

Altépetl
Bienestar

Plantas medicinales

*Comunidad
Santa Rosa Xochiac*



SEDEMA | CORENADR


Bienes Comunes
SANTA ROSA XOCHIAIC, COMX.


Jardín Botánico
Instituto de Biología UNAM



SEDEMA



CORENADR

Plantas medicinales

*Comunidad
Santa Rosa Xochiac*



Bienes Comunes

SANTA ROSA XOCHIAC, CDMX.



Instituto
de Biología
UNAM



Jardín Botánico
Instituto de Biología UNAM



RENAJEB

RED NACIONAL DE JARDINES
ETNOBIOLÓGICOS - COMARCVT

Jardín
Etnobiológico
Ciudad de México

2024

2024. Plantas Medicinales Comunidad Santa Rosa Xochiac

Comisión de Recursos Naturales y Desarrollo Rural DGCORENADR
Av. Año de Juárez 9700 Quirino Mendoza, Pueblo San Luis Tlaxiátemalco,
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 y
Dr. Edwin Sosa Cabrera.

Promotoras Ambientales:

Alejandra Ramírez González
Ma. Gabriela Sánchez de la Rosa

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 Santa Rosa Xochiac

C. Claudio Zamora Callejas

Representante de la Comunidad Agraria del
Pueblo de Santa Rosa Xochiac

C. José Alberto Plata Zamora

Representante suplente

C. María del Pilar Rodríguez Zamora

Secretaria

C. César Salazar Salazar

Tesorero

Información de usos y empleo

Silvestre González Flores

Apolinar Flores Carrasco

Rodrigo Ramírez Bernal

Isabel Flores

Felipe José Hernández Flores

Miguel Ángel Morelos Chávez

Margarita Morelos Chávez

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

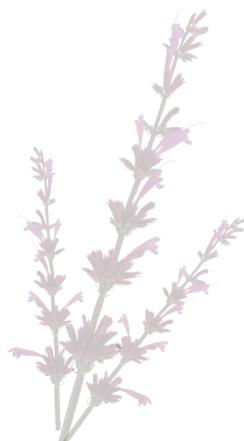
Dr. César Antonio Abarca García

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 Atlitlic.
- Tlalpan: Ejido y Comunidad San Andrés Totoltepec, Comunidad y Ejido San Miguel Topilejo, Comunidad San Miguel Ajusco, Comunidad y Ejido La Magdalena Petlalcalco, 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 Pueblo Originario de Santa Rosa Xochiac, ubicado en el Suelo de Conservación de la Ciudad de México.

También, a los brigadistas Rafael Zamora Callejas y Christian Zamora Vargas por su aportación al acervo fotográfico y acompañamiento en la realización de este proyecto.

A las brigadas Cóatl, Zenzontle, Venados 20, Venados 30, Xochiac y brigada Murciélagos de fin de semana pertenecientes a la Comunidad Agraria, que apoyaron en la elaboración del Sendero Interpretativo Tlajkopatli.

Entrevistas:

Sr. Felipe José Hernández Flores

Sra. Isabel Flores

Sra. Margarita Morelos Chávez

Sr. Silvestre González Flores

Sr. Miguel Ángel Morelos Chávez

Sr. Apolinar Flores Carrasco

Sr. Rodrigo Ramírez Bernal





Felipe José Hernández Flores
68 años - Campesino





Margarita Morelos Chávez
63 años- Jubilada, enfermera





*Miguel Ángel Morelos
Chávez 61 años- Campesino*





Apolinar Flores Carrasco
48 años- Floricultor





Contenido

Presentación	21
Cómo se elaboró este libro	27
Introducción	29
Ubicación.....	31
Pequeño relato del uso de plantas medicinales en el tiempo	33
¿De dónde viene la magia de las plantas?	36

Ajenjo	40
Ajo.....	41
Alcanfor.....	42
Anís.....	43
Apio.....	44
Borraja.....	45
Bretónica.....	46
Bugambilia	47
Capulín	48
Cedrón	49
Chía de campo.....	50
Diente de león	51
Epazote de perro	52
Estafiate	53
Flor de ocote	54
Flor de sauco	55
Gordolobo	56
Hierba de ángel.....	57
Hierba de golpe	58
Hierba del cáncer	59
Hierba del pollo	60
Hierbabuena	61
Hoja santa	62
Laurel	63
Lechuguilla	64
Limón	65



Manzanilla	66
Marrubio	67
Ocote	68
Ortiga o zarzaparrilla	69
Oyamel	70
Palo dulce	71
Romero	72
Rosa de castilla	73
Ruda	74
Sábila	75
Salvia	76
Salvia azul	77
Santa María	78
Tabaquillo de monte	79
Té limón	80
Tejocote	81
Tepozán	82
Tomillo	83
Toronjil	84
Menjurje de hierbas calientes	85
Lo que nos deja esta experiencia	87
Referencias bibliográficas	90





Fotografía: Cecilia A. Hernández Santiago



Presentación

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

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

Aun cuando el avance de la ciencia ha logrado identificar y comprender mejor cómo actúan ciertas plantas y canalizar 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.



El Pueblo Originario de Santa Rosa Xochiac, ubicado en la alcaldía Álvaro Obregón, es uno de los espacios que, mediante el Programa Altépetl, recibe recursos económicos para mantener una de las una de las Áreas de Restauración y Conservación Ambiental Comunitarias 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



Como nativo del pueblo originario de Santa Rosa Xochiac con raíces tepanecas, situado en la parte alta de las Alcaldías de Álvaro Obregón y Cuajimalpa de Morelos, considero que es de suma importancia conservar, cultivar, aprovechar y fomentar el uso de las plantas medicinales nativas de nuestra zona, ya que es un vínculo entre la tradición prehispánica y nuestra modernidad llegando a ser un patrimonio cultural.

Agradezco de antemano a la Ing. Columba Jazmín López Gutiérrez Directora General de la CORENADR y a la Dra. Claudia Sheinbaum Pardo Jefa de Gobierno de la Ciudad de México, por las políticas públicas que han sido fomentadas e impulsadas por el actual gobierno para el beneficio de las comunidades y pueblos, ejemplo de ello es este libro que plasma una pequeña parte de la medicina tradicional con la que contamos; reconozco la labor de todos los integrantes que trabajaron y formaron parte para que se concretara este proyecto.

C. Claudio Zamora Callejas

Representante de la Comunidad Agraria de Santa Rosa Xochiac









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, sabíamos que existía, pero no lo habíamos logrado recuperar.

Todo empezó a través de una serie de entrevistas realizadas a las 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 de Santa Rosa Xochiac. 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 se 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 Santa Rosa Xochiac.

Es importante subrayar que toda la información relacionada con el efecto benéfico de las plantas aquí presentada es el resultado de entrevistas y compilación bibliográfica y no pretende ser un recetario, por lo que el tratamiento de cualquier malestar con las plantas aquí enlistadas es responsabilidad del consumidor.





Introducción

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.



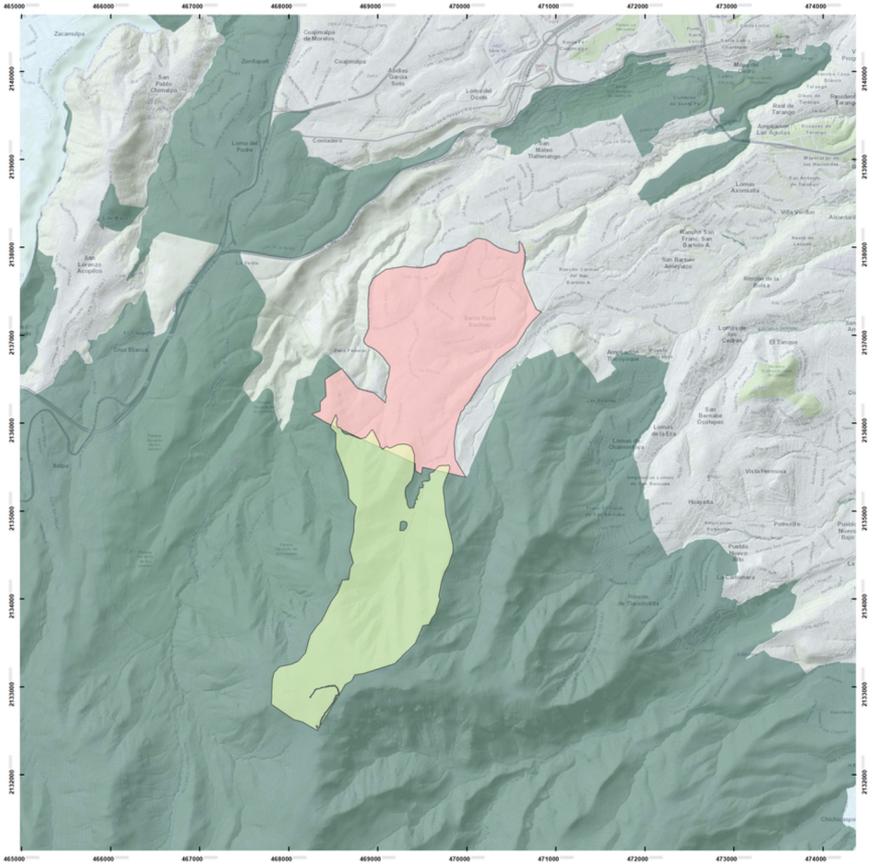
Es decir, en muchos casos, se ha comprobado científicamente el efecto de las plantas medicinales, lo que resalta la importancia de conservar el conocimiento sobre su uso, así como los ecosistemas donde se encuentran.

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.

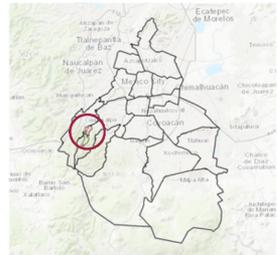


Ubicación



Simbología

- Pueblo originario de Santa Rosa Xochiac
- Área de Restauración y Conservación Ambiental Comunitaria
- Suelo de Conservación de la Ciudad de México





*"Ahora en lugar de hervirte un té,
córrele háblale al doctor... ahí es
cuando se va uno olvidado de las
cosas, de que hay materiales en el
monte o en la milpa"*

-Sra. Isabel Flores

Pequeño relato del uso de plantas medicinales en el tiempo

Las plantas medicinales, como bien las conocen en la comunidad, se han usado como remedio para diferentes males a través de los tiempos. Para nuestros padres, sus padres y los ancestros antes que ellos, era la única opción para aliviar malestares en el cuerpo.

*"Los abuelitos, tíos y papás usaban las plantas para los remedios.
No había farmacias"
- Sr. Apolinar.*

El conocimiento heredado les enseñó que, dependiendo del síntoma, era el remedio... se podía tener el remedio en la flor, en las hojas, en la raíz, en los tallos o en la planta completa.

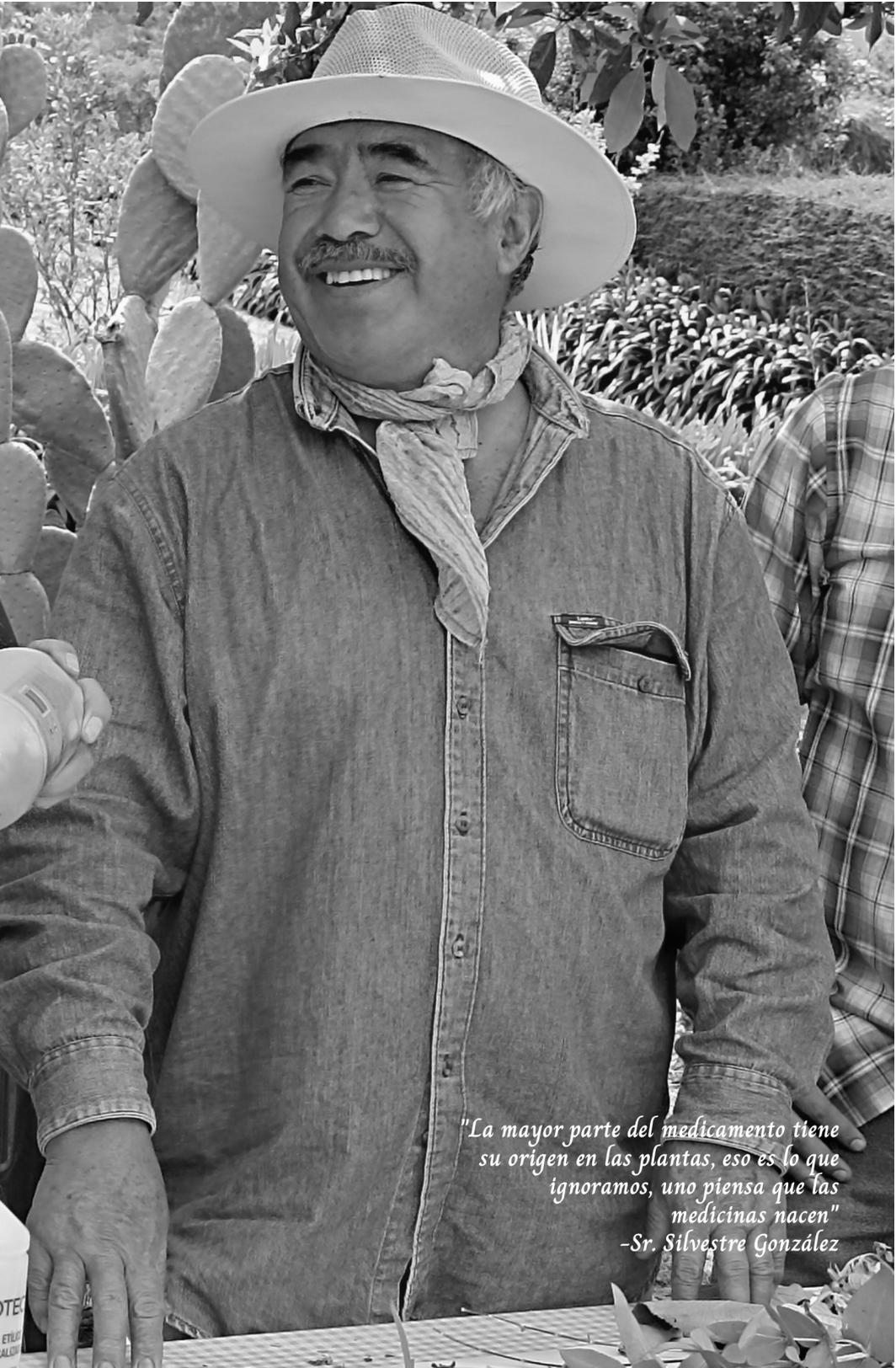
*"No hay como tener tu planta y cortarla cuando necesites"
- Sr. Apolinar
"Es importante saber la parte de la planta que se va a utilizar"
- Sr. Rodrigo*

Cuando requerían de alguna planta, no era necesario que fueran muy lejos, la mayoría se encontraba de manera silvestre en el monte o en las milpas de siembra. En la milpa se encontraba casi todo, o también en los bordes y laderas de la barranca en donde no entraba la yunta. Aunque no hay que olvidar a los abuelos y las abuelas que las plantaban en las macetas, en sus jardines o en sus parcelas, siempre tan al pendiente, al cuidado y previniendo la falta de planta silvestre.

*"Los adultos tenían sus huertos para tomar sus plantas medicinales"
"En su tiempo las plantas se daban en los traspacios y corredores de las
personas mayores"
- Sr. Apolinar*

Aproximadamente entre los años de 1947 y 1950 existían algunos adultos mayores, en su mayoría mujeres, a quienes les llamaban "curanderas". A ellas llevaban a curar a los enfermos, sobre todo a los niños y niñas. Las curanderas trataban el empacho o te curaban un espanto, el mal de ojo, el aire, las torceduras, también hacían limpias.





"La mayor parte del medicamento tiene su origen en las plantas, eso es lo que ignoramos, uno piensa que las medicinas nacen"
-Sr. Silvestre González

OTER
ETIL
ALCI

Asimismo, cuentan que a las mujeres que acababan de dar a luz las bañaban con una mezcla de varias hierbas como romero, santamaría, estafiate y ruda para renovar a la nueva mamá y así darle fuerza a su cuerpo y espíritu.

"A las mamás que daban a luz les daban un baño de hierbas para agarrar temperatura y recuperarse más rápido"
- Sr. Apolinar

En el pueblo originario de Santa Rosa Xochiac, aquellos a los que los ancestros les dejaron por tradición el conocimiento del cultivo de plantas de ornato o, en algunas familias, del uso de algunas plantas medicinales a los que ahora podemos recurrir. Algunos ejemplos de ello nos lo cuentan el floricultor Apolinar Flores Carrasco, quien indica que el conocimiento se lo inculcó su abuelo desde pequeño. De igual forma el Sr. Silvestre González Flores nos cuenta que su tía Leónides Flores Lira, quien fue de las curanderas que más destacó a finales del siglo XX y principios del XXI, dejó como legado el conocimiento de la herbolaria que hasta la fecha conserva en su terreno.

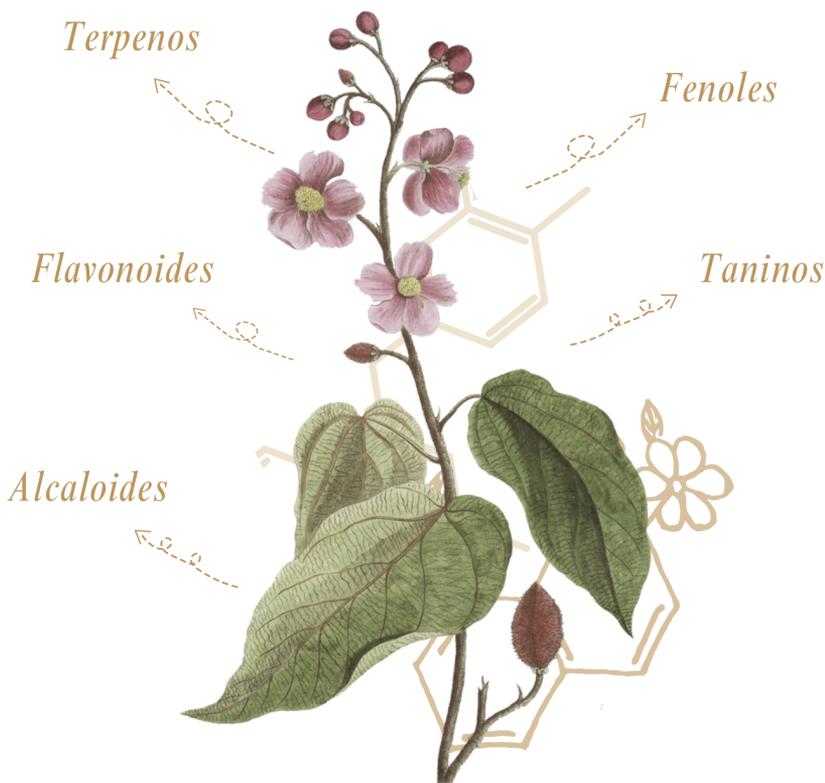
Actualmente son pocos los conocedores sobre plantas medicinales y pocos a los que han transmitido su saber. También, se ha vuelto poca la planta silvestre, ya sea por pérdida de espacios o por cambios globales que no podemos controlar. Por dichos motivos, el rescate del saber es un primer paso para desarrollar un programa de cultura y educación ambiental enfocado en la diversidad biológica y la medicina tradicional, que es parte de lo que se quiere lograr.

¡¡Qué maravilla sería que todos pudieran tener su propia farmacia viviente, como lo hacían nuestros padres, abuelos o ancestros, en su patio trasero!!

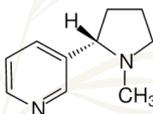
¿De dónde viene la magia de las plantas?

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.



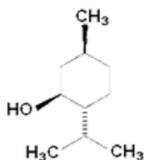
Nicotina



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.

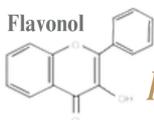
Mentol



Terpenos

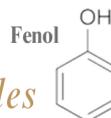
Dentro de este grupo de sustancias se encuentran las que le dan olor y sabor a la planta. Se caracterizan por tener grupos de cinco carbonos en su estructura química y según el número de grupos pueden ser monoterpenos, sesquiterpenos, entre otros. Tienen efectos anticarcinogénicos, antiulcerosos, antimaláricos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

Compuestos fenólicos



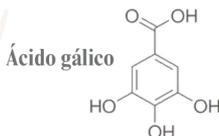
Flavonoides

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.



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 cm de altura. Flores amarillo pálido agrupadas en cabezuelas. Tiene frutos secos y pequeños, ligeramente curvados.

Usos 

Ayuda a la digestión, al dolor de estómago y a controlar la bilis que se origina por corajes. Se prepara un té de las ramas y hojas que es de sabor muy amargo.



Carácter: caliente
Sabor: amargo



Se caracteriza por tener un olor muy penetrante



¿Cuándo la encuentro? 

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

 La química detrás... 

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

AJO

Allium sativum

¿Cómo la reconozco? 

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

Usos 

Para el tratamiento de la gripa y aliviar la tos, se consumen los "dientes" del bulbo en su forma cruda o se puede preparar un té que se toma caliente.



Carácter: caliente
Sabor: picoso

¿Cuándo la encuentro? 

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

 La química detrás.... 

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

ALCANFOR

Eucalyptus globulus

¿Cómo la reconozco? 

Es un árbol de hasta 20 m de altura de hojas alargadas, puntiagudas y con olor fresco y amentolado. Con flores de blancas a amarillentas ordenadas como una coronita. Sus frutos son una cápsula seca grande.

Usos 

Las hojas se hacen en infusión para tratar males respiratorios. También se usan como compresas o toalla para desintoxicar el cuerpo.



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.... 

Planta rica en cineol o eucaliptol, un aceite esencial que se obtiene de las hojas y que ha probado tener efecto antibiótico contra bacterias y virus. También se ha observado su eficacia como expectorante.

ANÍS

Tagetes filifolia



Foto: Alan Rockefeller (modificado)

Carácter: caliente
Sabor: dulce

¿Cómo la reconozco?

Hierba nativa que es muy aromática de hasta 40 cm de altura. Hojas en forma de listones. Las flores son amarillas y se agrupan en cabezuelas, en ocasiones tienen una lengüeta blanca similar a un pétalo. Los frutos son secos, pequeños, alargados y con pelitos.

Usos

Para aliviar la tos y el dolor de estómago se hace una infusión de las hojas y tallos tiernos.



Foto: hahn (modificado)



Foto: jrdman (modificado)

¿Cuándo la encuentro?

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

La química detrás....

Las hojas, tallo y flores presentan un aceite esencial con dos compuestos químicos principales, el anetol y el alilanisol, así como citral, citrol, limoneno y tagetona, los cuales han mostrado efectos como repelente, fungicida, bactericida, y antiespasmódico.



APIO

Apium graveolens



Carácter: caliente
Sabor: agrio

¿Cómo la reconozco?

Es una hierba aromática que alcanza 40 cm de altura, el tallo es acanalado a lo largo y forma una penca rodeada por el soporte de las hojas que están muy divididas. Los frutos son redondeados y surgen de flores muy pequeñas de color lila o blancas.

Usos

Se utiliza para combatir el dolor estomacal y para problemas renales. Las hojas y ramas se consumen una vez que han sido cocidas.



¿Cuándo la encuentro?

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

La química detrás...

En la raíz, tallo, semillas y frutos se presenta un aceite esencial constituido por una mezcla de monoterpenos, sesquiterpenos y lactonas, así como componentes nitrogenados como la adenina, adenosina, anilina, benzilamina y metilamina y el esteroil indosterol. Algunas de las propiedades que se han atribuido a estos compuestos es que son amebicidas, antiinflamatorios, antimicrobianos y antioxidantes.

BORRAJA

Borago officinalis

Foto: Delgado y Fabella Jared (modificado)



¿Cómo la reconozco?

Hierba de hasta 90 cm de alto con muchos pelos (tricomas) que le dan un color blanquecino. Las hojas tienen forma de espátula, verdes y muy ásperas. Las flores son azules, rosas o violetas, en forma de estrella aunque cuando maduran parecen un paraguas al revés.

Usos

Se prepara cocinando las flores y las ramas y tomando el té caliente. Se utiliza para bajar la fiebre.

Se prepara en té con flores y ramas



Foto: Daniela Varela Zepeda (modificado)

Carácter: caliente
Sabor: picante

¿Cuándo la encuentro?

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

La química detrás...

La borraja tiene alcaloides, amabilina, cinaustina y flavonoides y en la flor y semillas un aceite esencial con tesinina. Estos compuestos funcionan como diuréticos y hemostáticos (que detienen las hemorragias).

BRETÓNICA

Lepechinia caulescens

¿Cómo la reconozco? 

Hierba nativa de hasta 80 cm de alto, los tallos son cuadrados con vellosidades. Las hojas son verdes con pelos (tricomos) delgados y suaves por arriba, y por debajo son rugosas. Las flores son blancas y se agrupan en racimos densos. Los frutos de color café, ligeramente redondos, simulan una sonaja por las semillas que tienen dentro.



Foto: Rocío Meneses (modificado)

Usos 

Toda la planta se usa para curar la tos y males de la gripa. Se prepara en té o se hierve con leche y miel.

Se prepara en té con las hojas



Foto de herbario de la Sra. Margarita Morelos C.

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.... 

Contiene un aceite esencial con terpenos, alcanfor y ácido oleanólico. Aunque su efecto no ha sido del todo comprobado, se usa con mucha frecuencia en el centro del país.



BUGAMBILIA

Bougainvillea glabra

¿Cómo la reconozco? 



Este arbusto trepador presenta un tallo leñoso con espinas que surgen de este. Alcanza hasta 10 m de altura, con hojas más largas que anchas y de coloración verde brillante. Las flores son pequeñas, rodeadas de hojas que simulan pétalos de coloración rojo, rosa, morado, anaranjado o blanco.

Usos 

Se utiliza para la infección de la garganta o del estómago. Se prepara una infusión con las flores y se toma como té caliente o agua de tiempo.

Se prepara en infusión con las flores



Carácter: caliente
Sabor: dulce

¿Cuándo la encuentro? 

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

 La química detrás... 

En las hojas que simulan pétalos se han reportado dos alcaloides del indol, 16 compuestos heterocíclicos de nitrógeno no alcaloideos y en las hojas se ha detectado el benzenoide ácido gentísico. Compuestos que parecen tener cierta acción deteniendo la diarrea, evitando úlceras y eliminando la presencia de microbios.

CAPULÍN

Prunus serotina
subsp. capuli



Carácter: frío
Sabor: agridulce

¿Cómo la reconozco?

Árbol nativo de México que llega a medir hasta 12 m de altura, corteza rojiza-parda y hojas color verde brillante con bordes en forma de sierra, son más anchas en la punta. Las flores son pequeñas, de color blanco agrupadas en racimos largos. Los frutos redondos, pequeños, de color negro rojizo, y con una semilla esférica central.

Usos

En caso de una infección de garganta o estomacal, se usan las hojas para tratarla. Se prepara una infusión con sólo dos hojitas porque más resultan ser tóxicas. La infusión debe tener un color transparente y lo importante es que el acedito que segrega se mantenga.



¿Cuándo la encuentro?

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

La química detrás...

Se ha reportado que las hojas presentan triterpenos y componentes bencénicos que le brinda propiedades antiinflamatorias, antimicrobianas y antioxidantes. El glucósido cianogénico amigdalina que presenta puede resultar tóxico si es consumido en cantidades elevadas o periodos prolongados.

CEDRÓN

Aloysia triphylla

¿Cómo la reconozco? 

Arbusto que llega a medir hasta 3 m de altura, muy ramificado y con aroma. El tallo de coloración rojiza, al cual se encuentran pegadas las hojas de color verde, largas y estrechas. Las flores son blancas y se agrupan en espigas. El fruto es parecido a una nuez pequeña y generalmente en pares.

Usos 

Se utiliza para relajar a personas nerviosas. Se prepara una infusión con las hojitas frescas o secas. También es usada para problemas estomacales y para el empacho en niños.



Carácter: caliente
Sabor: agrio

¿Cuándo la encuentro? 

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

 La química detrás.... 

Existen poca información sobre los componentes activos provenientes de la especie, sin embargo, se ha registrado la presencia de alcaloides, taninos, limoneno, β -cital y α -cital. Algunos estudios, indican que la presencia de limoneno, β -cital y α -cital le da propiedades antibacterianas.

CHÍA DE CAMPO

Salvia polystachya

¿Cómo la reconocco? 

Planta nativa de México que mide entre 0.5 y 1.5 m de altura, tiene hojas más largas que anchas y con flores azules, violetas o blancas con forma de tubo, con presencia de dos labios, el inferior es más largo mientras que el superior posee algunos pelitos.



Foto: Efrain O. Aguilar Pérez (modificado)

Usos 

Suele utilizarse para tratar problemas del sistema digestivo, específicamente como purgante. Se suele preparar y tomar una infusión con las hojas.

Se prepara en infusión con las hojas



Foto: Pablo Carrillo-Reyes (modificado)

Carácter: caliente
Sabor: neutro a dulce

¿Cuándo la encuentro? 

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

 La química detrás... 

De esta planta se han aislado compuestos conocidos como terpenoides y diterpenoides los cuales tienen actividad biológica disminuyendo la inflamación, previniendo la aparición de tumores y antiviral.



DIENTE DE LEÓN

Taraxacum officinale

¿Cómo la reconozco? 



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

Usos 

Se ocupa principalmente para limpiar la sangre e hígado. También para el tratamiento de úlceras gástricas y para reducir los niveles de glucosa. Se utiliza la raíz para los dolores pero en general toda la plantita puede utilizarse.

Se prepara en infusión con las hojas



Carácter: caliente
Sabor: agrídulce

¿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.

*"El diente de león sale por todos lados y la gente va caminando sin saber que ahí está la medicina."
Sr. Rodrigo Ramírez*

EPAZOTE DE PERRO

Dysphania graveolens



¿Cómo la reconozco?

Planta anual nativa, a veces con muchas ramificaciones, que crece hasta 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

Utilizado para tratar enfermedades respiratorias, sobre todo para el alivio de la tos. También útil para el dolor de estómago. En ambos casos se prepara en té con las hojas y tallos.

Se prepara en té con las hojas y tallos



Foto: mithz (modificado)

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 pinoembrina, extraído de las hojas, tallos, flores y semillas de esta planta, que actúa contra los gusanos parásitos.



ESTAFIATE

Artemisia ludoviciana
subsp. mexicana



¿Cómo la reconozco? 

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

Usos 

Se utiliza para tratar dolores del sistema digestivo como dolor de estómago, úlceras gástricas, gastritis o la inflamación del colon. Las hojas se consumen en té o infusión.

Se prepara en té con las hojas



Carácter: caliente y frío
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 previenen el envejecimiento.

FLOR DE OCOTE

Arceuthobium vaginatum ¿Cómo la reconozco? 

Es una planta nativa erguida o colgante con un tamaño de 30 a 50 cm de largo, sus flores y tallos tienen una coloración desde naranja brillante al café oscuro y están muy ramificados. Los frutos son pequeños y ovalados.



Usos 

Se prepara un té con las flores y los tallos y se toma para el tratamiento de la tos y el dolor de pulmones.



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

FLOR DE SAUCO

Sambucus nigra
subsp. canadensis



¿Cómo la reconozco?

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

Usos

Se prepara un té con las flores y a veces los tallos de la planta. Se consume caliente para tratar la tos y la gripa.



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

GORDOLOBO

Gnaphalium spp.

¿Cómo la reconozco? 

Es una planta aromática con un tamaño de 20 hasta 120 cm de alto, ramificada con tallos cubiertos de pelillos que los cubren, sus hojas son delgadas y puntiagudas, sus flores de color blanquecino con un subtono amarillento que aparecen en grupo al final de los tallos.

Usos 

Las hojas y las flores de la planta se preparan en té o infusión que se toma caliente para tratar problemas respiratorios, principalmente la tos.



Se prepara en té con las hojas y flores



Carácter: caliente
sabor: amargo

¿Cuándo la encuentro? 

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

 La química detrás... 

Esta planta presenta los siguientes compuestos: sitoesterol, estigmaesterol, 5-hidroxi-3,7-dimetoxiflavona, entre otras. La presencia de 5-hidroxi-3,7-dimetoxiflavona se tiene reportada como compuesto que tiene una actividad anti-invasiva en células cancerígenas.

HIERBA DE ÁNGEL

Ageratina petiolaris

¿Cómo la reconozco? 

Arbusto endémico de México, de hasta 2 m de alto, hojas verdes triangulares con pequeños pelos (tricomas). Con flores blancas agrupadas formando una estructura similar a un penacho sobre una copa.



Usos 

Con las flores y las hojas se prepara un té que se utiliza para la limpieza del hígado y depuración de la sangre.

Se prepara en té con las flores y hojas



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... 

Tiene monoterpenos, diterpenos, flavonoides y alcaloides que le confieren propiedades antiinflamatorias, antibióticas y estimulante del sistema inmune.

HIERBA DE GOLPE

Oenothera rosea

¿Cómo la reconozco? 

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

Usos 

Se utiliza para cualquier golpe, malestar o dolor del cuerpo. Puede hacerse en una infusión con las hojas y las flores, aunque también puede untarse como cataplasma en la zona adolorida.



Se prepara en infusión con las hojas y flores



Foto: Oquiharto Comitán (modificabo)

Carácter: caliente
Sabor: amargo

¿Cuándo la encuentro? 

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

 La química detrás... 

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



HIERBA DEL CÁNCER

Cuphea aequipetala

¿Cómo la reconozco? 

Hierba nativa de hasta 1 m de alto, de tallo rojo o morado muy ramificado que crece sobre el suelo. Las hojas son verdes, con pelos (tricomas) y en forma de lanza. Las flores tienen forma de trompeta y son moradas o rosa púrpúreo.



Usos 

La infusión de sus hojas, tallos y flores se utiliza para prevenir el cáncer y tratar sus síntomas.

Se prepara en infusión con las flores y hojas



Carácter: frío
Sabor: dulce

¿Cuándo la encuentro? 

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

 La química detrás.... 

Toda la planta tiene un aceite esencial, taninos, manitol y flavonoides, los cuales han mostrado resultados prometedores contra las células cancerosas.

HIERBA DEL POLLO

Commelina tuberosa

¿Cómo la reconozco? 



Hierba nativa erguida con pequeños nudos a lo largo del tallo, con hojas puntiagudas y alargadas a veces con pequeños pelitos. Sus flores son de color azul y se encuentran en grupos de 3; los frutos se observan en pequeñas cápsulas.

Usos 

Es usada para curar heridas y hematomas, se machacan las hojas y se colocan en la zona lastimada. Se pueden aplicar compresas con el agua resultante del hervor de las ramas. En té calma la calentura.

Se prepara en infusión o machacada



Carácter: frío
Sabor: dulce

¿Cuándo la encuentro? 

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

 La química detrás... 

Toda la planta tiene esteroides triterpenos, apinasterol, azuleno, alcaloides, alcanfor y taninos y se ha reportado su eficacia en la cicatrización y como antihemorrágico.

HIERBABUENA

Mentha spp.



Carácter: frío
Sabor: dulce

¿Cómo la reconozco? 

Es una hierba que mide entre 50 y 120 cm de altura; sus hojas de forma alargada o lanceolada, a menudo con margen dentado, se disponen en pares opuestos y pueden presentar ligeramente vellosidades. Las flores surgen en espigas pequeñas de color blanco, violetas o rosas y se encuentran en la parte terminal de la planta o donde nacen las hojas.

Usos 

Se utiliza para tratar malestares digestivos como los dolores e infecciones estomacales, se realiza una infusión que incluye sólo las hojas.



¿Cuándo la encuentro? 

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

 La química detrás... 

Los principales componentes químicos de la hierbabuena y su aceite, son compuestos fenólicos como la carvona y el limoneno. Además, contiene diversos ácidos cinámicos, agliconas, flavonoides y ácido rosmarínico que sirven como agentes antibacterianos, antiinflamatorios y antioxidantes.

HOJA SANTA

Piper auritum

¿Cómo la reconozco? 

Es una hierba nativa que crece hasta 3 m de alto. Hojas de 15 a 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 

Se utiliza para producir calor, es un tratamiento para la neumonía. Se preparan cataplasmas calentando las hojas y se colocan en el pecho.

Carácter: frío
Sabor: dulce

Té con hojas



Cataplasma con hojas



¿Cuándo la encuentro? 

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

 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.

LAUREL

Litsea glaucescens



Carácter: caliente
Sabor: amargo/dulce

¿Cómo la reconozco? 

Árbol nativo muy ramificado con hojas verdes gruesas pero flexibles y de color verde brillante, aunque al reverso es grisácea, de forma similar a una lanza puntiaguda. Las flores están agrupadas y de color amarillo pálido. Los frutos son como pequeños globos negros.

Usos 

Se utilizan las hojas como emergencia cuando hay fiebre y para recuperarse cuando una vena se rompe. Para la vena lo mejor es frotar (las hojas) con algo de aceite de olivo para curarla de manera rápida.

Se prepara en infusión con las hojas



¿Cuándo la encuentro? 

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

 La química detrás.... 

Los monoterpenos β -pineno y linalol fueron identificados como los principios activos del aceite de esta planta tienen un gran potencial en la actividad en el sistema nervioso central. Además, tiene altas concentraciones de cineol, que le confieren propiedades antisépticas y expectorantes.

LECHUGUILLA

Sonchus oleraceus

¿Cómo la reconozco? 

Planta que crece hasta 1 m de altura con pelitos en el tallo y hojas verde pálido de hasta 25 cm de largo. Tiene flores amarillas que se agrupan en cabezuelas de 10 a 13 mm en los extremos de los tallos. Los frutos son secos, pequeños, alargados y con pelos.

Usos 

Se prepara en infusión con las hojas frescas y se toma caliente para combatir el dolor de estómago y la bilis.



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 la planta completa se han identificado flavonoides que poseen propiedades muy apreciadas en medicina como antimicrobianos, anticancerígenos, disminución del riesgo de enfermedades cardíacas, entre otros.

LIMÓN

Citrus spp.



¿Cómo la reconozco?

Árbol de hasta 6 m de altura con largas ramas irregulares y espinas cortas y fuertes. Las hojas son más anchas en la base que en la punta y brillosas. Las flores de color blanco pueden encontrarse solas o en manojos. Los frutos son ovalados y verde oscuro de cáscara áspera y gruesa, con pulpa abundante y con sabor muy ácido, tiene las semillas blancas.

Usos

Se utilizan las hojas para preparar un té que ayuda con problemas respiratorios y para dolor estomacal. El jugo puede mezclarse con miel para aliviar la tos.

Se prepara en té con las hojas



Carácter: frío
Sabor: ácido

¿Cuándo la encuentro?

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

La química detrás....

Los diferentes extractos obtenidos de la hoja y del tallo actúan contra bacterias y hongos. El jugo obtenido del fruto fresco estimula la presencia de acetilhistamina que presenta una actividad antioxidante. Los extractos etanólico-acuoso del fruto fresco actúan como diuréticos y tienen la capacidad de reducir la presión arterial.

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 la infección en los ojos o estomacales, se realiza una infusión que incluye tanto la flor, como el tallo y hojas.

Se prepara en infusión con las flores y tallo



Foto: César O. Ponce (modificado)

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 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.

Era muy común en el pueblo, pero ahora ya no la encontramos
Sr. Apolinar Flores

MARRUBIO

Marrubium vulgare

¿Cómo la reconozco? 

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

Usos 

Se hace un té con las hojas y las ramas para tratar la bilis y males del sistema digestivo como el dolor de estómago y el empacho. También es útil como purgante.



Carácter: frío
Sabor: amargo



Foto: Heriberto Ávila González (modificado)

¿Cuándo la encuentro? 

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

 La química detrás.... 

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

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 utilizan las hojas para hacer una infusión para el dolor de garganta. Como son un poco más gruesas, estas plantitas sí hay que hervirlas. Se pueden combinar con miel.

Se prepara en infusión con las hojas



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, líquido aceitoso incoloro compuesto de una mezcla de terpenos que actúan como un potente estimulante y que a menudo se emplea como antiespasmódico y astringente. También destruye determinados parásitos intestinales, además de poseer importantes propiedades diuréticas y laxantes.



ORTIGA O ZARZAPARRILLA

Urtica dioica



Foto: iStockphoto (modificado)

¿Cómo la reconozco?

Esta planta anual presenta hojas redondas o alargadas, con pelos (tricomos) que generan picazón y con el borde de la hoja en forma de sierra. Las flores son verdes, pequeñas y se agrupan en espigas de 2 a 9 cm que salen de las axilas de las hojas. Los frutos tienen forma de lenteja.

Usos

Se utiliza para combatir el acné, para el tratamiento de dolores musculares, problemas del hígado y contra parásitos. Puede usarse por contacto directo o hirviendo la planta completa para baños o para preparar té.

Se prepara en té con la planta completa



Foto: cerezobedolla (modificado)

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...

En la planta completa se encuentran los compuestos fenólicos como los ácidos cafeico, ferúlico y cinámico; la cumarina esculetín y la proteína betaina. Sirven como antioxidante, inhibidor del cáncer, regenerador del tejido y piel, antitumoral, antiarrítmicos, antiinflamatorios, antisépticos y analgésicos.

OYAMEL

Abies religiosa



¿Cómo la reconozco? 

Árbol nativo de tamaño grande de 35 a 40 m de altura, con un tronco recto de hasta 2 m de diámetro. Hojas como agujas chatas color verde y punta en forma de espiral. Los conos contienen semillas aladas.

Usos 

Se utilizan las hojas y el tallito para hacer una infusión para el dolor de garganta. Como son un poco más gruesas, estas plantitas sí hay que hervirlas y se pueden combinar con miel.

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... 

Contiene terpenos cuya actividad se relaciona con propiedades antiespasmódicas y estimulantes. A su vez, se han observado efectos astringentes, antibacterianos y diuréticos.

“Los árboles son los mejores para curar, son más poderosos.”
Sr. Rodrigo Ramírez

PALO DULCE

*Eysenhardtia
polystachya*



Carácter: caliente
Sabor: amargo

¿Cómo la reconozco? 

Arbusto o árbol nativo hasta de 8 m de altura de hojas divididas con forma de pluma. Sus flores son blancas, olorosas, en racimos apretados y verticales. Los frutos son vainas café pálido, lisas y puntiagudas. La madera es de color café rojizo, dura y al colocarse en agua libera un color amarillo azulado.

Usos 

Ayuda en el proceso de cicatrización. La planta se rebana y se unta en la parte afectada. También puede usarse contra la diarrea y la diabetes tomando un té con flores, hojas o tallos.



¿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 los flavonoides dimetoxi-metilendioxi-pterocarpano, dehidrorotenona y el esteroil beta-sitosterol, que funcionan como antioxidantes, a reducir los niveles de colesterol y el riesgo de algunos cánceres y controlar síntomas del agrandamiento de la próstata.

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 que 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.



Usos 

Se usa para males del aparato digestivo como la indigestión, la diarrea o el dolor de estómago. Se preparan las ramas y las hojas en té.

Se prepara en té con las hojas y ramitas



Carácter: caliente
Sabor: picante y amargo

¿Cuándo la encuentro? 

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

 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.



ROSA DE CASTILLA

Rosa gallica

¿Cómo la reconozco? 



Arbusto pequeño de hasta 120 cm de alto. Hojas largas color verde oscuro con bordes como sierritas. Las flores tienen muchos pétalos de color rojo oscuro y hasta rosa pálido. Los frutos son pequeños de 10 a 13mm de diámetro.

Usos 

Para curar el "algodoncillo" (infección que provoca úlceras en garganta, paladar y encías). Se machacan los pétalos con un poco de miel y se unta en las úlceras en niños. En adultos se toma el té de hojas y flores.

Se prepara en té con las hojas y flores



Carácter: caliente
Sabor: ácido

¿Cuándo la encuentro? 

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

 La química detrás... 

Las rosas tienen grandes cantidades de antocianinas, aceites esenciales (geraniol, citronelol) y taninos, lo que les confieren propiedades astringentes efectivos en aftas, garganta y como antidiarreico y antiséptico sobre algunas bacterias.

RUDA

Ruta chalepensis



¿Cómo la reconozco?

Hierba o arbusto nativo de tamaño pequeño, de 40 a 150 cm de altura, con tallos verde grisáceo. Las hojas son compuestas de color verde-azuloso conformadas por hojas más pequeñas (7mm). Las flores son amarillas, poco tupidas y se encuentran en la parte terminal de la planta. Los frutos como cápsulas con cuatro a cinco divisiones.

Usos

Se consume para aliviar cólicos abdominales y males gastrointestinales como la diarrea. Se prepara un té con las hojas y las flores.

Se caracteriza por tener un olor muy penetrante

Se prepara en infusión con las hojas



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...

Tiene actividad antiinflamatoria, antibiótica, antihistamínica y antifúngica asociada a la presencia de taninos, cineol, limoneno, furanocumarinas, entre otras. Su consumo en exceso puede ser tóxico para el cuerpo humano.

SÁBILA

Aloe vera



Carácter: frío
Sabor: amargo

¿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

Se utiliza para la heridas y la cicatrización. Las hojas pueden usarse frescas directamente sobre el área afectada. Hervidas se toman como té para tratar malestares en la vesícula, disuelve los cálculos.



Foto: jrebmán (modificado)

¿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 oleorresinas. 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.

SALVIA

Salvia leucantha

¿Cómo la reconozco?

Hierba nativa pequeña de 45 a 60 cm de altura, con hojas de consistencia rugosas. Las flores son blancas con el cáliz morado.



Usos

Le llaman "amiga de la mujer", ya que se usa para el dolor o cólico menstrual, ayuda a evitar el enquistamiento de óvulos. Las hojas y flores se preparan en té que debe ser tomado caliente.

Se prepara en té con las hojas y flores



Carácter: caliente
Sabor: ácido

¿Cuándo la encuentro?

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

La química detrás....

En esta salvia se han identificando compuestos como los triterpenos beta-amirina, el eritrodíol, el leucanthol, el esterol y el beta-sitosterol. Estos tienen efectos como anti-tumorales, modulan el metabolismo de azúcares y grasas, propiedades cardiovasculares, antiinflamatorias, anti-parasitarias, reduce los niveles de colesterol y el riesgo de cáncer de colon.

SALVIA AZUL

Salvia lavanduloides

¿Cómo la reconozco? 

Hierba pequeña, nativa, que crece hasta 50 cm de altura. Las hojas son verdes por arriba y pálidas y rugosas por abajo, ambos lados con pelos (tricomas), más largas que anchas. Flores en la parte final del tallo formando racimos, muy pequeñas y con la parte superior considerablemente más grande (7 mm).



Foto: Efran O. Aguilar Pérez (modificado)

Usos 

Ayuda en los padecimientos del sistema digestivo como dolor de estómago o vómito. También para controlar la tos y cólicos abdominales en general. Se consumen las hojas y flores en té o infusión.

Se prepara en té con las hojas y flores



Foto: Herbario Añita G. (modificado)

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 químicos como el beta-sitosterol y diterpenos, los cuales desempeñan diversas actividades biológicas como antiinflamatoria, antitumoral, antiviral, entre otras.



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.

Usos 

Se usa para tratar dolores de cabeza llamados "aire", para controlar la tos, el empacho y como insecticida.



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

TABAQUILLO DE MONTE

Clinopodium macrostemum ¿Cómo la reconozco? 



Carácter: caliente
Sabor: amargo

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

Usos 

Se utiliza para producir calor, es un tratamiento para la neumonía y es relajante. Además, ayuda a los síntomas de la resaca. Se prepara un té con las hojas y las ramas.

Se prepara en té con las hojas y rama



¿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.

TÉ LIMÓN

Cymbopogon citratus

¿Cómo la reconozco? 

Es una hierba exótica de 1 o 2 m de altura. Sus hojas son de color verde claro a oscuro que brotan desde el suelo formando matas densas amontonadas cerca de la base, alargadas como listones. Si se estrujan despiden un agradable aroma. Las flores están agrupadas en espigas y se doblan como las hojas.



Usos 

Las hojas se preparan en una infusión para tratar los problemas digestivos como el dolor de estómago o como desinflamatorio, principalmente en niños.

Se prepara en infusión con las hojas



Carácter: frío
Sabor: dulce

¿Cuándo la encuentro? 

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

 La química detrás... 

Esta planta contiene en sus hojas β -sitosterol y triterpenos con efectos anticancerígenos. Además de un aceite esencial que actúa contra gusanos parásitos y bacterias, también se ha probado la actividad antidiabética del extracto acuoso de esta planta, así como su efecto antioxidante y antidepresivo.

TEJOCOTE

Crataegus mexicana

¿Cómo la reconozco? 

Es un árbol nativo de hasta 10 m de altura con espinas en tronco y ramas. Las hojas son anchas en la parte media y en los extremos angostas, de color verde oscuro por arriba y verde pálido por debajo. Las flores son blancas y los frutos amarillo-anaranjado como manzanas pequeñas.

Usos 

Se utiliza por si te cae de peso la comida, se utilizan dos hojitas para preparar la infusión que se toma caliente. El fruto es muy bueno para la infección de garganta.



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, fruto y raíz tienen flavonoides y taninos que son potencialmente eficientes en el control de la diabetes y enfermedades cardiovasculares y como antibiótico.

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.



Usos 

Se utiliza para el dolor muscular, se prepara en infusión con 2 o 3 hojitas. También se coloca como un parche para el dolor de espalda o en la planta del pie dándose una frotadita y dejándolo como si fueran plantillas, también lo usan en las axilas o estómago de manera tópica.

Carácter: caliente
Sabor: amargo

Se prepara en infusión con las hojas



Foto: Kevin Meza (modificado)

¿Cuándo la encuentro? 

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

 La química detrás... 

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

TOMILLO

Thymus vulgaris

¿Cómo la reconozco? 

Planta de tallos leñosos de blanquecinos y rojizos a púrpuras, con muchas ramas. Las hojas son pequeñas (1 cm) de color verde oscuro en la parte superior y blanquecinas en la parte inferior. Las flores son blancas y rosas acomodadas en una estructura similar a una espiga.

Usos 

Las hojas se preparan en té o infusión y se toma caliente para aliviar la tos, la diarrea y las agruras. También es relajante.



Carácter: caliente
Sabor: picante

¿Cuándo la encuentro? 

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

 La química detrás... 

Este tomillo contiene un aceite esencial con propiedades antibióticas contra bacterias así como actividad antiviral asociada a la presencia de monoterpenos, flavonoides, acetatos e isocompuestos.

TORONJIL

Agastache mexicana

¿Cómo la reconozco? 

Hierba endémica con tallos cuadrados que presenta hojas en forma de lanza de bordes dentados y pelos (tricomas) en la parte inferior. Tiene flores en racimos con forma tubular, de color morado y frutos color café.



Usos 

Para el "espanto" (ansiedad por miedo en los niños por un susto) se unta en todo el cuerpo, sobre todo en la palma de las manos, planta de los pies, pecho y espalda. El té de hojas y flores se usa para relajar y calmar los nervios.

Se prepara en té con las hojas y flores



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... 

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

Menjurje de hierbas calientes

Receta de macerado de hierbas de Don Silvestre González

Usos

Esta infusión sirve para curar golpes, dolores musculares, caídas, enfriamientos o entumecimiento, también se puede usar en tiempos de frío. Se puede aplicar tanto en niños como en adultos -sólo poniendo un poco de la infusión en un algodón y frotándolo en la parte donde sentimos dolor muscular, o en las plantas de los pies y manos-.

Ingredientes

- Alcohol etílico al 70%
- Pirul
- Tepezán (usar la parte más tierna)
- Eucalipto
- Ruda (con todo y flores)

Preparación

Vamos a machacar y triturar con nuestras manos las hierbas, hojas y flores para colocarlas dentro de nuestro recipiente de alcohol, nosotros comenzamos con el pirul, después fuimos machacando el tepezán, de preferencia utilizar las partes más tiernas de la planta, es importante con las manos triturar lo mejor posible para que salga el juguito y así las sustancias activas de nuestras plantas se liberen mejor, después colocamos el eucalipto. Se puede colocar alcanfor y romero. Una vez que están nuestras plantas trituradas dentro del frasco, vamos a proceder a vaciar el alcohol y cerrarlo, en unos 5 o 20 días ya se puede usar, pero mientras más tiempo pase así, va a ser mejor porque tendrá una mayor concentraciones de las sustancias activas de nuestras hierbas medicinales.

Es importante saber que no tiene fecha de caducidad porque el alcohol lo va a mantener bien, y es recomendable utilizar alcohol etílico y no metílico ya que este puede generar un aroma extraño.



Lo que nos deja esta experiencia

Cuando despiertas a tus sentidos escuchando historias que pasaron y vivieron nuestros abuelos y padres surgen muchas preguntas que las mismas personas resuelven durante la conversación. El hacer este recorrido al pasado, nos hace darnos cuenta de que ya pasaron muchos años.

Encontramos que la gente del pueblo tenía conocimiento y experiencia con las plantas medicinales, que le tenían un tremendo respeto a la naturaleza porque eran conscientes de los beneficios que ésta aportaba. Le daba valor e identidad a las personas.

Al realizar las entrevistas, recordamos anécdotas que nos contaban a nosotras, como cuando mi papá, el Sr. Pablo Sánchez Montero, me contaba que sus tíos hablaban náhuatl pero nunca surgió el interés por aprenderlo, puesto que se ganaban la vida vendiendo pan y no alcanzaba la luz del día para aprender cosas nuevas. También decía que su papá, el Sr. Rafael Sánchez Flores, era muy bueno curando a las personas, lo buscaban muchas y a mi papá sólo lo mandaban a recolectar hierbas al monte o a las milpas para los remedios, él conocía muchas hierbas pero mi abuelo nunca quiso que se acercara por temor a que le pasaran males de las personas que curaba el abuelo.

Mi abuela Rosalía Flores y mi abuela Isidra Pérez, conocían numerosos remedios con plantas para aliviar desde un golpe leve hasta una fiebre alta o una infección. Conocimiento que adquirieron de sus propios padres, tías y vecinos. Confiaban en el poder que las plantas tienen para curar y tenían la suficiente confianza para curar a los habitantes del pueblo que así lo necesitaran.

Nos percatamos que, actualmente, poca gente conoce la medicina tradicional y por tanto no ha sido fácil conciliar las entrevistas, son muy celosos de sus saberes, de cómo preparan sus hierbas y para qué sirven.



Ser promotoras ambientales de la CORENADR nos permitió acercarnos más a nuestra comunidad para poder fomentar prácticas sustentables que motiven a las personas a hacer de estos ejercicios un estilo de vida, a sentirse orgullosos de pertenecer a una comunidad rica en recursos naturales, culturales e históricos.

La intención de este trabajo es resaltar la biodiversidad que posee Santa Rosa Xochiac y promover sus valores ambientales y la organización comunitaria. Es poder exponer a niños y jóvenes la naturaleza que los rodea y de la riqueza cultural y tradicional que gozan como habitantes de la comunidad. Involucrar a la población en el proceso de cuidado y conservación del ambiente y crear conciencia sobre las decisiones que se toman así como sus consecuencias. Impactar de manera positiva en cada persona y poder auto reconocerse como agentes de cambio.

Santa Rosa Xochiac cuenta con el Centro de Educación Ambiental y Forestal (CEAF) equipado con las instalaciones adecuadas para tareas de conservación del bosque así como un equipo de brigadistas que coadyuvan a la difusión y realización de actividades que se llevan a cabo por medio de la promotoría ambiental.

La historia hoy día despierta en nosotras el interés de poder conservar las plantas medicinales y sobre todo tener la manera de poder transmitir a los niños, jóvenes y adultos la importancia de rescatar la tradición y saber utilizar estas plantas ya que es un legado de nuestras generaciones pasadas.

Es momento de inculcar la medicina tradicional de nuestro entorno a las nuevas generaciones ya que, mediante el uso y beneficio de estas plantas, se puede crear conciencia para emprender acciones encaminadas al cuidado del medio ambiente.

Alejandra Ramírez González y Ma. Gabriela Sánchez de la Rosa

Promotoras Ambientales de la Comisión de Recursos Naturales y Desarrollo Rural



Referencias bibliográficas

- Abdelbaky, A. S., Mohamed, A. M., & Alharthi, S. S. (2021). Antioxidant and antimicrobial evaluation and chemical investigation of *Rosa gallica* var. *aegyptiaca* leaf extracts. *Molecules*, 26(21), 6498.
- Ácimović, M., Jeremić, K., Salaj, N., Gavarić, N., Kiproviski, B., Sikora, V., & Zeremski, T. (2020). *Marrubium vulgare* L.: A phytochemical and pharmacological overview. *Molecules*, 25(12), 2898.
- Alarcón, M. E. T., Conde, C. G., & Mendez, G. L. (2019). Extracción, caracterización y actividad antioxidante del aceite esencial de *Eucalyptus globulus* Labill. *Revista Cubana de Farmacia*, 52(1).
- Ali, M., Iqbal, R., Safdar, M., Murtaza, S., Mustafa, G., Sajjad, M., Bukhari S.A., & Huma, T. (2021). Antioxidant and antibacterial activities of *Artemisia absinthium* and *Citrus paradisi* extracts repress viability of aggressive liver cancer cell line. *Molecular Biology Reports*, 48, 7703-7710.
- Alvarado, A. M., García-Trejo, F., Cardador-Martínez, A., y Magallán-Hernández, F. (2020). *Clinopodium mexicanum*: potencial y dificultades para el uso de una planta medicinal mexicana. *Boletín Latinoamericano y del Caribe de Plantas Medicinales y Aromáticas*, 19(2), 149-160.
- Amorim, J. L., Simas, D. L. R., Pinheiro, M. M. G., Moreno, D. S. A., Alviano, C. S., da Silva, A. J. R., & Dias Fernandes, P. (2016). Anti-inflammatory properties and chemical characterization of the essential oils of four citrus species. *PLoS one*, 11(4), e0153643.
- Arellanes, M. A. J., Garrido, J. C., y Díaz, R. L. (2010). Las plantas medicinales mexicanas como fuente de compuestos antimicobacterianos. *Revista Mexicana de Ciencias Farmacéuticas*, 41(1), 22-29.
- Asadi-Samani, M., Bahmani, M., & Rafeian-Kopaei, M. (2014). The chemical composition, botanical characteristic and biological activities of *Borago officinalis*: a review. *Asian Pacific journal of tropical medicine*, 7, S22-S28.
- Avallone, R., Zanolì, P., Puia, G., Kleinschnitz, M., Schreier, P. y Baraldi, M. (2000). Perfil farmacológico de la apigenina, un flavonoide aislado de *Matricaria chamomilla*. *Farmacología bioquímica*. 59 (11), 1387-1394.
- Bañuelos-Valenzuela, R., Delgadillo-Ruiz, L., Echavarría-Cháirez, F., Delgadillo-Ruiz, O., y Meza-López, C. (2018). Composición química y FTIR de extractos etanólicos de *Laurea tridentata*, *Organum vulgare*, *Artemisa ludoviciana* y *Ruta graveolens*. *Agrociencia*, 52(3), 309-321.



Caballero-Gallardo, K., Olivero-Verbel, J., Nayive, P. B., & Stashenko, E. E. (2014). Chemical composition and bioactivity of *Piper auritum* and *P. multiplinervium* essential oils against the red flour beetle, *Tribolium castaneum* (Herbst). *Boletín Latinoamericano y del Caribe de Plantas Medicinales y aromáticas*, 13(1), 10-19.

Cemek M, Kaga S, Simsek N, Buyukokuroglu ME & Konuk M. 2008. Antihyperglycemic y antiooxidative potential of *Matricaria chamomilla* L. in streptozotocin-induced diabetic rats. *J. Nat. Med.* 62:284–293.

Chavez Rodriguez, M. N., & Casilda, C. M. B. (2023). Comparación del contenido de flavonoides totales y taninos condensados de cinco extractos de hojas de *Urtica dioica* (ortiga), Arequipa-2022.

Espinoza Ávila, K. E., & Morán Alvarado, K. J. (2021). Estudio comparativo de las propiedades expectorantes entre el eucalipto (*Eucalyptus globulus*) y el tomillo (*Thymus vulgaris*). Tesis doctoral. Universidad de Guayaquil. Facultad de Ciencias Químicas.

Esquivel-Gutiérrez, E., Noriega-Cisneros, R., Bello-González, M., Saavedra-Molina, A., & Salgado-Garciglia, R. (2012). Plantas utilizadas en la medicina tradicional mexicana con propiedades anti diabéticas y anti hipertensivas. *Biológicas*, 14(1), 45-52.

Ferraro, G. M. (2009). Revisión de la Aloe vera (*Barbadensis Miller*) en la dermatología actual. *Revista argentina de dermatología*, 90(4).

Fonseca, R., Rivera, L. y Vázquez, L. (2020). Guía ilustrada de plantas medicinales en el valle de México. Instituto Nacional de los Pueblos Indígenas (INPI). Ciudad de México. 32-33.

Freire, S. E., Grossi, M. A., Bayón, N. D., & Monti, C. (2022). Morphometric analysis and synopsis of *Pseudognaphalium* (*Gnaphalieae, Asteraceae*) in North America. *Anais da Academia Brasileira de Ciências*, 94.

Gomez-Flores, R., Reyna-Martínez, R., Tamez-Guerra, P., & Quintanilla-Licea, R. (2012). Antibacterial activity of *Oenothera rosea* (L'Hér) leaf extracts. *British Journal of Medicine and Medical Research*, 2(3), 396-404.

González-Cortazar, M., Salinas-Sánchez, D. O., Herrera-Ruiz, M., Román-Ramos, D. C., Zamilpa, A., Jiménez-Ferrer, E., & Pérez-García, M. D. (2022). Eupatorin and salviandulin-a, with antimicrobial and anti-inflammatory effects from *Salvia lavanduloides* Kunth leaves. *Plants*, 11(13), 1739.

Guzmán, G., Díaz, R. y González, M. (2017). Plantas medicinales la realidad de una tradición ancestral. Secretaría De Agricultura, Ganadería, Desarrollo Rural, Pesca y Alimentación (SAGARPA), Instituto Nacional de Investigaciones Forestales Agrícolas y Pecuarias (INIFAP). Ciudad de México. 13.

Guzmán-Gutiérrez, S. L., Gómez-Cansino, R., García-Zebadúa, J. C., Jiménez-Pérez, N. C., & Reyes-Chilpa, R. (2012). Antidepressant activity of *Litsea glaucescens* essential oil: Identification of β -pinene and linalool as active principles. *Journal of Ethnopharmacology*, 143(2), 673-679.

Jeon, H. J., Kang, H. J., Jung, H. J., Kang, Y. S., Lim, C. J., Kim, Y. M., & Park, E. H. (2008). Anti-inflammatory activity of *Taraxacum officinale*. *Journal of Ethnopharmacology*, 115(1), 82-88.

Jimoh, F. O., Adedapo, A. A., & Afolayan, A. J. (2011). Comparison of the nutritive value, antioxidant and antibacterial activities of *Sonchus asper* and *Sonchus oleraceus*. *Records of Natural Products*, 5(1), 29-42.

Kooti, W., Ali-Akbari, S., Asadi-Samani, M., Ghadery, H., & Ashtary-Larky, D. (2015). A review on medicinal plant of *Apium graveolens*. *Advanced Herbal Medicine*, 1(1), 48-59.

Lawrence, B. M. (Ed.). (2006). *Mint: the genus Mentha*. CRC press.

Lima Rojas, L. (2013). Evaluación de la composición química y propiedades físicas de madera y corteza de cuatro coníferas para la producción de bioenergía. Tesis doctoral. Universidad Autónoma de Nuevo León.

López-Romero, J. C., González-Ríos, H., Peña-Ramos, A., Velazquez, C., Navarro, M., Robles-Zepeda, R., & Hernández, J. (2018). Seasonal effect on the biological activities of *Litsea glaucescens* Kunth extracts. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2018.

Martínez, J. R., Stashenko, E. E., Leyva, M. A., & Rios, A. G. (2007). Determinación de la composición química y actividad antioxidante in vitro del aceite esencial de *Piper auritum* Kunth (Piperaceae) difundida en la costa colombiana. *Scientia et Technica*, 1(33), 439-442.

Mata, R., Navarrete, A., Alvarez, L., Pereda-Miranda, R., Delgado, G., & de Vivar, A. R. (1986). Flavonoids and terpenoids of *Chenopodium graveolens*. *Phytochemistry*, 26(1), 191-193.

Medina, SEP (2018). Determinación del efecto analgésico de D-pinitol, un compuesto obtenido de *Eysenhardtia polystachya* (Ortega) Sarg.(Fabaceae). Jóvenes en la Ciencia, Vol. 4, No.1. Universidad de Guanajuato.

Miraj, S., & Kiani, S. (2016). A review study of therapeutic effects of *Salvia officinalis* L. *Der Pharmacia Lettre*, 8(6), 299-303.

Mireles, Q. S., Merino, M. V. F., Galeno, H. K., & García, M. V. D. Capítulo III. Bondades clínicas del romero (*Rosmarinus officinalis*). Principios activos de plantas usadas en la medicina tradicional mexicana, 69.

Młynarczyk, K., Walkowiak-Tomczak, D., & Łysiak, G. P. (2018). Bioactive properties of *Sambucus nigra* L. as a functional ingredient for food and pharmaceutical industry. *Journal of Functional Foods*, 40, 377-390.

Nawwar, M. A., El-Mousallamy, A. M., Barakat, H. H., Buddrus, J., & Linscheid, M. (1989). Flavonoid lactates from leaves of *Marrubium vulgare*. *Phytochemistry*, 28(11), 3201-3206.

Ortiz, D. A. T. (2019). Estudio químico preliminar de los metabolitos secundarios y evaluación de la capacidad antioxidante de la flor de *Crataegus gracilior* PHIPPS. Tesis de Maestría, Facultad de Química, Universidad Autónoma de Querétaro.

Ortiz, L., Cervantes, V. Chimal, A. (2017). Plantas medicinales de San Francisco Tlaltenco Tláhuac, Ciudad de México. Universidad Autónoma de México. Programa de Medicina Tradicional y Herbolaria de la Secretaría de Desarrollo Rural y Equidad para las Comunidades (SEDEREC). Ciudad de México.

Palacios-Espinosa, J. F., Arroyo-García, O., García-Valencia, G., Linares, E., Bye, R., & Romero, I. (2014). Evidence of the anti-*Helicobacter pylori*, gastroprotective and anti-inflammatory activities of *Cuphea aequipetala* infusion. *Journal of Ethnopharmacology*, 151(2), 990-998.

Pascal, C., & Maritsa, L. (2015). Efecto antifúngico del aceite esencial del *Origanum vulgare* (orégano) y *Cymbopogon citratus* (hierba luisa), sobre cepas de *Candida albicans* en comparación con la nistatina estudio in-vitro (Bachelor's thesis, Quito: UCE).

Pérez-Ochoa, ML, Vera-Guzmán, AM, Mondragón-Chaparro, DM, Sandoval-Torres, S., Carrillo-Rodríguez, JC, & Chávez-Servia, JL (2022). Efectos de las condiciones de crecimiento sobre la composición fenólica y la actividad antioxidante en la planta medicinal *Ageratina petiolaris* (Asteraceae). *Diversidad*, 14 (8), 595.

Pino, O., Sánchez, Y., Rojas, M. M., Abreu, Y., Correa, T. M., Martínez, D., & Montes de Oca, R. (2014). Composición química y actividad antibacteriana del aceite esencial de *Ruta chalepensis* L. *Revista de Protección Vegetal*, 29(3), 220-225.

Ramírez, R., & Osiris, J. (2020). Efecto del secado y tiempo de almacén de hojas sobre la actividad antioxidante, antiinflamatoria y el contenido de compuestos fenólicos y terpénicos en infusiones de *Hedeoma piperita*. Tesis de maestría. Facultad de Químico Farmacobiología, Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo.

Ramírez-Concepción, H. R., Castro-Velasco, L. N., & Martínez-Santiago, E. (2016). Efectos terapéuticos del ajo (*Allium sativum*). *Salud y Administración*, 3(8), 39-47.

Roby, M. H. H., Sarhan, M. A., Selim, K. A. H., & Khalel, K. I. (2013). Antioxidant and antimicrobial activities of essential oil and extracts of fennel (*Foeniculum vulgare* L.) and chamomile (*Matricaria chamomilla* L.). *Industrial Crops and Products*, 44, 437-445.

Rodríguez Domínguez, I., Santana Gutiérrez, O., Recio López, O., & Fuentes Naranjo, M. (2006). Beneficios del *Aloe vera* L. (sábila) en las afecciones de la piel. *Revista Cubana de Enfermería*, 22(3).

Román Ramos, D. C. (2023). Actividad antibacterial y antiinflamatoria de *Salvia lavanduloides*. Tesis de licenciatura. Universidad Autónoma del Estado de Morelos.

Rovetto, G., Moreno, N., Bolívar, V., Calvo, S., Suárez, G., Justiniano, C. & Caballero, O. (2010). Aplicaciones medicinales del tomillo. *Universidad, Ciencia y Sociedad*, 1, 16.

Saleem, H., Usman, A., Mahomoodally, M. F., & Ahemad, N. (2021). *Bougainvillea glabra* (Choisy): A comprehensive review on botany, traditional uses, phytochemistry, pharmacology and toxicity. *Journal of Ethnopharmacology*, 266, 113356.

Sánchez, Y., Pino, O., Correa, T. M., Naranjo, E., & Iglesia, A. (2009). Estudio químico y microbiológico del aceite esencial de *Piper auritum* Kunth (caisimón de anís). *Revista de protección vegetal*, 24(1), 39-46.

Serrato-Cruz, M. Á., Díaz-Cedillo, F., & Barajas-Pérez, J. S. (2008). Composición del aceite esencial en germoplasma de *Tagetes filifolia* Lag. de la región centro-sur de México. *Agrociencia*, 42(3), 277-285.

Sotero García, A.I. (2018). Aprovechamiento de *Arceuthobium vaginatum* (muérdago enano) con fines medicinales en función del manejo forestal en bosques de *Pinus hartwegii* en alta montaña. Tesis doctoral. Universidad Autónoma del Estado de México.

Sotero García, A.I., Artega Reyes, T.T., Martínez Campos, A.R. & Bunge Vivier, V. (2017). Conocimiento medicinal de una planta parásita (*Arceuthobium vaginatum* y *Arceuthobium globosum*) en el Nevado de Toluca, México. En México rural ante los retos del siglo XXI. Universidad Autónoma de Nayarit, Universidad Autónoma de Chapingo y Universidad Autónoma Metropolitana – Azcapotzalco.

Telichowska, A., Kobus-Cisowska, J., & Szulc, P. (2020). Phytopharmacological possibilities of bird cherry *Prunus padus* L. and *Prunus serotina* L. species and their bioactive phytochemicals. *Nutrients*, 12(7), 1966.

Trevisan, S. C. C., Menezes, A. P. P., Barbalho, S. M., & Guiguer, É. L. (2017). Properties of *Mentha piperita*: a brief review. *World J. Pharm. Med. Res*, 3(1), 309-313.

Universidad Autónoma de México (UNAM). (2009). Biblioteca Digital de la Medicina Tradicional Mexicana. Recuperado de <http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/index.html>. Marzo 2023.

Vargas-Ruiz, R., Montiel-Ruiz, R. M., Herrera-Ruiz, M., González-Cortazar, M., Ble-González, E. A., Jiménez-Aparicio, A. R. & Zamilpa, A. (2020). Effect of phenolic compounds from *Oenothera rosea* on the kaolin-carrageenan induced arthritis model in mice. *Journal of ethnopharmacology*, 253, 112711.

Vélez, R., Jaramillo-Jaramillo, C., & Vélez, E. (2018). Metabolitos secundarios, actividad antimicrobiana y letalidad de las hojas de *Cymbopogon citratus* (hierba luisa) y *Melissa officinalis* (toronjil). *FACSALUD-UNEMI*, 2(2), 31-39.

Vilela, F. C., Bitencourt, A. D., Cabral, L. D., Franqui, L. S., Soncini, R., & Giusti-Paiva, A. (2010). Anti-inflammatory and antipyretic effects of *Sonchus oleraceus* in rats. *Journal of ethnopharmacology*, 127(3), 737-741.

Villalta, G., Salinas, M., Calva, J., Bec, N., Larroque, C., Vidari, G., & Armijos, C. (2021). Selective BuChE inhibitory activity, chemical composition, and enantiomeric content of the essential oil from *Salvia leucantha* Cav. collected in Ecuador. *Plants*, 10(6), 1169.







ALTEPETL BIENESTAR

SEDEMA • CORENADR

