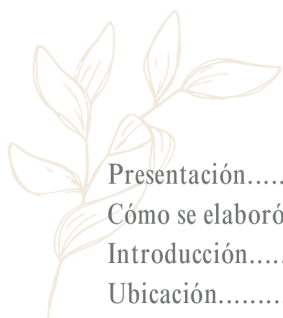




Fotografías: Diego Alejandro Acevedo Bravo







# Contenido

Presentación.....	19
Cómo se elaboró este libro.....	25
Introducción.....	27
Ubicación.....	29
Pequeño relato del uso de plantas medicinales en el tiempo.....	31
¿De dónde viene la magia de las plantas? .....	34
Ajenjo.....	39
Albahaca.....	40
Árnica.....	41
Bugambilia.....	42
Cabello de elote.....	43
Cardo santo.....	44
Cedrón.....	45
Chipuli.....	46
Encino.....	47
Estafiate.....	48
Eucalipto.....	49
Gordolobo.....	50
Hierba del ángel.....	51
Hierba del sapo.....	52
Hierba santa.....	53
Hierbabuena.....	54
Hinojo.....	55
Jarilla.....	56
Mirto.....	57
Nispero.....	58
Ocoxochitl.....	59

Poleo.....	60
Romero.....	61
Rosa de castilla.....	62
Ruda.....	63
Sábila.....	64
Santa María.....	65
Sauco.....	66
Tabaquillo.....	67
Tejocote.....	68
Tepozán.....	69
Conocimiento tradicional de la Comunidad de San Miguel	
Topilejo.....	71
Referencias bibliográficas.....	90











# 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 spp).

Aun 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. 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 serán preservados 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



Las plantas medicinales han jugado un papel decisivo en San Miguel Topilejo, especialmente en tiempos donde el acceso a la atención médica era casi imposible por cuestiones económicas y de accesibilidad.

Los habitantes originarios de San Miguel Topilejo han dependido del uso de plantas medicinales a través del paso del tiempo en nuestro territorio ya que se cuenta con una amplia variedad, la cual ha servido para tratar dolencias, malestares y hasta enfermedades graves.

Nos da mucho orgullo contar con estas personas sabias, que saben utilizar nuestras plantas medicinales y que han transmitido su conocimiento de "boca en boca" como son nuestros adultos mayores.

Sin embargo, la llegada del Hospital Materno Infantil en la década de los años 80, ahora llamado Hospital General de Topilejo, inaugurado en 2021, ha reducido el consumo y uso de estas plantas. A pesar de esto, nuestros abuelos se han encargado de que este conocimiento se transmita y su uso no deje de existir y sea una herencia patrimonial para nuestras nuevas generaciones.

El presente libro es un esfuerzo realizado por personas interesadas en documentar y dejar plasmado este conocimiento tan valioso, que con dedicación y pasión nos han regalado.

Sus vivencias y su conocimiento quedarán plasmados en estas líneas, a todas y cada una de ellas les damos las gracias.

**C. Jaime Torres Ávila**

Comisariado de Bienes Comunales de San Miguel Topilejo, 2023







*Vista panorámica del volcán Chichinautzin  
al fondo y del Volcán Joyo al centro*

Fotografía: Oscar Alberto Ramírez García





*“Es mejor curarse con plantas medicinales porque yo que estoy enferma del corazón, tanta pastilla te irrita el estómago.”*

*Sra. Cecilia Flores Arenas*

## *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 Topilejo. Entre los entrevistados se encuentran siete habitantes, dos mujeres y cinco hombres, de edades varias y de profesiones diversas.

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 la Comunidad San Miguel Topilejo.

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.



*Sra. Maria Soledad  
Villaseca Betancourt*

Fotografía: Diego Alejandro Arredondo Bravo



# 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 en 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.

Es decir, en muchos casos, se ha comprobado científicamente el efecto de las plantas medicinales, lo que resalta la importancia de conservar el conocimiento sobre su uso, así como los ecosistemas donde se encuentran.

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.

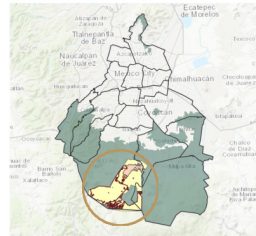
Todas las personas involucradas en la realización de esta obra esperamos que cumpla su función como fuente de consulta para quien tenga la intención de aprender más sobre este campo del conocimiento, al mismo tiempo que prevalezca en el tiempo como un registro y un esfuerzo por mantener y rescatar el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

# Ubicación



## Simbología

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





*Sra. Luisa Salazar  
Villarreal*

Fotografía: Diego Alejandro Acevedo Bravo

## *Pequeño relato del uso de las plantas medicinales en el tiempo*

Las plantas medicinales eran de mucha importancia en la Comunidad de San Miguel Topilejo ya que en caso de que los pobladores padecieran alguna enfermedad, ellos debían trasladarse al centro de la ciudad pues no existían hospitales cercanos ni doctores, incluso no se contaba con los medios económicos que permitieran adquirir los medicamentos.

Se cuenta que las personas usaban las plantas medicinales para aliviar principalmente síntomas como la fiebre, dolores de estómago, dolores de garganta y cuestiones relacionadas con los partos. Los conocimientos sobre la medicina tradicional eran adquiridos de generación en generación y, mayormente, entre mujeres puesto que ellas estaban mayor tiempo en contacto con los hijos y con sus esposos cuando sufrían alguna enfermedad, siendo su deber cuidarlos.

Los conocimientos sobre las plantas medicinales se obtuvieron de varias formas, algunos fueron heredados por las madres y abuelas, pero también por vecinos de éste y otros pueblos. Estos conocimientos eran transmitidos de generación en generación y dichas plantas solían encontrarse de manera local, por lo que era necesario ser observador para encontrarlas en las orillas de los caminos, entre las malezas o adentrándose en el bosque.

Han existido muchas personas que se han dedicado al tratamiento de enfermedades con el uso de la herbolaria. Sin embargo, hasta la fecha, se tiene en la memoria a una de las curanderas más famosas del pueblo, su nombre Luisa Hernández Vilchis, mejor conocida como la partera del pueblo quien junto con el Dr. Pascual, eran las únicas personas a las que se recurría para tratar distintos males.

Se dice que Luisa nació a finales del siglo XIX y que falleció en la década de los 70.





*Sra. Francisca Olmos  
Martínez*

Fotografía: Diego Alejandro Acevedo Bravo

Su auge como curandera y partera inicia a sus 25 años, edad en la que comienzan sus primeras recibidas de niñas y niños, inclusive se cuenta que con la ayuda de su esposo trajo a la vida a su primera hija  
 "...ella misma se realizó su propio parto"

Tenía un don, comentan las entrevistadas  
 "... ella desde niña soñó como iba a realizar los partos desde recibir al bebé, cortar el cordón umbilical y el posterior baño"

La señora Luisa fue la única partera del pueblo, en la década de los años 80 se inauguró el hospital Materno Infantil de Topilejo y, con ello, fue finalizando la larga y grandiosa trayectoria de partera.

La señora Luisa trató otros males, tales como el empacho, la mollera sumida y sobaba para aliviar algún malestar relacionado con músculos.

"Acá la mollera de los niños se les hace hondito, molía romero con alcohol y lo ponía en la mollera"

"Cuando nos curaban del empacho, nos daban aceite con polvos de magnesio"

"Otra manera de tratar el empacho era con té de rosa de castilla"

"Sobaba y vendaba"

Los costos de las consultas eran bajos en comparación a tener que ir a "México" y comprar medicamentos, además de que la señora Luisa podía atender a hora que fuese

"...podías tocar la puerta y ella te atendía".

Con el paso del tiempo y con la inauguración del nuevo hospital General de Topilejo, se han dejado de lado los conocimientos ancestrales.

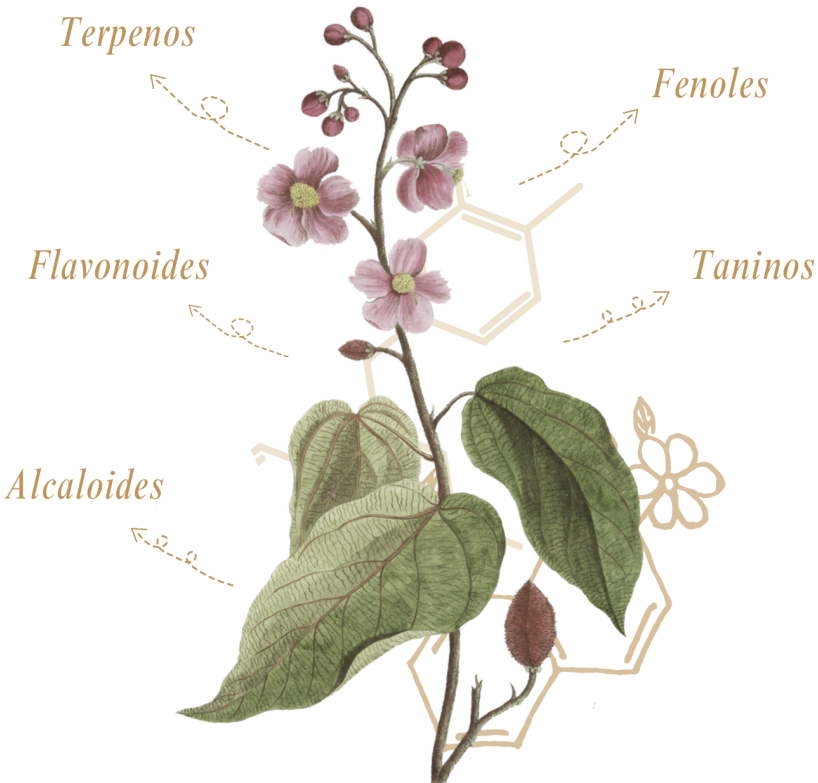
Sin embargo, en palabras de la entrevistada Cecilia Flores:

"...es mejor curarse con plantas medicinales porque yo que estoy enferma del corazón, tanta pastilla te irrita el estómago"

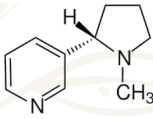
# ¿De dónde viene la magia de las plantas?

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.



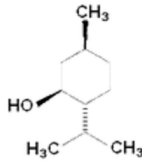
Nicotina



## Alcaloides

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

Mentol

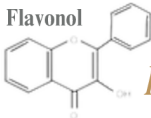


## Terpenos

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

## Compuestos fenólicos

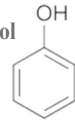
Flavonol



## Flavonoides

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

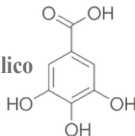
Fenol



## 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.











*Sra. Maria Soledad  
Villaseca Betancourt*

Fotografía: Diego Alejandro Acevedo Bravo



# AJENJO

*Artemisia absinthium*

## ¿Cómo la reconozco?

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



Carácter: caliente  
Sabor: amargo

## Usos

Sirve como remedio para el dolor de estómago.



## Preparación

Se prepara en infusión con las ramas y las hojas.

## La química detrás....

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

## ¿Cuándo la encuentro?

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

# ALBAHACA

*Ocimum basilicum*

## ¿Cómo la reconozco?

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



Foto: ANE Turkmen (modificada)



Foto: W.L.M.A (modificada)



Carácter: frío y fresco  
Sabor: agradable

## Usos

Sirve como remedio para el dolor de estómago.

## Preparación

Las hojas se preparan en té.

## La química detrás....

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

## ¿Cuándo la encuentro?

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

# ÁRNICA

*Arnica montana*

## ¿Cómo la reconozco?

Hierba que crece hasta 60 cm de altura, con flores de color amarillo anaranjado. Tallo erguido, veloso (tricomas) y con pocas ramas, en la base tiene un conjunto de hojas color verde, ligeramente vellosas y puntiagudas extendidas sobre el suelo, las hojas superiores tienen forma de lanza y son más pequeñas.



Carácter: caliente  
Sabor: ligeramente amargo

## Usos

Remedio para dolores por golpes y contusiones.

## Preparación

Se prepara en pomadas con las ramas y hojas.

## La química detrás....

Las planta contiene lactonas sesquiterpénicas como la helenalina, dihidrohelenalina, arnifolina y arnicolida, flavonoides y otros aceites que le proporcionan efectos antiinflamatorios y analgésicos. No debe consumirse en infusión.

## ¿Cuándo la encuentro?

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

# BUGAMBILIA

*Bougainvillea × buttiana*

## ¿Cómo la reconozco?

Planta trepadora de 12 m de altura que se caracteriza por sus flores de color blanco rodeadas por hojas que simulan pétalos de color fucsia. Las hojas son de forma ovalada de 3-12 cm de largo y debajo de ellas se presentan espinas.



Carácter: frío  
Sabor: dulce

## Usos

Se utiliza como remedio para la tos.


## Preparación

Las hojas se preparan en infusión con limón y/o canela y miel.

## La química detrás....

Sus hojas poseen flavonoides, saponinas, triterpenos, taninos y ácido genticóico. Además de contar con alcaloides indólicos en las flores. En otras especies de bugambilia se ha analizado sus propiedades anticarcinogénicas, antiulcerosas, antimalariales, etc.

## ¿Cuándo la encuentro?

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



# CABELLO DE ELOTE

*Zea mays*

## ¿Cómo la reconozco?

Hierba nativa de hojas verdes que se envuelven en el tallo hueco. 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

Remedio para cálculos en riñones.

## Preparación

Los cabellos del elote se preparan en infusión.





Carácter: frío  
Sabor: ligeramente dulce

## 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.

## ¿Cuándo la encuentro?

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

# CARDO SANTO

*Cirsium nivale*

## ¿Cómo la reconozco?

Hierba de 2 m de altura, su tallo es espinoso con estructuras que parecen alas y ramificado en la parte superior con aspecto lanoso. Las hojas tienen forma alargada y están cubiertas de espinas. Las flores son de color rosa. Los frutos son pequeños de color amarillo con líneas oscuras.



Carácter: caliente  
Sabor: amargo

## Usos

Remedio para cálculos en los riñones.

## Preparación



Se prepara en infusión con la flor.

Nota: mucho cuidado con la dosis dado que puede ser contraproducente por riesgo de intoxicación.

## La química detrás....

Se han realizado estudios en otras especies del género y se han aislado fitoquímicos como la linarina, apigenina, luteolina, ácido clorogénico, ácido caféico, ácido p-cumárico, ácido protocatequiico, ácido p-hidroxibenzoico, ácido vanílico, ácido siringico, ácido transcinámico y rutósido, que en conjunto le dan propiedades antibacterianas.

## ¿Cuándo la encuentro?

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

# CEDRÓN

*Aloysia citrodora*

## ¿Cómo la reconozco?

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



Carácter: frío  
Sabor: agradable

## Usos

Remedio para el dolor de estómago y para los nervios.


## Preparación

Se prepara en infusión con las hojas.

## La química detrás....

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

## ¿Cuándo la encuentro?

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

# CHIPULI

*Crotalaria longirostrata*

## ¿Cómo la reconozco?

Arbusto de 1.5 m de altura, con tallo recto y ramificado. Las hojas están compuestas por tres hojas pequeñas ovaladas de color verde oscuro enfrente y verde claro atrás. Las flores son de color amarillo y las semillas se encuentran dentro de una vaina similar a la de los chícharos.



Sabor: amargo

## Usos

Alimento de campo.

## Preparación

Se consumen las hojas y los tallos.

## La química detrás....

Las hojas están compuestas de carotenoides, vitamina C, hierro, calcio, proteínas, compuestos fenólicos, como flavonoides, saponinas, cumarinas, taninos, antraquinonas, antranas y alcaloides que le adjudican propiedades como purgante, somnífero, antioxidante, antimicrobiano y antiparasitario.

## ¿Cuándo la encuentro?

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



# 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: Chris McCreeby (modificada)

## Usos

Dolor de cintura, caída de pelo y dientes flojos.

## Preparación

Se prepara la corteza con romero para infusión.



Carácter: frío  
Sabor: amargo

## 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.

## ¿Cuándo la encuentro?

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

# ESTAFIATE

*Artemisia ludoviciana subsp. mexicana*

## ¿Cómo la reconozco?

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



Foto: Efraín Aguilar P. (modificada)

## Usos

Esta planta es utilizada para la diarrea y dolor de estómago.

## Preparación

Se prepara en té con dos o tres ramitas por 1 litro de agua, se puede agregar limón. Para baños se hierve combinando con verbena y hoja de capulín.



Carácter: caliente  
Sabor: amargo

## La química detrás....

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

## ¿Cuándo la encuentro?

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

# EUCALIPTO

*Eucalyptus* spp.

## ¿Cómo la reconozco?

Árbol de 20 m de altura. Las hojas son olorosas, tienen forma alargada y terminan en punta. Las flores son de color blanco o amarillento, parecen una corona. Sus frutos parecen botones, son secos con abundantes semillas muy pequeñas.



Foto: Bobo Nizar Obreg (modificada)



Carácter: caliente  
Sabor: menta

## Usos

Se utiliza como remedio para la tos, entrar en calor o para baños.

## Preparación

Se prepara en té con las hojas.

## La química detrás....

Las hojas contienen un aceite esencial en el que se han identificado monoterpenos y flavonoides, los cuales se han asociado con su acción antipirético, antidiabético y como antiséptico.

## ¿Cuándo la encuentro?

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

# GORDOLOBO

## *Pseudognaphalium obtusifolium*

### ¿Cómo la reconozco?

Hierba de tamaño mediano, de hasta 80 cm de altura. Sus tallos y hojas tienen textura aterciopelada, estas últimas se encuentran pegadas al tallo, son largas y angostas. Las flores, amarillas, se agrupan en cabezuelas y los frutos son pequeñas cápsulas largas.



### Usos

Se utiliza como remedio de la tos y el resfriado.

### Preparación

Se prepara en té con las ramas solo o con canela. Se recomiendan dos ramitas por litro.



Carácter: caliente  
Sabor: amargo

### La química detrás...

Por la presencia de sustancias inhibidoras de histamina y bloqueadores de calcio se ha sugerido su eficiencia como tratamiento de síntomas del resfriado y regulador de la presión.

### ¿Cuándo la encuentro?

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



# HIERBA DEL ÁNGEL

*Ageratina petiolaris*

## ¿Cómo la reconozco?

Arbusto endémico de gran tamaño que alcanza los 2 m de altura. Sus hojas son largas de forma triangular con pequeños pelitos (tricomas) en ambas caras de la hoja, además tiene entre 30 y 40 flores blancas agrupadas en una cabezuela.



## Usos

Tratamiento contra la diabetes y la diarrea.



Sabor: amargo

## Preparación

Las hojas se mastican o se preparan con limón y carbonato.

## La química detrás....

Las flores tienen el triterpeno taraxasterol, diterpenos y ácidos kaurenóicos que están involucrados en la prevención de tumores, inflamaciones y contra infecciones. En las hojas presenta sesquiterpenos que tienen propiedad antifúngica y antibiótica.

## ¿Cuándo la encuentro?

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

# HIERBA DEL SAPO

*Eryngium carlinae*

## ¿Cómo la reconozco?

Hierba con hojas dispuestas en roseta, alargadas y con borde espinoso. En la temporada de floración llega a medir 25 cm, con flores numerosas que crecen en tallos, son de color azul-violeta. Tiene frutos pequeños con 2 semillas.



Foto: brba...chavez/mojoitcah



## Usos

Sirve para el dolor de riñones y como remedio para el cáncer.



## Preparación

Se prepara en infusión con la flor.

## La química detrás....

Se conoce que los extractos orgánicos poseen actividad antioxidante y que contiene  $\gamma$ -lactonas, 4-metiltridecenilbutirolactona y 4,8R,13-trimetilenona que sirven como antiespasmódicos.

## ¿Cuándo la encuentro?

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

# HIERBA SANTA

*Piper auritum*

¿Cómo la reconozco?

Es una hierba nativa que crece hasta 3 m de alto. Hojas de 15-45 cm, de color verde en el lado frontal y en la parte trasera ligeramente tenue, aparecen en forma de corazón. Las flores aparecen en espigas y son de color blanco o verde.



Usos

Como condimento en platillos mexicanos.

Preparación

Las hojas se cocinan.



Carácter: frío  
Sabor: dulce

La química detrás....

Entre los compuestos orgánicos volátiles presentes en esta plantas se destaca el alto contenido de safrol utilizado en la industria farmacéutica como antiséptico tópico.

¿Cuándo la encuentro?

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

# HIERBABUENA

*Mentha spicata*

## ¿Cómo la reconozco?

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



Foto: Igo - iStockphoto (modificada)

## Usos

Utilizada como remedio para dolor del estómago.

## Preparación

Las hojas se preparan en té, solas o con canela.





Carácter: frío  
Sabor: dulce

## La química detrás....

Sus hojas contienen un aceite esencial con monoterpenos, carvona, dihidrocarverol, felandreno,  $\alpha$ -pineno,  $\delta$ -pineno y alcohol octílico. El extracto etéreo de sus hojas tiene propiedades antihelmínticas, el acuoso presenta actividad antiviral.

## ¿Cuándo la encuentro?

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



# 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), poseen flores de color amarillo que se unen en un racimo en forma de sombrilla y tiene frutos pequeños que huelen a anís.



Foto: sciencelife (modificada)



Carácter: frío  
Sabor: dulce, agradable

## Usos

Remedio para dolor del estómago.



## Preparación

Se prepara en infusión con las hojas solas o con canela.

## La química detrás....

Su aceite esencial es rico en anetol, ácido petroselinico, 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.

## ¿Cuándo la encuentro?

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

# JARILLA

*Barkleyanthus salicifolius*

## ¿Cómo la reconozco?

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



## Usos

Control de fiebre en bebés y dolores de riñones.

## Preparación

Se combinan las puntas de las ramas con alcohol.





Carácter: frío  
Sabor: amargo

## 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.

## ¿Cuándo la encuentro?

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

# MIRTO

*Salvia fulgens*

## ¿Cómo la reconozco?

Arbusto de 3 m de altura y tallos con pelitos (tricomias) cortos; hojas ovaladas con la punta angosta, verde pálido y cubiertas de vellos. Las flores están dispuestas en agrupaciones de color rojo, rara vez blancas, tubulares con pelos finos, rojos y brillantes.



Carácter: caliente  
Sabor: amargo

## Usos

Se utiliza como remedio para la diarrea y para mujeres que acaban de parir.

## Preparación

Se prepara en infusión con las ramas, hojas y flores.

## La química detrás...

De esta especie sólo un estudio ha identificado que tiene como componentes químicos cuatro diterpenoides. Estos diterpenos podrían estar relacionados con su posible actividad antibiótica y antiviral.

## ¿Cuándo la encuentro?

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

# NÍSPERO

*Eriobotrya japonica*

## ¿Cómo la reconozco?

Árbol de hasta 6 m de altura. Las hojas pueden tener forma ovada, un poco alargada y son peludas (tricomas) en la parte de abajo. Las flores son blancas y los frutos son carnosos, cuando están maduros son de color amarillo con semillas café.



Foto: Bekw Gasj (modificado)



Carácter: frío  
Sabor: insípido

## Usos

Suele utilizarse como remedio para dolores de riñones.

## Preparación

Se prepara en infusión con las hojas.

## La química detrás....

En esta planta se han detectado sesquiterpenos, flavonoides, antocianinas, ácido oleanólico y fenoles que se han relacionado con su actividad antiinflamatoria, antioxidante, antitumoral, antiviral y citotóxica.

## ¿Cuándo la encuentro?

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



# OCOXOCHITL

*Didymaea alsinoides*

## ¿Cómo la reconozco?

Su particularidad es ser de porte trepador o rastrero, con hojas alargadas y vellos (tricomas) en la parte de arriba. Sus flores son de color rosa a rojo y los frutos de color negro brillante cuando están maduros.



Foto: Bodo Nitzsch (Gardenspot)

## Usos

Remedio contra dolor de estómago, además de dar sabor a bebidas alcohólicas.

## Preparación

Se prepara en té con las ramas y las hojas.



Carácter: frío  
Sabor: fresco

## La química detrás....

Lo poco que se conoce de esta planta es que contiene alcaloides, una cumarina, y se han aislado su aceite esencial y una resina.

## ¿Cuándo la encuentro?

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

# POLEO

*Cunila lythrifolia*

## ¿Cómo la reconozco?

Planta aromática semiarbustiva con 1.5 m de altura de tallos cuadrados. Presenta hojas largas con olor mentolado, flores agrupadas en racimos de color morado o azul y frutos de color amarillo con forma ovalada.



## Usos

El poleo se usa para aliviar el resfriado.



Carácter: caliente  
Sabor: fresco

## Preparación

Se prepara en té o vaporizaciones con las ramas, hojas y flores.

## La química detrás...

Las ramas de esta planta se han utilizado en la medicina tradicional, gracias a las investigaciones químicas se ha reportado que contiene flavonoides como la acetina, el sesquiterpeno clovandiol, algunos triterpenos y esteroides que le dan sus propiedades como planta medicinal.

## ¿Cuándo la encuentro?

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

# ROMERO

*Salvia rosmarinus*

## ¿Cómo la reconozco?

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



Carácter: frío  
Sabor: fresco



## Usos

Remedio para el dolor de cintura.



## Preparación

Se mezclan las ramas con alcohol.

## La química detrás....

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

## ¿Cuándo la encuentro?

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

# ROSA DE CASTILLA

*Rosa chinensis*

## ¿Cómo la reconozco?

Arbusto de hasta 2 m de altura, de tallos delgados, verdes y con espinas. Hojas verdes con bordes como sierra. Las flores son blancas, rojas o rosas muy olorosas.



Foto: Jianshengzou (modificada)



Foto: AP Zhou (modificada)



Carácter: frío  
Sabor: dulce

## Usos

Se emplea para el empacho.



## Preparación

Se prepara en infusión con los pétalos.

## La química detrás....

Se ha documentado su efecto antioxidante, antibacteriano y antifúngico, asociado fuertemente a la presencia de flavonoides como el camferol y la quercetina.

## ¿Cuándo la encuentro?

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



# 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

Sirve para el dolor de estómago, fertilidad de las mujeres y limpias.



Carácter: fría  
Sabor: amarga



## Preparación

Se prepara en té con las hojas y flores.

## 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.

## ¿Cuándo la encuentro?

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

# SÁBILA

*Aloe vera*

## ¿Cómo la reconozco?

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



## Usos

Contra la caspa y para el tratamiento de quemaduras.



Carácter: frío



## Preparación

Se prepara como shampoo con las hojas.

## La química detrás....

Del aloe se extraen dos tipos de compuestos. El alcibar (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.

## ¿Cuándo la encuentro?

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

# SANTA MARÍA

*Tanacetum parthenium*

## ¿Cómo la reconozco?

Este arbusto llega al metro de alto. Con un tallo café oscuro y hojas verdes, abundantes e irregulares. Flores amarillas en el centro, arregladas en una cabezuela, con la periferia blanca. Presenta un olor fuerte característico.



Carácter: caliente  
Sabor: amargo

## Usos

Se utiliza para limpiezas, para el aire y para baños de personas que recién se alivian.



## Preparación

Se frota las ramas junto con ruda y romero en la cara y el cuerpo.

## La química detrás....

Tiene propiedades antiinflamatorias, espasmolíticas y analgésicas debido principalmente a la presencia del compuesto partenólido y de su aceite esencial con alcanfor y flavonoides.

## ¿Cuándo la encuentro?

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

# SAUCO

*Sambucus nigra*

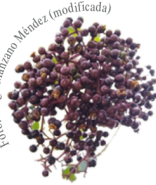
## ¿Cómo la reconozco?

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

Foto: Sepalli Ramirez Marcial (modificada)



Foto: Diego Manzano Méndez (modificada)



Carácter: caliente  
Sabor: amargo

## Usos

Remedio para la tos y problemas de bronquios.

## Preparación

Se prepara en infusión con las ramas y hojas.

## La química detrás....

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

## ¿Cuándo la encuentro?

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



# TABAQUILLO

*Hedeoma piperita*

## ¿Cómo la reconozco?

Hierba de 6 a 25 cm de altura, es aromática y tiene pelos (tricomas). Las hojas en forma ovada, son de color verde oscuro. Las flores son blancas o blanco-morado y están poco agrupadas. Los frutos son pequeños, redondos y de color café.



Carácter: caliente  
Sabor: fresco

## Usos

Es un té tradicional en Topilejo que se utiliza en la gastronomía, por su sabor aromático.


## Preparación

Se prepara en té con las ramas y las hojas, en algunos casos se agrega leche al té.

## La química detrás....

Las hojas tienen un aceite esencial con muchos compuestos químicos como el linalool, el nerol o el alcanfor, por lo que se considera una planta con propiedades antimicrobianas, relajantes y antioxidante.

## ¿Cuándo la encuentro?

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

# 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.



Carácter: frío  
Sabor: ligeramente amargo

## Usos

Sirve como remedio para el dolor de riñones.



## Preparación

Se prepara en infusión con la raíz.

## La química detrás....

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

## ¿Cuándo la encuentro?

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

# TEPOZÁN

*Buddleja cordata*

## ¿Cómo la reconozco?

Árbol pequeño, nativo, con hojas de hasta 15 cm de largo, anchas en la base pero terminan en punta. La hoja es de color verde en la parte superior, y en la inferior tiene muchos pelos (tricomas) que aparentan un color blanquecino. Tiene flores pequeñas en forma de campana de color blanco a amarillo agrupadas en una cabezuela de 1 cm. Fruto pequeño y semillas con estructuras parecidas a alas.



Carácter: frío

## La química detrás....

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

## ¿Cuándo la encuentro?



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



Foto: M. (mofifrauka)

## Usos

Se usa para controlar la fiebre.

## Preparación

Se colocan las hojas en el estómago o planta del pie.



Fotografía: Diego Alejandro Acevedo Bravo



*Conocimiento tradicional  
de la  
Comunidad de  
San Miguel Topilejo...*



Fotografía: Diego Alejandro Acevedo Bravo





# INFUSIÓN DE ALBAHACA

Receta de la Sra. Francisca Olmos Martínez

## Usos

Sirve para aliviar el dolor de estómago.

Se recomienda tomar 1 taza de esta preparación en la mañana o en la noche para obtener mejores resultados.

## Ingredientes

1 litro de agua

3 hojitas de albahaca

1 cucharada de azúcar o de miel para endulzar

## Preparación

En un litro de agua se ponen a hervir 2 o 3 hojitas de albahaca previamente lavadas y se deja infusionar durante aproximadamente 5 minutos. Una vez pasado este tiempo, las hojas se deben sacar para obtener una mejor calidad del té.

Si se dejan las hojas por más tiempo la infusión se concentra, toma una coloración oscura y un sabor muy amargo.

# INFUSIÓN DE CARDO SANTO

Receta de la Sra. Francisca Olmos Martínez

## Usos

Remedio para cálculos en los riñones.

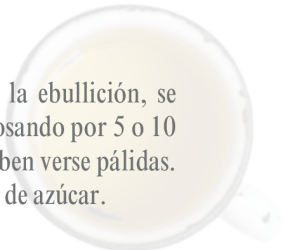
No se debe ingerir todos los días, de preferencia cada 15 o 20 días para obtener mejores resultados.

## Ingredientes

- 1 litro de agua
- 2 flores de Cardo Santo
- 1 cucharada de azúcar o de miel para endulzar

## Preparación

Primero, se pone a hervir el agua. Una vez que empiece la ebullición, se colocan las 2 flores de cardo santo ya lavadas y se dejan reposando por 5 o 10 minutos hasta que pinte el agua. Al sacar las flores, estas deben verse pálidas. Se sirve como un té, endulzado con una cucharada de miel o de azúcar.



# INFUSIÓN DE CEDRÓN

Receta de la Sra. Francisca Olmos Martínez

## Usos

Remedio para el dolor de estómago y se sabe de conocidos del pueblo que lo utilizan para los nervios.

## Ingredientes

- 1 litro de agua
- 2 hojas de cedrón
- 1 cucharada de azúcar o de miel para endulzar

## Preparación

Poner a hervir un litro de agua, posteriormente, adicionar dos hojas de cedrón, lavadas, dejando reposar durante aproximadamente 5 minutos. Se sirve como un té caliente, endulzado con una cucharada de miel o de azúcar.

# INFUSIÓN DE GORDOLOBO

Receta de la Sra. Francisca Olmos Martínez

## Usos

Alivia la tos

## Ingredientes

- 1 litro de agua
- 2 ramitas mechuditas de hojas de gordolobo
- 1 rajita de canela
- 1 tejocote
- 1 flor de bugambilia
- 1 cucharada de azúcar o de miel para endulzar

## Preparación

Se pone a hervir un litro de agua y se añaden los ingredientes previamente lavados, que son las ramitas de gordolobo, la rajita de canela, el tejocote y una flor de bugambilia. Se deja reposar aproximadamente durante 5 minutos. Se puede endulzar con un poco de azúcar o miel. Este té debe tomarse caliente de preferencia en la noche antes de dormir y hay que taparse muy bien, porque es un remedio muy caliente, si se destapan o se mojan, puede hacer mucho daño.

# INFUSIÓN DE CHIPULI

Receta de la Sra. Francisca Olmos Martínez

## Usos

Alimento de campo.

## Ingredientes

- 1 litro de agua
- 2 ramitas con hojas de Chipuli
- 1 cucharada de azúcar o de miel para endulzar

## Preparación

Se pone a hervir agua después, se colocan dos ramitas con hojas de chipuli, previamente lavadas. Esto se deja reposar por aproximadamente 5 minutos y se sirve como té, endulzado con una cucharada de azúcar o de miel.

# INFUSIÓN DE ENCINO

Receta de la Sra. Francisca Olmos Martínez

## Usos

Dolor de cintura, caída de pelo y dientes flojos.

## Ingredientes

- 1 litro de agua
- Un pedazo de corteza del árbol de encino de hoja ancha
- 1 o 2 hojas de romero

## Preparación

En agua hirviendo se coloca un pedazo de corteza de encino de hoja ancha, previamente lavada y se deja durante aproximadamente 5 minutos. Se deja enfriar para hacer buches o colocarlo en el cuero cabelludo. Para aliviar el dolor, se prepara junto con el romero y se toma como té caliente.

## INFUSIÓN DE ESTAFIATE

Receta de la Sra. Francisca Olmos Martínez

### Usos

Alivia la diarrea y el dolor de estómago.

### Ingredientes

- 1 litro de agua
- 2 o 3 ramitas con hojas de estafiate
- 1 cucharada de azúcar o de miel para endulzar

### Preparación

En un litro de agua hervida, se colocan 2 o 3 ramitas con hojas de estafiate, previamente lavadas. Se dejan aproximadamente 5 minutos para infusionar bien. Se sirve como té y se puede endulzar con 1 cucharada de azúcar o de miel.

## INFUSIÓN DE HIERBA DEL SAPO

Receta de la Sra. Francisca Olmos Martínez

### Usos

Dolor de riñones y remedio para el cáncer.

### Ingredientes

- 1 litro de agua
- 2 flores de hierba del sapo
- 1 cucharada de azúcar o de miel para endulzar

### Preparación

En un litro de agua hervida, se colocan 2 flores de hierba del sapo y se deja reposar durante 5 o 10 minutos, hasta que la flor pinte por completo el agua y quede pálida. Entonces se debe sacar y así se puede servir y tomarse en forma de té, este lo podemos endulzar con un poco de azúcar o de miel.



Fotografía: Diego Alejandro Acevedo Bravo



# INFUSIÓN DE HIERBABUENA

Receta de la Sra. Francisca Olmos Martínez

## Usos

Remedio para dolor de estómago.

## Ingredientes

- 1 litro de agua
- 2 hojas de hierbabuena
- 1 rajita de canela
- 1 cucharada de azúcar o de miel para endulzar

## Preparación

Primero, se pone a hervir el agua, luego se añaden las hojitas de hierbabuena y la canela, se dejan por aproximadamente 5 minutos para que haga infusión. Se sirve como té y se puede endulzar con poca azúcar o miel.

# INFUSIÓN DE MIRTO

Receta de la Sra. Francisca Olmos Martínez

## Usos

Remedio para dolor de estómago.

## Ingredientes

- 1 litro de agua
- 2 o 3 ramitas con hojas y flores de mirto

## Preparación

En un litro de agua hervida se colocan las ramitas con hojas y flores de mirto, se deja reposando por aproximadamente 10 minutos para que haga bien la infusión. Una vez pasado el tiempo, se recomienda sacar las hierbas del agua, para utilizarla en los baños de asiento para las mujeres. Esto, de preferencia, se debe hacer en la noche y luego de que se hace, se deben acostar bien tapadas para evitar enfriamientos. También se puede tomar como té, para aliviar la diarrea, solo se recomienda no endulzarlo para obtener mejores resultados.

# INFUSIÓN DE POLEO

Receta de la Sra. Francisca Olmos Martínez

## Usos

Aliviar el resfriado (catarro) mediante la preparación de té caliente o vaporizaciones.

## Ingredientes

- 1 litro de agua
- 2 o 3 ramitas con hojas y flores de poleo

## Preparación

Primero, se pone a hervir el agua para después ponerle las ramitas con hojas de poleo, se deja por 10 minutos aproximadamente y luego se sacan las ramitas. El té se toma bien caliente y se endulza al gusto, es mejor tomarlo por las noches y evitar la exposición al frío.

Para hacer las vaporizaciones, se debe ir a un cuarto cerrado y poco a poco ir vaciando el contenido de la infusión en una cubeta o recipiente, el vapor que sale es lo que se tiene que respirar y es lo que ayuda a abrir las vías respiratorias. Esto debe realizarse con cuidado para no quemarse. Después de realizar este tipo de vaporizaciones, se debe tapar bien a la persona y evitar salir para no exponer al aire frío.

# FRIEGAS CON ALCOHOL Y TEPOZÁN

Receta de la Sra. Francisca Olmos Martínez

## Usos

Ayuda a disminuir la fiebre

## Ingredientes

- 2 o 3 hojas del árbol de tepozán
- Alcohol al 70 %

## Preparación

Se deben mojar las hojas de tepozán con un poco de alcohol, se pueden dejar reposando durante unos minutos, para que se impregne mejor el alcohol. Una vez humedecidas las hojas, se ponen en el estómago o en las plantas de los pies, para que disminuya la fiebre.

# INFUSIÓN DE AJENJO

Receta de la Sra. Francisca Olmos Martínez

## Usos

Remedio para el dolor de estómago

## Ingredientes

- 1 litro de agua
- 1 ramita con hojas de ajeno
- 1 cucharada de azúcar o de miel para endulzar

## Preparación

Se pone el agua a hervir para después agregarle la ramita con hojas de ajeno. Se deja reposando por 5 minutos aproximadamente y se saca la ramita. La infusión se sirve caliente y se puede endulzar con un poco con azúcar o miel.

Este si recomiendo tomarlo un poco endulzado, porque tiene un sabor muy amargo.

# INFUSIÓN DE CABELLO DE ELOTE

Receta de la Sra. Francisca Olmos Martínez

## Usos

Remedio para cálculos renales.

## Ingredientes

- 1 litro de agua
- 1 puñito de cabellos de elote
- 1 cucharada de azúcar o de miel para endulzar

## Preparación

En agua hervida se ponen los cabellos del elote, previamente lavados, dejándolos reposando durante 5 minutos. Después se sacan las hierbas y se sirve el té, este se puede endulzar con azúcar o miel.

# INFUSIÓN DE EUCALIPTO

Receta de la Sra. Francisca Olmos Martínez

## Usos

Remedio contra la tos y la frialdad.

## Ingredientes

- 1 litro de agua
- 2 o 3 hojas de eucalipto
- 1 cucharada de azúcar o de miel para endulzar

## Preparación

En un litro de agua hervida se colocan las hojas lavadas de eucalipto y se deja infundir por aproximadamente 5 minutos. Una vez preparado, se puede tomar como té endulzado ligeramente con azúcar o miel. También se pueden realizar baños calientes, para despejar las vías respiratorias.

# INFUSIÓN DE HIERBA DE ÁNGEL

Receta de la Sra. Francisca Olmos Martínez

## Usos

Tratamiento contra la diabetes, se mastica. También se utiliza contra la diarrea, se prepara con limón y carbonato.

## Ingredientes

- 1 litro de agua
- 2 hojas de hierba de ángel
- Una pizca de bicarbonato de sodio
- Un chorrito de limón

## Preparación

Primamente, se pone a hervir el agua y se añaden las hojitas antes lavadas de hierba de ángel. Esto se deja infundir por aproximadamente 5 minutos, luego se añaden una pizca de bicarbonato de sodio y un chorrito de limón, así se toma como té contra la diarrea. Para la diabetes, se recomienda masticar 2 hojas de la hierba.

# INFUSIÓN DE HINOJO

Receta de la Sra. Francisca Olmos Martínez

## Usos

Remedio para dolor de estómago.

## Ingredientes

- 1 litro de agua
- 2 hojas de hinojo
- 1 rajita de canela
- 1 cucharada de azúcar o de miel para endulzar

## Preparación

Se pone a hervir el agua y se añaden una rajita de canela y las hojas limpias de hinojo. La mezcla se deja infusionar durante aproximadamente 5 minutos, para después tomarlo como té. Este té tiene un sabor muy agradable.

# FRIEGAS CON ALCOHOL Y JARILLA

Receta de la Sra. María Soledad Villaseca Betancourt

## Usos

Control de fiebre en bebés. La planta se utiliza en los cocoles, para que no se hagan duros.

## Ingredientes

- 1 punta de rama de jarilla, para obtener las hojitas
- Alcohol al 70 %

## Preparación

Una vez que se consigue la punta de una rama de jarilla, se deshoja y las hojitas obtenidas se meten en alcohol, dejándolas reposar durante media hora aproximadamente, para después colocárselas al pequeño en la zona del abdomen y así ayudarle a disminuir la fiebre.





# INFUSIÓN DE NÍSPERO

Receta de la Sra. María Soledad Villaseca Betancourt

## Usos

Remedio para dolores de riñones.

## Ingredientes

- 1 litro de agua
- 2 hojas de níspero
- 1 cucharada de azúcar o de miel para endulzar

## Preparación

Se pone a hervir el agua y se añaden las hojas lavadas de níspero, las cuales se dejan reposando durante aproximadamente 5 minutos para lograr la infusión. Una vez así, las hojas se sacan y se puede servir el té, endulzado con un poco de azúcar o de miel. Esta infusión se puede tomar en la mañana y en la noche hasta disminuir la molestia.

# INFUSIÓN DE RUDA / LIMPIA CON RUDA

Receta de la Sra. María Soledad Villaseca Betancourt

## Usos

Sirve para limpiar de "aire" y, también, como té para el dolor de estómago y fertilidad en las mujeres.

## Ingredientes

- 1 litro de agua
- 1 vara con hojas y flores de ruda
- 1 cucharada de azúcar o de miel

## Preparación

Para la limpia, solo se utiliza una rama con la que se frota a la persona de arriba hacia abajo, este procedimiento se debe hacer durante la luna llena.

Para preparar el té, se debe poner el agua a hervir para después añadir 2 o 3 hojas lavadas y dejar que haga la infusión por aproximadamente 5 minutos.

Pasado el tiempo, se puede servir endulzado con poca azúcar o miel.

# TÉ TRADICIONAL DE TABAQUILLO

Receta de la Sra. María Soledad Villaseca Betancourt

## Usos

Se prepara el té tradicional de Topilejo, en algunos casos se agrega leche a la infusión.

## Ingredientes

- 1 litro de agua
- 1 chorrito de leche al gusto
- 1 ramita con 4 hojas de tabaquillo
- 1 cucharada de azúcar o de miel para endulzar

## Preparación

Esta receta es tradicional de Topilejo.

Primero se pone a hervir el agua, después se colocan las hojas lavadas de la planta de tabaquillo y se deja reposar por aproximadamente 5 minutos. Así se puede servir como té y agregarle un chorrito de leche al gusto para darle mejor sabor y añadirle un poco de azúcar o miel para endulzar.

También se puede preparar únicamente con leche, según el gusto de cada persona.

# INFUSIÓN DE RAÍZ DE TEJOCOTE

Receta de la Sra. María Soledad Villaseca Betancourt

## Usos

Remedio para el dolor de riñones.

## Ingredientes

- 1 litro de agua
- 1 raíz de tejocote
- 1 rajita de canela
- 1 cucharada de azúcar o de miel para endulzar

## Preparación

Para iniciar hay que poner a hervir el agua. Luego se añade la raíz de tejocote lavada junto con una rajita de canela y se deja reposando durante 5 minutos aproximadamente, para lograr la infusión. Posteriormente, se debe sacar la raíz y se sirve como té endulzado con un poco de azúcar o miel.

# INFUSIÓN DE ÁRNICA

Receta de la Sra. María Soledad Villaseca Betancourt

## Usos

Remedio para el dolor de riñones.

## Ingredientes

- 1 litro de agua
- 1 ramita con hojas de árnica
- 1 cucharada de azúcar o de miel

## Preparación

Para iniciar hay que poner a hervir el agua, luego se añade la rama con hojas de árnica lavada y se deja reposando durante 5 minutos aproximadamente, para lograr la infusión. Posteriormente se sirve como té endulzado con un poco de azúcar o miel.

# INFUSIÓN DE BUGAMBILIA

Receta de la Sra. María Soledad Villaseca Betancourt

## Usos

Remedio para la tos.

## Ingredientes

- 1 litro de agua
- 3 flores de bugambilia
- 1 rajita de canela
- 1 chorrito de limón
- 1 cucharada de azúcar o de miel para endulzar

## Preparación

Primero, se pone a hervir el agua y luego se añaden las flores de bugambilia, antes lavadas, junto con la rajita de canela. Después se le agrega un chorrito de limón y un poco de miel o azúcar para endulzar. Se dejan reposando por 5 minutos, hasta que la flor quede pálida se puede sacar del agua y se toma bien caliente.

Cuando se lo toman, ya no hay que destaparse ni tomar nada frío, porque si no se puede enfermar más.

# INFUSIÓN DE OCOXOCHITL

Receta de la Sra. María Soledad Villaseca Betancourt

## Usos

Remedio para dolor de estómago, además de dar sabor a algunas bebidas alcohólicas.

## Ingredientes

- 1 litro de agua
- 2 o 3 hojas de ocoxochitl
- 1 cucharada de azúcar o de miel para endulzar

## Preparación

Se pone a hervir el agua y se agregan las hojas de la planta, antes lavadas, ahí se dejan reposando para que infusione, aproximadamente por 5 minutos. Se sirve caliente y se puede endulzar con azúcar o miel.

# INFUSIÓN DE ROSA DE CASTILLA

Receta de la Sra. María Soledad Villaseca Betancourt

## Usos

Remedio contra el empacho.

## Ingredientes

- 1 litro de agua
- Pétalos de una rosa de Castilla
- Una cucharada de azúcar o de miel para endulzar

## Preparación

Para iniciar, se hierva agua y se le agregan los pétalos de una rosa, previamente lavados, se dejan reposando durante aproximadamente 5 minutos, hasta que queden pálidos los podemos sacar del agua. La infusión se sirve caliente y se puede endulzar con un poco de azúcar o miel.



# INFUSIÓN DE SAÚCO

Receta de la Sra. María Soledad Villaseca Betancourt

## Usos

Remedio para la tos y problemas de bronquios.

## Ingredientes

- 1 litro de agua
- 2 hojas de saúco
- 1 cucharada de azúcar o de miel para endulzar

## Preparación

Poner a hervir el agua, para añadirle las hojas de saúco antes lavadas, y dejarlo reposar por 5 minutos aproximadamente, para que haga infusión. Se sirve como té, pero solo media taza, endulzado con poca azúcar o miel. Se toma en la noche para obtener mejores efectos.

# FRIEGAS CON ALCOHOL Y ROMERO

Receta de la Sra. María Soledad Villaseca Betancourt

## Usos

Remedio para el dolor de cintura o para que se apriete la cintura.

## Ingredientes

- 1 ramita con hojas de romero
- Alcohol al 70 %
- 1 trapo

## Preparación

Primero, se deben mojar la rama y el trapo con el alcohol y se coloca el trapo junto con la rama, amarrados a la cintura de la persona en cuestión. Así, se deja durante aproximadamente media hora, hasta sentir que disminuya el dolor.

# LIMPIA O BAÑO CON SANTA MARÍA

Receta de la Sra. María Soledad Villaseca Betancourt

## Usos

Sirve para limpiar de "aire". Otro uso es para personas cuando recién se alivian.

## Ingredientes

- 1 rama con flores de Santa María
- 1 rama de romero
- 1 rama con flores de ruda
- 1 litro de agua

## Preparación

Para hacer la limpia, solo se deben juntar las tres ramas y formar un manojo, con este se frota a la persona, iniciando de arriba hacia abajo.

Para preparar el baño, únicamente se debe poner a hervir el agua y ahí se colocan varias hojas y flores lavadas de Santa María, la cantidad la define cada persona, según que tan concentrado quiere el baño. Se recomiendan 2 o 3 de cada una, éstas se dejan reposando en el agua hasta que infusione, durante 5 o 10 minutos y así se puede utilizar el agua para bañar a la persona.

# EXTRACTO DE SÁBILA

Receta de la Sra. María Soledad Villaseca Betancourt

## Usos

Se utiliza como shampoo contra la caspa y para el tratamiento de quemaduras.

## Ingredientes

- 1 hoja de sábila

## Preparación

Únicamente se debe cortar por en medio una hoja de sábila, para extraer la pulpa y con esta sustancia frotar las partes afectadas por quemaduras en la piel.

Otra opción es usarlo como remedio contra la caspa, para lo cual, se debe colocar este extracto en el shampoo de uso habitual y con esta mezcla lavarse el cabello.



Fotografía: Diego Alejandro Acevedo Bravo

# Referencias bibliográficas

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

Clapé, L., y Castillo, A. (2011). Caracterización fármaco-toxicológica de la planta medicinal *Sambucus nigra* subsp. *canadensis* (L). R. Bolli. *Revista Cubana Farmacológica*, 45(4), 586-596. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/260770142\\_Caracterizacion\\_farmacotoxicologica\\_de\\_la\\_planta\\_medicinal\\_Sambucus\\_nigra\\_subsp\\_canadensis\\_L\\_R\\_Bolli](https://www.researchgate.net/publication/260770142_Caracterizacion_farmacotoxicologica_de_la_planta_medicinal_Sambucus_nigra_subsp_canadensis_L_R_Bolli)

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

del Puerto-Horta, M., Casas-Insua, L. y Cañete-Villafranca, R. (2013). Usos más frecuentes de *Arnica montana*. *Revista Cubana de Plantas Medicinales*, 18(2), 315-326. Recuperado de <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-675538>

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

Fariás, C., Cisternas, C., Morales, G., Muñoz, L., y Valenzuela, R. (2022). Albahaca: Composición química y sus beneficios en salud. *Revista Chilena de Nutrición*, 49(4), 502–512. doi: 10.4067/S0717-75182022000500502

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

Guzmán-Maldonado, S. H., Díaz-Huacuz, R. S., y González-Chavira M. M. (2017). *Plantas medicinales la realidad de una tradición ancestral*. Celaya, Guanajuato, México. SAGARPA, INIFAP, CIR Centro. Recuperado de [https://vun.inifap.gob.mx/VUN\\_MEDIA/BibliotecaWeb/\\_medial\\_folletoinformativo/1044\\_4729\\_Plantas\\_medicinales\\_la\\_realidad\\_de\\_una\\_tradici%C3%B3n\\_ancestral.pdf](https://vun.inifap.gob.mx/VUN_MEDIA/BibliotecaWeb/_medial_folletoinformativo/1044_4729_Plantas_medicinales_la_realidad_de_una_tradici%C3%B3n_ancestral.pdf)

Instituto de Ecología A. C. (2023). *Albahaca Ocimum basilicum*. México. Recuperado de <https://www.inecol.mx/inecol/index.php/es/ct-menu-item-25/planta-del-mes/37-planta-del-mes/721-albahaca#>

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

Laguna-González, J. P. (2016). Determinación de la actividad biológica y caracterización de extractos del chipilin (*Crotalaria longirostrata*) con potencial aplicación en alimentos. (Tesis de Licenciatura). Universidad Autónoma Agraria Antonio Narro. México.

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

Monribot-Villanueva, J.L. y Guerrero-Analco, J.A. (2023). *El chipilín, un ingrediente místico de la gastronomía del sureste de México*. *Ciencia Hoy*. Instituto de Ecología A. C., CONAHCYT. México. Recuperado de <https://www.inecol.mx/inecol/index.php/es/ct-menu-item-25/ct-menu-item-27/17-ciencia-hoy/1455-el-chipilin-un-ingrediente-mistico-de-la-gastronomia-del-sureste-de-mexico>

Pei, Y., Wang, S., Wang, W., Zhou, Y., Zhao, H., y Jia, L. (2014). Isolation and structure-activity relationship of the antioxidant chemical constituents from the flowers of *Rosa chinensis* Jacq. *International Journal of Food Properties*, 17(1), 38-44.

Peña-Valdivia, C. B., Salinas-Morales, J. L., Ferrer, M. M., Trejo, C., Vázquez-Sánchez, M., López-Palacios, C., y Padilla-Chacón, D. (2022). Componentes del rendimiento de *Crotalaria longirostrata* Hook. & Arn. en Guerrero, México. *Polibotánica*, 54(27), 101-121. doi: 10.18387/polibotanica.54.7

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>.

Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales. (2010). *Plantas medicinales de la farmacia viviente del CEFOFOR: usos terapéuticos tradicionales y dosificación*. México. Recuperado de [http://www.conafor.gob.mx/biblioteca/Plantas\\_medicinales\\_de\\_la\\_farmacia\\_viviente-Conafor.pdf](http://www.conafor.gob.mx/biblioteca/Plantas_medicinales_de_la_farmacia_viviente-Conafor.pdf)

Tripathi, S. C., y Dixit, S. N. (1977). Fungitoxic properties of *Rosa chinensis* Jacq. *Experientia*, 33, 207-209.

Universidad de Málaga. (2021). *Aloysia citriodora*. Málaga. España. Ficha técnica Jardín Botánico. Recuperado de <https://jardinbotanico.uma.es/aloyisia-citriodora-jb-ar22-05/>

Vázquez-Yanes, C., Batis-Muñoz, A., Alcocer-Silva, M., Gual-Díaz, M., y Sánchez-Dirzo C. (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](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>

Waisel-Bucay, J., y Cruz-Juárez, M. D. (2014). *Arnica montana* L., planta medicinal europea con relevancia. *Revista mexicana de ciencias forestales*, 5(25), 98-109.









*Cráter del Volcán Pelado,*

Fotografía: Oscar Alberto Ramírez García



**ALTEPETL BIENESTAR**

SEDEMA • CORENADR











**ALTEPETL BIENESTAR**  
SEDEMA • CORENACU