

Altépetl
Bienestar

Plantas medicinales

*Comunidad
Santiago Tepalcatlalpan*



SEDEMA | CORENADR





SEDEMA



CORENADR

Plantas medicinales

*Comunidad
Santiago Tepalcatlalpan*



Jardín
Etnobiológico
Ciudad de México

2024

2024. Plantas Medicinales Comunidad Santiago Tepalcatlalpan

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
Ing. Luis Esteban Arenas García, Biól. Kevin Michel Carbajal Espitia y
Dr. Edwin Sosa Cabrera.

Corrección de estilo:

Mtra. Cristina Del Río Francos

Diseño:

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

Revisión Académica

Dr. Sol Cristians Niizawa
Biól. Myrna Mendoza Cruz
Jardín Etnobiológico de la Ciudad de México, Jardín Botánico, Instituto de
Biología, Universidad Nacional Autónoma de México.

Se permite la reproducción parcial o total de la información contenida en esta publicación siempre y cuando se den los créditos correspondientes a los autores, al núcleo agrario y a la institución.

Comunidad Santiago Tepalcatlalpan

**Representación de la Comunidad Agraria de
Comunidad Santiago Tepalcatlalpan**

C. Wenceslao Helios García Bustamante
Presidente

C. Noé Medina Rodríguez
Secretario

C. Norma Isela Peña Mendoza
Secretario

C. Rosa Olivares Peña
Presidenta del consejo de vigilancia:

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

Ing. Luis Esteban Arenas García

Información de usos y empleo

Héctor García Morales

Alberto Cortés Rosas

Manuela García Rosas

Wenceslao Helios García Bustamante

Isabel Flores Solares

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 de Santiago Tepalcatlalpan, y a su equipo técnico.

También a, Alberto Cortés Rosas, Kevin Michel Carbajal Espitia, Manuela García Rosas, Itzel Toledo, Isabel Flores Solares, Héctor García Morales y Alberto Cortés Rosas.

Información de usos y empleo

Héctor García Morales
Alberto Cortés Rosas
Manuela García Rosas
Wenceslao Helios García Bustamante
Isabel Flores Solares





Comisariado de Bienes Comunales de Santiago Tepalcatlalpan



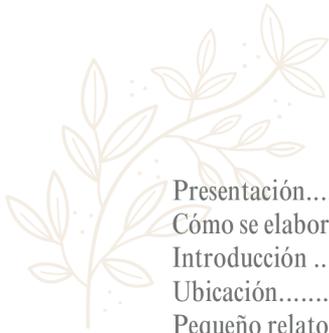
*Sr. Héctor García Morales
70 años - campesino*



*Sra. Isabel Flores Solares - 77 años
Sr. Alberto Cortés Rosas - 75 años
campesino*







Contenido

Presentación.....	21
Cómo se elaboró este libro	27
Introducción	33
Ubicación.....	35
Pequeño relato del uso de plantas medicinales en el tiempo	36
¿De dónde viene la magia de las plantas?	38
Aguacate	42
Agujona	43
Alucema	44
Amargocilla	45
Amor de hortelano	46
Anisillo	47
Aretitos	48
Árnica	49
Ayohuiztle	50
Azomiate	51
Azulete peregrino	52
Barba de chivo	53
Barba de viejo	54
Bolsa de Pastor.....	55
Burrillo.....	56
Cachán	57
Campanilla morada	58
Capulín	59
Cardo santo	60
Cebolleja.....	61
Cestrum.....	62
Chamisa	63
Chapulixtle	64
Chicalote	65
Chichicastle manso.....	66
Chilito medicinal	67
Chilitos	68
Chipule	69
Cinco llagas	70
Cresta de gallo	71



Cruz dulce chica	72
Cuasosomocle	73
Dalia roja	74
Diente de león Europeo.....	75
Elotes de coyote.....	76
Epazote	77
Epazote de monte.....	78
Espinosilla.....	79
Estafiate	80
Flamenquilla.....	81
Garañona.....	82
Gordolobo.....	83
Guajillo.....	84
Guasca	85
Helecho de tres hojas.....	86
Heno.....	87
Heno motita.....	88
Hierba de carranza	89
Hierba de la calavera.....	90
Hierba de la víbora.....	91
Hierba de San Nicolás.....	92
Hierba del burro.....	93
Hierba del golpe.....	94
Hierba del muerto.....	95
Hierba del negro.....	96
Hierba del soldado.....	97
Hierba del venado	98
Itamo real	99
Jabonera.....	100
Jaltomate.....	101
Lentijilla de campo.....	102
Linda Tarde / Ambar	103
Lippia mexicana	104
Lirio azteca	105
Malvilla	106
Manga de niño	107
Maravilla.....	108
Matarique	109
Mazorquilla	110
Mirto chico	111
Nopal de castilla	112
Ojo de perico.....	113
Onagra de olor	114
Oreja de ratón	115



Palo azul	116
Palo loco.....	117
Pata de león	118
Perlita	119
Pirul.....	120
Pluma.....	121
Poleo	122
Quesadilla	123
Romerillo	124
Té de insomnio	125
Té de milpa	126
Tejocote	127
Tepozán blanco.....	128
Tlatomaxíhuítl.....	129
Toloache	130
Toronjil morado	131
Tripa de zopilote.....	132
Trompetilla	133
Valeriana	134
Verdolaga	135
Zapote blanco	136
Zapotillo	137
Receta.....	138
Referencia bibliográfica.....	139





Presentación

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

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

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

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

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



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

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

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

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



Las plantas medicinales, son todas aquellas especies florísticas producto de la cosmovisión ancestral de los pueblos originarios respecto a su interacción, el conocimiento, el uso, manejo y aprovechamiento milenario de la tierra y la biodiversidad, saber transmitido de generación en generación, que se emplean por el sistema terapéutico tradicional y que son identificadas o distinguidas porque en su totalidad o en alguno de sus órganos o partes (raíz, tallo, hojas, flores, frutos o semillas), contienen o poseen sustancias y/o principios activos, que, administrados y/o aplicados en dosis suficientes/recomendadas, pueden producir efectos preventivos, curativos y/o paliativos en las enfermedades, síntomas, heridas o males de los hombres y de los animales.

Actualmente el uso y aplicación de la medicina tradicional a través de plantas, ha quedado en el olvido y es poco recurrida, generalmente las plantas se utilizan para otros fines, principalmente aquellos que tienen que ver con relaciones sentimentales.

Desde la perspectiva de la comunidad, el conocimiento y recurso milenario se encuentra al borde de la extinción por múltiples factores, siendo identificados a grandes rasgos por la población como: a) abandono del campo a partir de los años 80s, b) sustitución por la medicina moderna, c) desinterés de generaciones nuevas para adquirir el conocimiento sobre su uso y aplicación, d) falta de documentación de las especies medicinales locales así como la preparación pocimas o brebajes, e) pérdida de especies por los cambios de uso de suelo y sobre explotación, y f) envejecimiento y muerte de personas que poseen o poseían los conocimientos y no transmiten o transmitieron su saber.

Nuestros abuelos y abuelas nos enseñaron a observar el entorno y a relacionarnos con la naturaleza. De esta manera aprendimos sobre la gran diversidad de plantas presentes en las milpas, en el bosque, en los caminos y en diferentes ambientes. Ellos y ellas nos guiaron a reconocer a las plantas, nombrarlas, diferenciarlas unas de otras y conocer sus usos.



Dentro de esa multitud de plantas nos encontramos a las medicinales que nos permiten tratar diferentes enfermedades, calmar dolencias del cuerpo o que ayudan a fortalecernos. Esos conocimientos, heredados también a nuestros padres y madres, nos permitieron saber que no solo basta consumir las plantas en las dosis y proporciones adecuadas para sanar, sino que se debe acompañar de un estilo de vida saludable, con una alimentación nutritiva, trabajo en el campo, un correcto descanso y con una buena salud mental.

La medicina tradicional no es un remedio instantáneo a nuestras dolencias, sino una forma de tener calidad de vida y de mantener una relación sana con el entorno.

Este libro es un medio para honrar esos saberes, para recordar a nuestros antepasados y para dejarles a las siguientes generaciones un recordatorio de que existen otras formas de convivir con la naturaleza y de sanar los males que nos aquejan.

Por la memoria viva del pueblo de Santiago Tepalcatlalpan.

C. Wenceslao Helios García Bustamante
Comisariado de los bienes comunales de Santiago Tepalcatlalpan







*"Que no se les olvide a las juventudes que la
medicina también nace de la tierra."*

Sra. Manuela García Rosas

Cómo se elaboró este libro

Para la colecta de información, se realizaron 4 entrevistas a personas de la comunidad que aún poseen conocimientos sobre especies de flora a las que se les atribuyen propiedades medicinales, además de que aún las emplean para remedio de males y enfermedades.

Para llevar a cabo las entrevistas dentro de la comunidad, fue necesario realizar las siguientes actividades en orden cronológico: a) selección de personas, b) llamadas telefónicas para programar visitas y brindar información de los objetivos del proyecto del libro de plantas medicinales de la comunidad, c) visita al domicilio de los participantes para explicar los objetivos y alcances del proyecto, así como confirmar su participación y agendar días y horario de la entrevista, d) entrevista de participantes sobre conocimientos, experiencias, vivencias y recetas relacionadas al uso y manejo de plantas medicinales.

Las personas entrevistadas fueron:

- Héctor García Morales, 70 años, campesino.
- Alberto Cortés Rosas, 75 años, campesino.
- Wenceslao Helios García Bustamante, 63 años, campesino.
- Isabel Flores Solares, 77 años.
- Manuela García Rosas, 80 años.

Cada una de estas entrevistas nos permitió obtener una lista de plantas que se usan o usaban cotidianamente, los padecimientos que tratan, la manera en la que se preparan, su carácter y sabor y un poco de la perspectiva sobre la pérdida de su uso y conocimiento. Se identificó cada planta y se obtuvo el nombre científico, lo que nos ayudó a describir su aspecto para poder reconocerla, enlistar sus propiedades químicas para saber su efecto en la salud e identificar la temporada con flores y frutos para saber cuando colectarlas.



Además de la información recabada de las entrevistas, se llevó a cabo una investigación bibliográfica que permitió, por un lado, complementar y reafirmar lo descrito por los entrevistados y, por otra parte, el rescate del conocimiento de algunas especies que si bien fueron mencionadas, requirieron del apoyo bibliográfico para aclarar y plasmar más claramente su uso actual e histórico.

Toda la información se plasmó en fichas que se muestran a lo largo de esta publicación intentando presentar la información de una manera clara, gráfica y llamativa para toda aquella persona que decida aventurarse en el conocimiento sobre las propiedades medicinales de las plantas de Santiago Tepalcatlalpan.

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.





"Los doctores del campo son sabios, sin ir a la escuela también aportan a la medicina moderna."

-Sra. Manuela García Rosas







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.

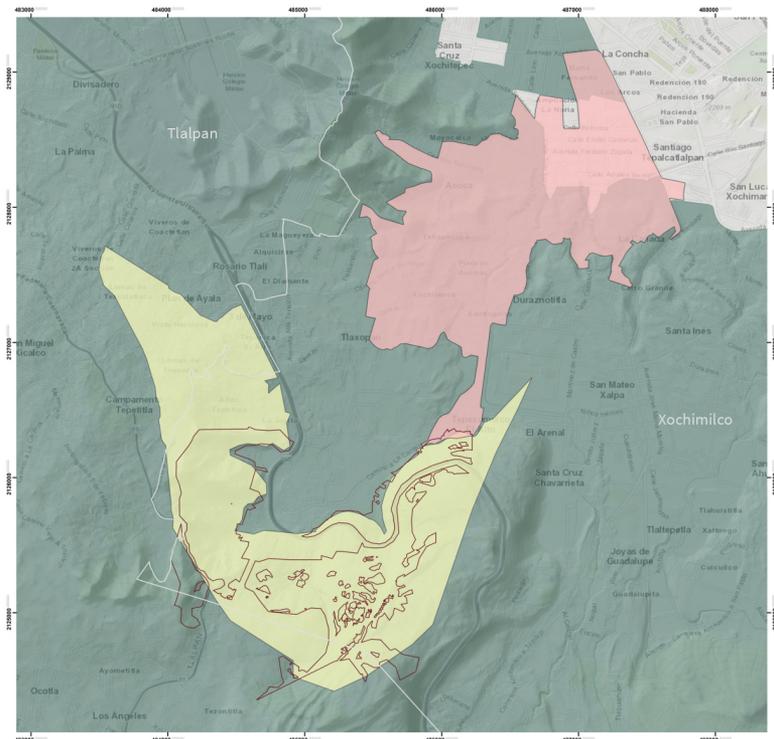


Las plantas medicinales forman parte de la gran biodiversidad, ya sea local o global, que mantiene a nuestro planeta funcionando y que hoy se encuentran en constante cambio por presiones como la contaminación o el rápido crecimiento de la mancha urbana. Así, las plantas del Suelo de Conservación no han 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.

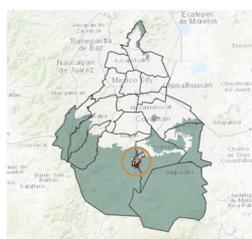


Ubicación



Simbología

- Pueblo originario de Santiago Tepalcatlalpan
- Núcleo agrario Santiago Tepalcatlalpan
- Área de Restauración y Conservación Ambiental Comunitaria
- Suelo de Conservación de la Ciudad de México
- Alcaldía



Pequeño relato del uso de plantas medicinales en el tiempo

“A mí me dieron una hierbita, no me acuerdo como se llamaba, crecía en las milpas, para lavar las manos, para curar unos como jotes que me salieron en las manos y brazos por cortar una rosa en el sol. Me dijeron rasca la tierra, sacas los primeros 10 centímetros, y luego saca la tierra de abajo, pon a hervir malva con agua, después mezcla con la tierra y te la pones como crema en las manchas, se ponía 2 veces al día, en la mañana y en la tarde 3 o 4 días, y se me quitaron las manchas. Había visto a muchos doctores, en la botica, en los Amaya en Xochimilco, me decían que era por tener los animales en la casa, cochinos, gallinas, pero nunca se me quitaron con lo que me dieron.”

-Sra. Isabel Flores

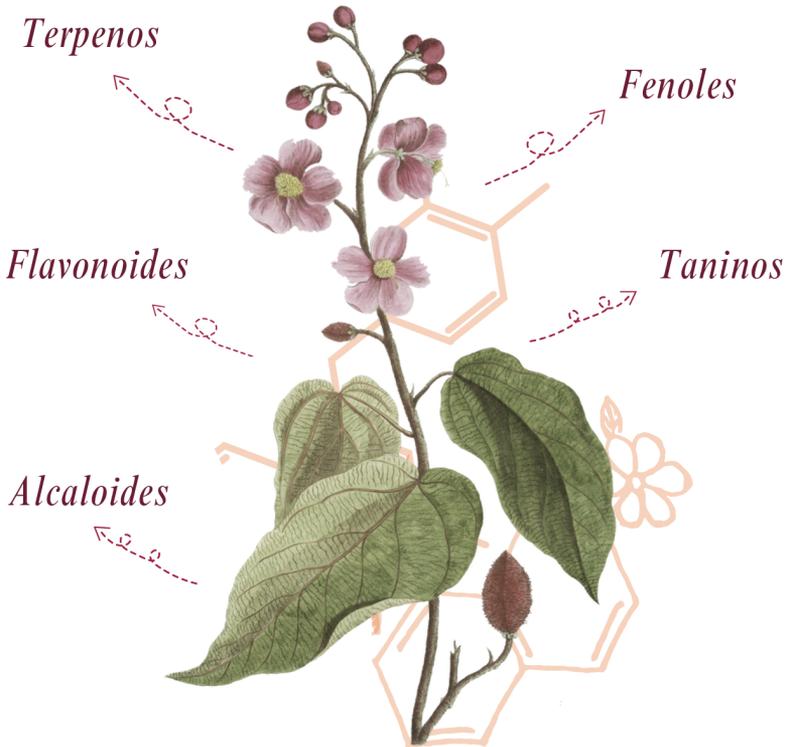




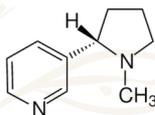
¿De dónde viene la magia de las plantas?

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.

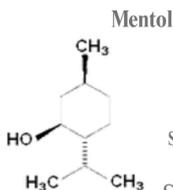


Nicotina



Alcaloides

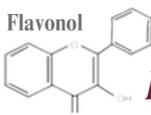
Son muy ricos en nitrógeno e incluyen a la cafeína y la quinina. En las plantas son sustancias de defensa. El consumo en pequeñas dosis produce efectos beneficiosos para nuestro organismo. La cafeína estimula nuestro sistema nervioso central y la quinina se utiliza para el tratamiento de la malaria.



Terpenos

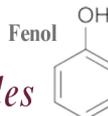
Dentro de este grupo de sustancias se encuentran las que le dan olor y sabor a la planta. Se caracterizan por tener grupos de cinco carbonos en su estructura química y según el número de grupos pueden ser monoterpenos, sesquiterpenos, entre otros. Tienen efectos anticarcinogénicos, antiulcerosos, antimaláricos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

Compuestos fenólicos



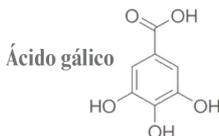
Flavonoides

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.





AGUACATE

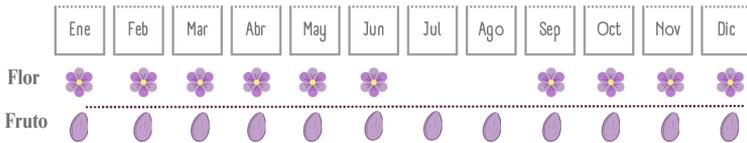
Persea americana

¿Cómo la reconozco?

Árbol que alcanza hasta los 20 m de altura, tiene hojas olorosas al estrujarse, largas y puntiagudas, la parte de arriba verde oscuro; sus flores son de color crema verdoso. Los frutos tienen forma ovalada, con abundante pulpa y aceitosos de color verde; con una semilla grande en promedio de 6 cm.



¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Se utiliza la cáscara del fruto o las hojas preparada en té.

Sabor: Insípido



Carácter: Frio

Usos

Mejora la digestión, contribuye a regular el colesterol y como tratamiento contra parásitos intestinales.

La química detrás

El aceite de la semilla contiene esteroides, flavonoides, sesquiterpenos, ácido abscísico, alquenos y alquinos; las hojas flavonoides; la cáscara del fruto estragol y flavonoides; el fruto sesquiterpenos y alcaloides. Estos componentes están relacionados con actividad antiinflamatoria, antifúngica, antioxidante y analgésica.



AGUJONA

Geranium seemannii

¿Cómo la reconozco?

Hierba nativa de 1 m de altura con tallos que pueden crecer erguidos o sobre el suelo, con pelos cortos. Hojas circulares divididas en tres o cinco partes con bordes muy marcados y con pelitos (tricomas) suaves. Flores blancas, lilas o rosas y semillas en forma de riñón.



¿Cuándo la encuentro?

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

Preparación

Se muelen las hojas, el tallo y las flores secas, para aplicarse como talco o para infusiones.

Sabor: Amargo



Carácter: Frio

Usos

Para malestares digestivos, como desinflamante y en casos de urticaria o afecciones de la piel.

La química detrás

Esta planta tiene metabolitos secundarios como flavonoides, alcaloides y taninos, lo que le confiere propiedades antiinflamatorias y diuréticas.



ALUCEMA

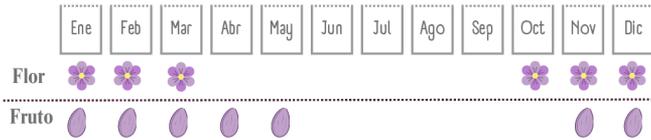
Salvia lavanduloides

¿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, más largas que anchas. Flores en la parte final del tallo formando racimos, muy pequeñas y con la parte superior considerablemente más grande (7mm).



¿Cuándo la encuentro?



Preparación

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

Sabor: Amargo



Carácter: Caliente

Usos

Se usa para tratar padecimientos digestivos, dolores musculares, problemas respiratorios y para mejorar el cabello.

La química detrás

Esta salvia presenta compuestos químicos como el beta-sitosterol y diterpenos, los cuales desempeñan diversas actividades biológicas como antiinflamatorio, antitumoral, antiviral, entre otras.



AMARGOCILLA

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.



¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Se preparan en cocción las ramas y las hojas.



Sabor: Amargo

Carácter: Frio

Usos

Es común su uso en trastornos digestivos, para tratar las molestias de los cólicos y como purgante.

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.



AMOR DE HORTELANO

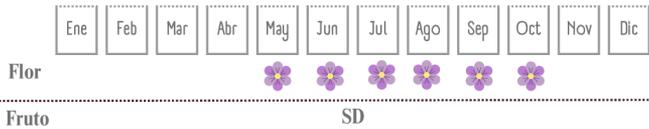
Galium mexicanum

¿Cómo la reconozco?

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



¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Se preparan las hojas en infusión.

Sabor: Amargo



Carácter: Frio

Usos

Para la cura del dolor de estómago, indigestión y diarrea.

La química detrás

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



ANISILLO

Tagetes filifolia

¿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.



¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Se prepara en infusión con toda la planta.



Sabor: Dulce

Usos

Utilizada para tratar dolores estomacales.



La química detrás

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



ARETITOS

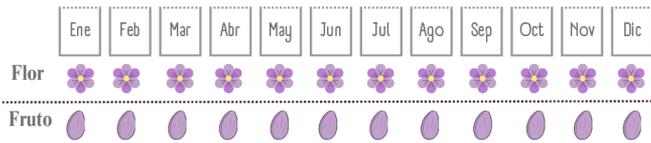
Lobelia laxiflora

¿Cómo la reconozco?

Herbácea nativa de 1 a 1.5 m de altura con hojas alargadas y puntiagudas en los extremos. Sus flores pueden ser amarillas, rosas, rojas o naranjas. Su fruto se caracteriza por abrir al secarse.



¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Se prepara en cocimiento con las hojas y las flores.



Usos

Para aliviar molestias de urticaria o afecciones de piel.

La química detrás

Se sabe que contiene alcaloides, principalmente lobelina, componente que se ha utilizado para el tratamiento de infecciones locales, inflamación de la piel y heridas.



ÁRNICA

Heterotheca inuloides

¿Cómo la reconozco?

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



¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Se puede preparar en infusiones o emplasto sobre la zona afectada.

Sabor: Insípido



Carácter: Caliente

Usos

Alivia dolores musculares e inflamaciones y ayuda a cicatrizar.

La química detrás

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



AYOHUIZTLE

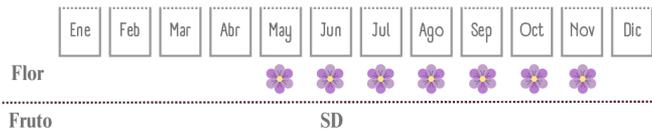
Solanum rostratum

¿Cómo la reconozco?

Planta nativa espinosa llena de pelos (tricomias) que alcanza los 70 cm de altura. Sus hojas están cubiertas de espinas, se encuentran divididas y tienen textura áspera. Sus flores son amarillas dispuestas en racimos y sus frutos son redondos con espinas, contienen muchas semillas color café.



¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Se preparan las hojas y flores en infusión.



Sabor: Amargo

Carácter: Caliente

Usos

Sirven contra la tos o tos crónica.

La química detrás

Se sabe que las especies del género *Solanum* son ricas en flavonoides, taninos, alcaloides, saponinas, aminoácidos y cumarinas que les dan propiedades farmacológicas para tratar afecciones de los riñones, trastornos digestivos, dolor de estómago, diarrea, tosferina, antirreumático, golpes externos, carnosidad de los ojos, cólicos, fortalecer el cuerpo, desinfectar genitales, contra cáncer y diabetes.



AZOMIATE

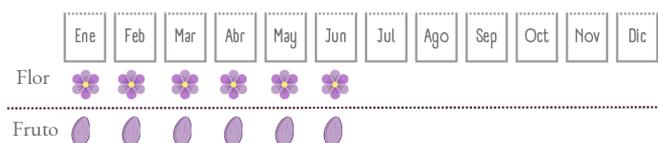
Barkleyanthus salicifolius

¿Cómo la reconozco?

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



¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Se utiliza toda la planta en ramos y como infusión.



Carácter: Frio

Usos

Para realizar limpiezas y como tratamiento del mal de ojo.

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.



AZULETE PEREGRINO

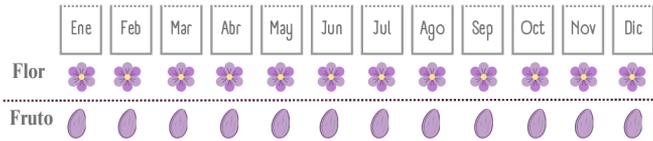
Veronica peregrina

¿Cómo la reconozco?

Hierba nativa de vida corta que alcanza los 30 cm de altura, su tallo es erecto, un poco suculento y con pelitos (tricomos), presenta inflorescencia en racimo, sus flores son pequeñas, de color blanco y tienen cuatro pétalos.



¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Se preparan las hojas en infusión.



Usos

Como diurético y expectorante.

La química detrás

Se han realizado estudios en los que se da a conocer la presencia de glucósidos, esteroides y flavonoides.

BARBA DE CHIVO

Clematis dioica

¿Cómo la reconozco?

Se caracteriza por ser una planta enredadera nativa de 5 m de altura con hojas divididas en tres con borde dentado. Poseen flores de color crema agrupadas en un racimo, sus frutos son secos con una sola semilla que se reconoce por tener un pequeño penacho.

Foto: Hector Naranjo (modificada)



¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Se aplica con un algodón el jugo de las flores que han sido fermentadas en alcohol por ocho días.



Carácter: Caliente

Usos

Para el tratamiento de padecimientos de la piel.

La química detrás

El género *Clematis* tiene propiedades medicinales como antiinflamatorio, diurético y analgésico debido a sus componentes químicos como alcaloides, flavonoides, esteroides, saponinas, cumarinas, glicósidos, lignanos y terpenos.



BARBA DE VIEJO

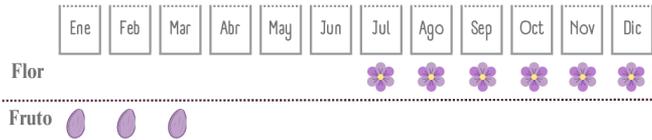
Calliandra houstoniana

¿Cómo la reconozco?

Arbusto nativo que llega a los 6 m de altura, cubierto con pelos (tricomas), generalmente con pocas ramas donde crecen las flores, que se encuentran en conjuntos de 3 a 7 flores vistosas de color rojo.



¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Se prepara en infusiones con los estambres de la flor y las hojas.



Carácter: Cordial

Usos

Como tratamiento antibacteriano, para infecciones renales, problemas urinarios y para controlar la fiebre.

La química detrás

Contiene compuestos fenólicos como las isoflavonas genisteína y prunetina, catequinas como galato de epigaloilcatequina y epigaloilcatequina, además de quercetina y miricetina.



BOLSA DE PASTOR

Capsella bursa-pastoris

¿Cómo la reconozco?

Pequeña herbácea con hojas de diferentes formas, de color verde y con pelitos. Sus flores están en racimos de color morado o blanco, sus frutos tienen forma triangular con semillas color café. Su raíz es capaz de penetrar el suelo compactado y orificios entre piedras.



Foto: Evain Flores (modificando)

¿Cuándo la encuentro?

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

Preparación

Se prepara en tintura o se machacan las hojas.
También como polvo de hojas secas.



Sabor: Amargo

Usos

Como diurético, cicatrizante y para regular desórdenes menstruales.

La química detrás

Esta planta contiene aminas, flavonoides, ácido fumárico, taninos y el alcaloide bursina, que en conjunto le dan propiedades medicinales como diurético, cicatrizante, entre otras.



BURRILLO

Stevia serrata

¿Cómo la reconozco?

Hierba nativa que llega a los 80 cm de altura con pelitos en las ramas. Posee hojas alargadas cubiertas de vellos (tricomas) y flores blancas agrupadas en racimos.



¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Se prepara en infusión con las raíces flores y hojas.



Sabor: Amargo

Usos

Es común su uso contra males y dolores estomacales como indigestión, infección intestinal, empacho y diarrea.

La química detrás

Se han detectado y extraído sesquiterpenos como la cristinina II y III en toda la planta. Sus hojas tienen sesquiterpenos y esteviserrólidos. Su raíz contiene sesquiterpenos y derivados de longipineno y rasteriona. Estos compuestos se han relacionado con actividad antiinflamatoria, control del azúcar en la sangre y del dolor y anticonceptivo.



CACHÁN

Roldana sessilifolia

¿Cómo la reconozco?

Hierba endémica de hasta 1 m de altura con raíces fibrosas. Las hojas son verdes y en forma de palma. Las flores son amarillas y se agrupan en racimos.



¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Se preparan sus hojas en infusión o tintura.



Carácter: Caliente

Sabor: Amargo

Usos

Como tratamiento para problemas de fertilidad y para aliviar dolores reumáticos.

La química detrás

Se ha reportado la presencia de xantorizol, xantorizol glucósido y ácido traquilobanóico, los cuales tienen un efecto sobre la contractibilidad muscular del útero.



CAMPANILLA MORADA

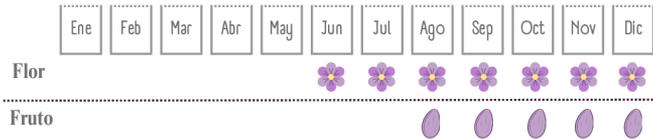
Ipomoea purpurea

¿Cómo la reconozco?

Es una herbácea nativa anual, de hábito trepador que puede alcanzar 6 m de largo, las hojas son acorazonadas, los tallos tienen largas vellosidades (tricomas) ásperas. Sus flores tienen forma de trompeta con 5 pétalos de color púrpura.



¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Se prepara en cocción con las hojas.

Sabor: Amargo



Carácter: Frío

Usos

Se utiliza como laxante.

La química detrás

Tiene glicoresinas, ácido metilbutanoico, pelargonidinas y ergolinas que se han relacionado con efectos vasoconstrictores y antioxidantes.



CAPULÍN

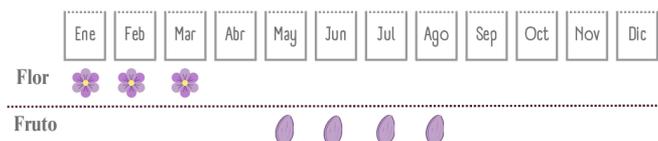
Prunus serotina subsp. capuli

¿Cómo la reconozco?

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



¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Se prepara en cocción o en jarabe con las hojas, corteza y fruto.

Sabor: Amargo/dulce



Carácter: Caliente

Usos

Para el tratamiento de padecimientos respiratorios.

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.



CARDO SANTO

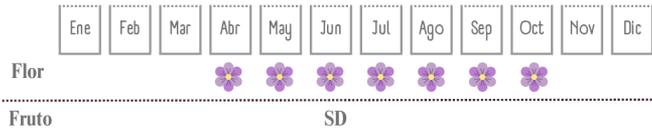
Cirsium ehrenbergii

¿Cómo la reconozco?

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



¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Se prepara en cocción utilizando las flores.

Sabor: Amargo



Carácter: Caliente

Usos

Para el tratar males del sistema respiratorio.

La química detrás

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



CEBOLLEJA

Allium glandulosum

¿Cómo la reconozco?

Hierba nativa pariente de la cebolla y el ajo, con hojas verdes que parecen pasto. Flores que parecen campanas color rosa a púrpura. Las semillas, en forma de riñón, se encuentran en una cápsula.



¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Se preparan las hojas en té y se comen los bulbos.



Usos

Para el tratamiento de padecimientos respiratorios y de circulación en la sangre.

La química detrás

La familia a la que pertenece esta especie se caracteriza por la presencia de sustancias con altos contenidos de azufre, flavonoides y carotenoides.



CHAMISA

Ageratina glabrata

¿Cómo la reconozco?

Arbusto de hasta 2.5 m de altura con tallos cilíndricos amarillentos. Hojas verdes más largas que anchas con margen aserrado. Flores blancas con tintes rosados y agrupadas en inflorescencias llamadas corimbos.



¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Se prepara en infusión con la raíz.



Sabor: Amargo

Carácter: Frio

Usos

Se le emplea para tratar el dolor de estómago.

La química detrás

El extracto de la planta ha mostrado efectos analgésicos, antidiarreicos y actividad antibacteriana, relacionadas con la presencia de múltiples derivados de timol.



CHAPULIXTLE

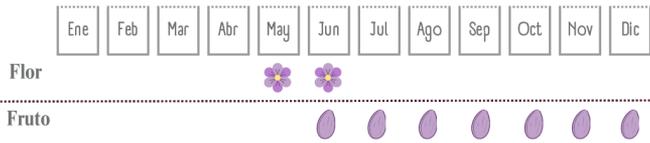
Dodonaea viscosa

¿Cómo la reconozco?

La hojas de este arbusto nativo son alargadas y puntiagudas, tiene flores pequeñas de color amarillo dispuestas en racimos, sus frutos son de color rojo o cobrizo con una sola semilla.



¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Se prepara en té con las flores y hojas con canela; se endulza y se bebe antes de dormir.



Carácter: Caliente

Sabor: Amargo

Usos

Para tratar enfermedades respiratorias.

La química detrás

La planta en general contiene resina ácida, grasas, taninos, flavofenos, mucilago y glucósidos, compuestos que se relacionan con actividad antiinflamatoria y analgésica.



CHICALOTE

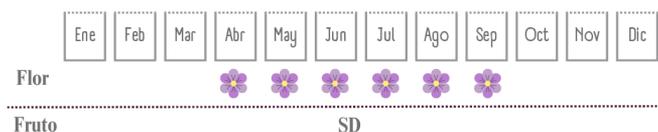
Argemone platyceras

¿Cómo la reconozco?

Planta endémica de 30 cm a 1 m de altura, desprende un líquido espeso amarillo al rasparla. Las hojas son de color verde blancuzco con una espina fina. Las flores varían de color desde blancas hasta ligeramente amarillo pálido. El fruto es una cápsula de 5 cm con espinas.



¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Se macera toda la planta.
Si se bebe es tóxica.

Sabor: Amargo



Carácter: Frio

Usos

Para la limpieza de ojos.

La química detrás

En un estudio se da a conocer la presencia de alcaloides como la protopina, alocriptopina, escopoletina, quelantifolina, reticulina, berberina y coridina. Suele tener efecto en tratamientos para la diabetes. **Hay que tener cuidado con su toxicidad.**



CHICHICASTLE MANSO

Wigandia urens

¿Cómo la reconozco?

Arbusto nativo de muchas ramas que nacen desde la base con corteza gris oscuro a negro. Las hojas son redondeadas en forma de elipse con pelos (tricomas) muy abundantes y duros que pueden ser urticantes. Las flores son de color lila a moradas, en forma de campana y se agrupan en racimos.



¿Cuándo la encuentro?

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

Preparación

Se prepara en té o se macera toda la planta.



Sabor: Amargo

Carácter: Caliente

Usos

Para tratar reumas, sífilis y como auxiliar para conciliar el sueño.

La química detrás

En esta especie se han realizado extractos de metanol que han exhibido propiedades antiinflamatorias.

CHILITO MEDICINAL

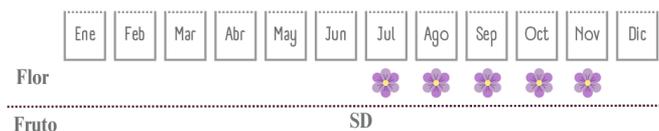
Plumbago pulchella

¿Cómo la reconozco?

Es un arbusto endémico de 1.30 m de altura. Sus hojas son más largas que anchas. Las flores tienen forma tubular con cinco divisiones, se encuentran agrupadas en racimos, el eje del racimo presenta pelos (tricomas). Los frutos secos se abren en cinco partes.



¿Cuándo la encuentro?



Preparación

En infusiones para baño y directo para masticar las hojas.



Usos

Indicada en los baños que se dan a las señoras, a los niños recién nacidos y para dolores de muela.

La química detrás

De los pétalos se han aislado los flavonoides ramnósido de azaleatina, glucósidos de delfinidina y pulchellidina; de las hojas el flavonoide loeucodelfinidina y el compuesto quinoideo plumbazina, también presente en la raíz; de las hojas y tallos se ha aislado un compuesto llamado plumbagina. En esta planta se ha comprobado su efecto antibacterial y anticancerígeno.



CHILITOS

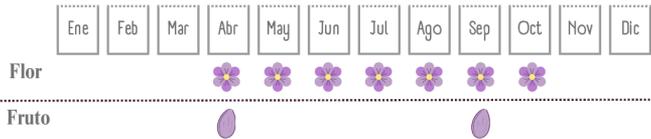
Acalypha phleoides

¿Cómo la reconozco?

Planta nativa de hasta 0.5 m de altura con varias ramas saliendo de la base. Hojas con forma romboide y de borde aserrado. Las flores se encuentran agrupadas en una vara que parece una espiga, cada flor tiene pelos largos y suaves.



¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Se hierve en agua para dejar enfriar y lavar las partes afectadas.



Usos

Sirve para curar los granos de los niños y adultos, también con esta agua se pueden lavar las heridas.

La química detrás

Contiene compuestos como el timol y el alcanfor en altas concentraciones, actuando como agente antiespasmódico con propiedades relajantes traqueales.

CHIPULE

Pinaropappus roseus

¿Cómo la reconozco?

Herbácea nativa de 30 cm de altura con algunos pelitos (tricomas). Sus hojas son angostas de color verde azulado, con el margen dentado, sus flores se agrupan formando una cabezuela con el centro amarillo y la orilla rosa claro con pequeños dientes en la punta.



¿Cuándo la encuentro?

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

Preparación

Se aplica directamente la savia de las flores y hojas.



Carácter: Frio

Usos

Para manchas en la piel o mezquinos.

La química detrás

Lo único que se conoce de esta planta es la presencia de flavonoides y su uso en la medicina tradicional para enfermedades de la piel, estreñimiento, controlar nervios, entre otras.



CINCO LLAGAS

Tagetes lunulata

¿Cómo la reconozco?

Planta endémica aromática de 30 a 80 cm de alto, de tallos rojos o morados ramificados. Hojas divididas en forma de lanza. Flores agrupadas que parecen una sola, las del centro amarillas, las de la orilla amarillas o anaranjadas con una mancha en la base. Los frutos son alargados color café oscuro, finamente peluditos.



¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Por lo regular se cuece toda la planta.

Sabor: Amargo



Carácter: Caliente

Usos

Tratamiento para padecimientos gastrointestinales

La química detrás

De esta especie se sabe que en la raíz tiene dos componentes azufrados de bitienilo y el alfa-tertienilo.



CRESTA DE GALLO

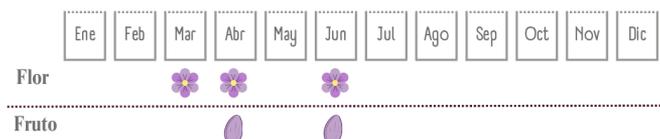
Castilleja arvensis

¿Cómo la reconozco?

Herbácea nativa de tallos erectos con pelos ásperos (tricomas), que llega a medir 50 cm de altura, con hojas alargadas. Las flores son de color naranja con tonos verdes que se agrupan a manera de espiga, sus frutos forman una cápsula que contiene semillas alargadas de color café.



¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Se prepara en infusión con las flores y las hojas.

Sabor: *Insípido*



Carácter: *Caliente*

Usos

Se emplea para controlar la tos.

La química detrás

Contiene flavonoides como la catequina, iridoides glicosilados y feniletanoides glicosilados.



CRUZ DULCE CHICA

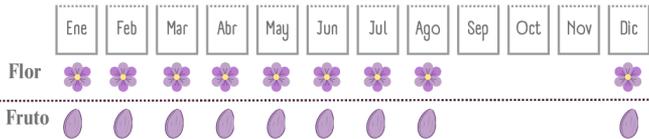
Fleischmannia pycnocephala

¿Cómo la reconozco?

Hierba nativa hasta de 2 m de altura, su tallo es de color verde y puede presentar pelos, sus hojas son largas en forma de rombo, sus flores son de color púrpura, blanco o rosa, se encuentran sobre una estructura ancha y son rodeadas por pequeñas hojas. Su fruto es largo con cerdas blancas.



¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Se prepara en infusiones.



Usos

Se utiliza como tratamiento para dolores estomacales.

La química detrás

El género *Fleischmannia* tiene aceites esenciales que están compuestos de sesquiterpenos y diterpenos.

CUASOSOMOCLE

Montanoa frutescens

¿Cómo la reconozco?

Arbusto endémico que llega a medir hasta 5 m de altura. Se caracteriza por tener ramas de color violeta y hojas por tener el centro ancho; sus flores están agrupadas, las del centro son de color crema a veces verde y las de la orilla como lengüetas de color blanco.



Foto: Noé Isaac Avalos Mojica (modificado)

¿Cuándo la encuentro?



Preparación

En infusiones o macerado en alcohol, se preparan las hojas y los tallos.



Usos

Para sanar las torceduras.

La química detrás

De lo poco que se ha estudiado se sabe que tiene lactonas montafusinas A, B, C, D, E y F. Un estudio demostró que *Montanoa frutescens* puede tener efecto ansiolítico.



DALIA ROJA

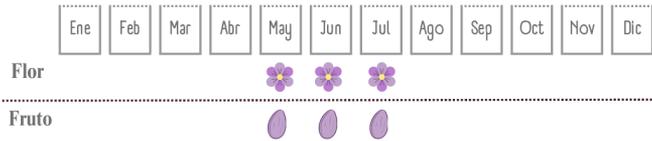
Dahlia coccinea

¿Cómo la reconozco?

Es una planta herbácea de casi 3 m de altura con el tallo ramificado en la parte superior con pocos pelitos (tricomas), hojas de 13 a 35 cm de largo con borde dentado y ásperas al tacto. Flores de color amarillo, anaranjado o rojo. Fruto de color gris, café o negro con una sola semilla.



¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Se cuece el tubérculo para preparar té.



Carácter: Frío

Sabor: Insípido

Usos

Se emplea en el combate del herpes labial, la tos, los cólicos y las flatulencias.

La química detrás

Se han realizado distintos estudios en los que se identificó que contiene antocianinas, inulina, fibra y poliacetilenos. Estos compuestos le otorgan actividad antioxidante.



DIENTE DE LEÓN EUROPEO

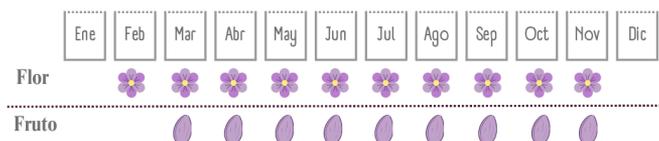
Taraxacum officinale

¿Cómo la reconozco?

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



¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Se prepara en infusión con toda la planta.



Sabor: Amargo

Carácter: Frio

Usos

Para aliviar problemas del hígado, la vesícula biliar o bilis.

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.

ELOTES DE COYOTE

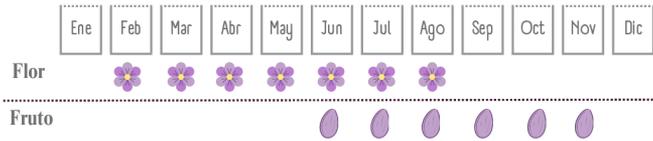
Conopholis alpina

¿Cómo la reconozco?

Herbácea nativa que tiene la particularidad de parasitar raíces, llega a medir 30 cm de altura y suele crecer en colonias. Sus hojas tienen forma triangular con consistencia carnosa, numerosas flores de color blanco o amarillo, con una gran cantidad de semillas de color café brillante.



¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Se prepara en infusión con toda la planta.



Sabor: Amargo

Carácter: Caliente

Usos

Usado como relajante muscular.

La química detrás

Se reconocen componentes químicos como glucósidos, ácidos grasos, ácidos orgánicos y terpenos.

EPAZOTE

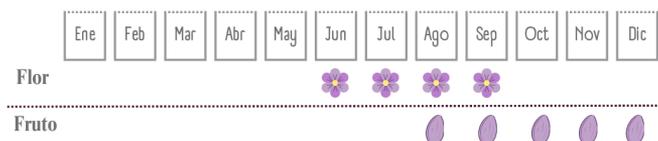
Dysphania ambrosioides

¿Cómo la reconozco?

Herbácea nativa de tallo simple o ramificado de 40 cm a 1 m de altura, sus hojas con forma oblonga o de flecha, sus flores se disponen en una inflorescencia y sus frutos son circulares con semillas negras lisas.



¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Las ramas y a veces las raíces, se preparan en infusión con agua o leche.



Sabor: Amargo

Carácter: Frio

Usos

Útil para controlar enfermedades causadas por parásitos.

La química detrás

Tiene un aceite esencial que está compuesto de α -terpineno, p-cimeno, 4-careno y trans-ascaridol, también contiene azúcares, ácidos orgánicos, compuestos fenólicos, ácidos grasos y tocoferoles que le dan propiedades bioactivas como antioxidante, antihelmíntico, entre otras.



EPAZOTE DE MONTE

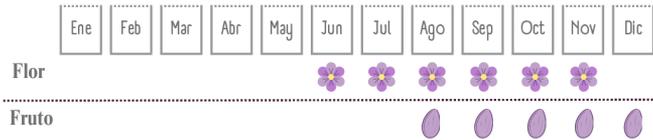
Dysphania graveolens

¿Cómo la reconozco?

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



¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Se prepara en infusiones.

Sabor: Amargo



Usos

Útil para diversos trastornos digestivos.

La química detrás

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



ESPINOSILLA

Loeselia mexicana

¿Cómo la reconozco?

Planta nativa de 80 cm de altura con muchos pelitos (tricomas) en el tallo, hojas anchas de terminación en punta con pequeñas espinas en el borde, flores rojas tubulares y frutos que forman una cápsula conteniendo de 2 a 5 semillas aladas.



¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Se preparan en té o agua para baño con hojas y tallos.



Carácter: Caliente

Sabor: Amargo

Usos

Como antipirético, contra desórdenes de tipo digestivo y enfermedades respiratorias.

La química detrás

Lo poco que se conoce es que contiene en poca proporción el ácido oleanólico y en las ramas un aceite esencial, alcaloides, resina, saponinas y taninos. También contiene dafnoretina que le brinda a la planta un efecto ansiolítico.



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; la parte frontal es de coloración verde. Sus flores son de color amarillo acomodadas en cabezuelas numerosas.



¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Se preparan infusiones con las hojas y ramas.

Sabor: Amargo

Usos

Para tratar males digestivos como cólicos, dolor de estómago o retortijones.



Carácter: Fresco

La química detrás

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



FLAMENQUILLA

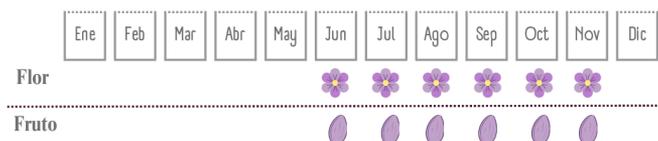
Dyssodia papposa

¿Cómo la reconozco?

Pequeña herbácea nativa de 30 cm de altura, con hojas que parecen listones, flores de color amarillo con naranja y fruto de color negro con algunos pelitos; tiene una sola semilla. Desprende un olor a campasúchil.



¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Se prepara hirviendo las flores, las hojas y los tallos.



Sabor: Amargo

Carácter: Caliente

Usos

Se usa para curar la diarrea y dolores estomacales. Para el vómito se puede tomar con flores de cinco llagas.

La química detrás

No existen estudios sobre su composición química, sin embargo se sabe que otras especies de este género tienen un aceite esencial rico en β -pineno, α -terpineno, β -terpineno, limoneno y α -ocimeno. Este aceite esencial reduce la inflamación y dolor del vientre.



GARAÑONA

Castilleja tenuiflora

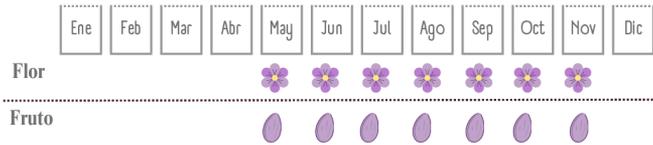
¿Cómo la reconozco?

Planta nativa que alcanza 1 m de altura, el tallo y las hojas poseen pelos rígidos de color blanco, tiene flores de color naranja, a veces amarillas, que forman racimos. Los frutos son cápsulas en forma ovalada con semillas color café.



Foto: Héctor Naraino (modificanda)

¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Se prepara en té o agua de tiempo con la flor, las hojas y las ramas.



Carácter: Caliente

Sabor: Insípido

Usos

Se usa para tratar problemas del riñón, curar la tos y el coraje.

La química detrás

Esta planta produce y almacena compuestos químicos como fenilestanoides, lignanos, flavonoides e iridoides glicosilados, dándole propiedades como posible sedante, antiulcerogénico, citotóxico y antiinflamatorio.



GORDOLOBO

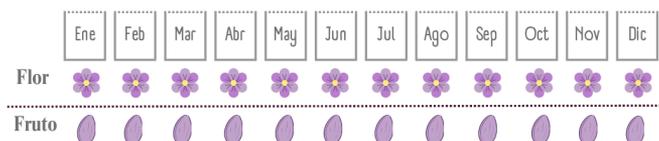
Pseudognaphalium spp.

¿Cómo la reconozco?

Hierbas o pequeños arbustos de hasta 2 m de altura que suelen ser muy aromáticos. Tallos con pelitos (tricomas) que pueden crecer sobre el suelo. Las hojas son verdes aunque por la presencia de pelos se notan grisáceas. Las flores se agrupan y pueden ser blancas, rosadas o blancas verdosas.



¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Hojas y ramas se preparan en infusión o en cataplasma con las hojas.



Carácter: Caliente

Sabor: Amargo

Usos

Se toma el té para curar la tos y el empacho. Con hojas de encino ayuda para el dolor de estómago. En cataplasma para afecciones de la piel.

La química detrás

Suelen presentar flavonoides asociados a procesos desinflamatorios eficaces en el tratamiento de la tos y los síntomas de la gripa común.



GUAJILLO

Acaciella angustissima

¿Cómo la reconozco?

Arbusto nativo de 2 a 4 m de altura. Las hojas son como plumas. Las flores son de color blanco verdoso y los frutos son alargados, planos, de color café al madurar.



¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Se maceran sus hojas y la corteza en alcohol para ingesta.

Sabor: Amargo



Carácter: Frio

Usos

Para aliviar enfermedades ligadas al aparato digestivo.

La química detrás

De esta planta se han aislado flavonoides y alcaloides, relacionados con actividad antioxidante, antidiabética y antiinflamatoria.

GUASCA

Galinsoga quadriradiata

¿Cómo la reconozco?

Es una planta nativa erguida o algo extendida de hasta 80 cm de altura con hojas alargadas. Flores agrupadas, las del centro color amarillo y cinco externas color blanco o rosado.



Foto: Claudia MA (modificado)

Foto: Salvador Sánchez (modificado)

¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Se prepara toda la planta en agua para tomarse como té.

Sabor: Amargo



Usos

Para el tratamiento de golpes e inflamaciones.

La química detrás

Se han realizado estudios en los que han aislado flavonoides, como los derivados de quercimeritrina, quercitagetrina, cafeoil y la patulitrina, estos componentes le permiten a la planta tener actividad antiinflamatoria y antioxidante.



HELECHO DE TRES HOJAS

Pellaea ternifolia

¿Cómo la reconozco?

Es un helecho nativo de tallos semirectos negros y rígidos de hasta 35 cm de altura. Frondas divididas de cada lado, color verde oscuro y raíces engrosadas.



¿Cuándo la encuentro?

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

Preparación

Se preparan en té las hojas y las raíces.



Sabor: Amargo

Carácter: Caliente

Usos

Se emplean sus raíces para tratar males reumáticos o agotamiento.

La química detrás

No se conoce mucho sobre la composición química de esta planta, sin embargo se sabe que los helechos en general contienen flavonoides que le proporcionan actividad antioxidante.



HENO

Tillandsia usneoides

¿Cómo la reconozco?

Herbácea que crece sobre otras plantas (epífita), de tallos colgantes color gris que miden aproximadamente 8 m, sus hojas son muy delgadas en forma de hilo y sus flores son pequeñas de color verde.



¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Se prepara en té con toda la planta.

Sabor: Amargo



Carácter: Frio

Usos

Contra padecimientos digestivos, diabetes, riñones y como antiepiléptico.

La química detrás

A esta planta se le han dado usos medicinales como relajante muscular y antiestrés, ya que en los tallos tiene el flavonoide 4',5,7-trihidroxí-3,3',5',6-tetrametoxi-flavona, además de fenoles, esteroles y triterpenos en las ramas.



HENO MOTITA

Vriesea recurvata

¿Cómo la reconozco?

Planta epífita que se caracteriza por tener tallos colgantes, hojas que parecen hebras de color gris con pequeños pelitos (tricomas) y flores pequeñas de color morado.



¿Cuándo la encuentro?

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

Preparación

Se prepara en infusión con toda la planta.



Carácter: Caliente

Sabor: Amargo

Usos

Para aliviar afecciones de tipo respiratorio, quemaduras y dolores musculares.

La química detrás

De lo poco que se conoce de la química de esta planta se han identificado flavononas, ésteres y triterpenos con propiedades antineoplásicas, hipolipidémicas, antifúngicas y microbicidas.

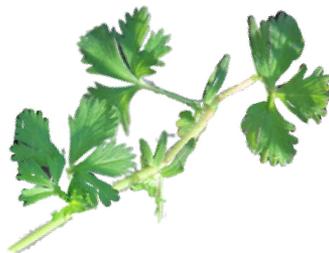


HIERBA DE CARRANZA

Alchemilla procumbens

¿Cómo la reconozco?

Esta es una hierba nativa que crece sobre el suelo, de hasta 40 cm de altura. Sus tallos son delgados y las hojas verdes parecidas a un abanico. Las flores son pequeñas de color guinda verdoso.



¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Se prepara en infusión con las hojas.



Carácter: Caliente

Sabor: Amargo

Usos

Se toma como té para tratar la diarrea y el dolor estomacal. Para sanar heridas se aplican compresas con la infusión.

La química detrás

En especies emparentadas se ha reportado la presencia de flavonoides, terpenos, taninos, entre otros, lo que sugiere su uso como antioxidante, cicatrizante y agente antimicrobiano.



HIERBA DE LA CALAVERA

Cuphea wrightii

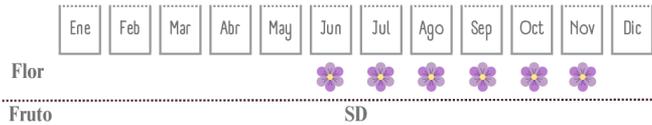
¿Cómo la reconozco?

Herbácea de 40 cm de altura que se caracteriza por tener pelitos (tricomas) en el tallo de color morado. Sus hojas pueden variar de ser alargadas o redondeadas de tamaño pequeño, sus flores son de color morado y también poseen vellos. Sus frutos son cápsulas que contienen pocas semillas.



Foto: Eric Hough (modificada)

¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Se prepara toda la planta en infusiones para tomarse como agua de tiempo.



Usos

Se utiliza como tratamiento preventivo del cáncer.

La química detrás

Se sabe que el género *Cuphea* tiene compuestos polifenólicos y aceites esenciales que permiten usar a toda la planta para tratamientos de cáncer, como antiinflamatorio, antiviral y antioxidante.

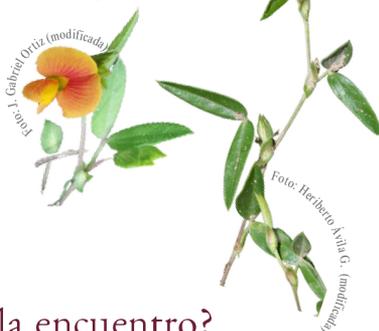


HIERBA DE LA VÍBORA

Zornia thymifolia

¿Cómo la reconozco?

Planta que se posa sobre el suelo, crece hasta 30 cm de altura con muchos tallos. Hojas verdes, pequeñas, divididas y generalmente con pelitos (tricomas). Flores amarillo pálido con rojo. El fruto parece un ejote de cuatro semillas.



¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Se preparan en infusión las hojas y los tallos.



Sabor: Amargo

Usos

Para el dolor estomacal, cólicos y tos.

La química detrás

Algunos estudios han detectado un efecto antiespasmódico y antimicrobiano en solución, lo que sugiere que su uso para tratar males gastrointestinales podría ser eficaz, eso se debe a que algunas especies del género *Zornia* están compuestas de trans-nerolidol, germacreno, trans-cariofileno, α -humuleno y farneseno.



HIERBA DE SAN NICOLÁS

Piqueria trinervia

¿Cómo la reconozco?

Hierba de 1.3 m de altura, el tallo es ligeramente leñoso y ramificado, de color verde a rojizo, con pelos (tricomas) cortos. Las hojas son alargadas con borde irregular. Las flores están agrupadas en un ramillete, de color blanco. Los frutos son pequeños, de 1.5 mm.



¿Cuándo la encuentro?



Preparación

En infusiones con las flores, hojas y raíz.

Sabor: Amargo



Usos

Utilizada para tratar la diarrea y las infecciones intestinales.

La química detrás

Dentro de sus principios activos se han identificado monoterpenos, sesquiterpenos, diterpenos, un heterociclo de oxígeno, aceite esencial, piquerina y ácido tánico. Estos compuestos se han relacionado con su actividad antiinflamatoria y antibacterial.

HIERBA DEL BURRO

Salvia elegans

¿Cómo la reconozco?

Planta herbácea de 80 cm a 2 m de altura; el tallo es muy veloso (tricomas). Sus hojas son de color verde pálido de forma ovalada, con borde ligeramente dentado y muy aromáticas. Las flores son rojas en forma de tubo. Es una hierba endémica.



¿Cuándo la encuentro?



Preparación

En infusión con las hojas y las flores.



Carácter: Frio

Sabor: Insípido

Usos

Usada como tratamiento para la ansiedad, la presión arterial y como antidepresivo y calmante.

La química detrás

Se han detectado monoterpenos, pireno, cafeno, ácido salvianólico B y ácido caféico, que han probado tener efecto como antidepresivo y ansiolítico.



HIERBA DEL GOLPE

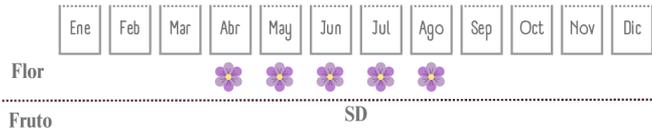
Oenothera rosea

¿Cómo la reconozco?

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



¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Se prepara en infusión con toda la planta.



Sabor: Amargo

Carácter: Frío

Usos

Se emplea en el tratamiento de cualquier tipo de golpe, ya sea tomado, directo o en fomentos.

La química detrás

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



HIERBA DEL MUERTO

Solanum pubigerum

¿Cómo la reconozco?

Arbusto nativo de 1 a 2 m de altura, las hojas son aterciopeladas en forma de lanza, con unos piquitos que sobresalen a cada lado. Las flores son blancas y se agrupan con un tallito largo. Los frutos tienen forma ovada, de color rojo a veces negro brillante, con numerosas semillas redondas.

Foto: Neptali Ramirez Marcial (modificada)



¿Cuándo la encuentro?



Preparación

En té con las ramas, en jugo con las hojas.

Toda la planta se hierva para baños. Hojas machacadas en cataplasma.

Sabor: Amargo



Carácter: Caliente

Usos

Para tratar la fiebre tomar el jugo o el té. Para el asombro o el susto tomar un baño. Para golpes los cataplasmas.

La química detrás

El género *Solanum* se caracteriza por tener componentes como cumarinas y glucósidos que les dan propiedades analgésicas, antineoplásicas, hipoglucemiantes, antimicrobianas y antiparasitarias.



HIERBA DEL NEGRO

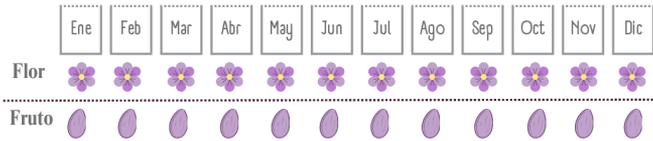
Sphaeralcea angustifolia

¿Cómo la reconozco?

Herbácea que llega a medir 1.5 de altura, tiene hojas largas de aproximadamente 12 cm, con bordes ondulados, flores que forman un racimo de color morado o rosa y fruto redondo con 10 a 16 divisiones en partes iguales.



¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Se machacan hojas y tallos para aplicarse en las zonas afectadas.



Usos

Se utiliza macerada en golpes, quebraduras y torceduras.

La química detrás

Se ha estudiado que como inmuno modulador y antiinflamatorio es activo el extracto diclorometano, la cumarina escopoletina y β -sitosterol.

HIERBA DEL SOLDADO

Crusea longiflora

¿Cómo la reconozco?

Herbácea anual que mide 50 cm de altura. El tallo es de forma cilíndrica con pequeños pelitos (tricomas), el margen de las hojas es áspero con pelos gruesos en la base, sus flores son de color blanco con ligeros tonos rosas o azules, su fruto es de color café y contiene sólo una semilla.



¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Se utiliza toda la planta y se hierve para tomarse como agua de tiempo.

Sabor: Amargo



Carácter: Frio

Usos

Para el tratamiento de los golpes.

La química detrás

Se ha registrado que la familia a la que pertenece esta especie tiene diferentes metabolitos secundarios como alcaloides, monoterpenos, diterpenos, triterpenos, antraquinonas, lactonas, iridoide y metil xantinas que en conjunto funcionan como tratamiento para tos, diarrea, fiebre y escalofríos.



HIERBA DEL VENADO

Porophyllum linaria

¿Cómo la reconozco?

Planta aromática que alcanza los 50 cm, algunas veces puede encontrarse ramificada. Sus hojas son gruesas en forma de hilo, sus flores se encuentran en la punta de las ramas y pueden ser de color café, rojo o morado.



Foto: Foto: Ma. Eugenia Mendiola González (enofitobio)

¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Se prepara un té utilizando toda la planta.

Sabor: Amargo

Usos

Para la inflamación del corazón se toma el té.



Carácter: Caliente

La química detrás

Contiene un aceite esencial con monoterpenos como el cineol, carvona, limoneno y β -tujona, gracias a estos componentes se ha usado en la medicina tradicional como agente antifúngico.



ITAMO REAL

Smilax moranensis

¿Cómo la reconozco?

Una de las características principales es el crecer hasta los 10 m de forma trepadora y tener espinas en la parte de abajo. Sus hojas son redondeadas y alargadas con punta. Sus flores pueden ser verdes o amarillas y su fruto es redondo de color negro



¿Cuándo la encuentro?



Preparación

En infusiones se preparan las raíces para tomar.

Sabor: Amargo



Usos

Se le usa como expectorante, diurético, depurativo y antiinflamatorio.

La química detrás

Tiene saponinas como la sarsapogenina, sales minerales y la colina; un aceite esencial, almidón, ácido oléico y ácido palmítico. Se ha utilizado como diurético y para tratar la artritis reumatoide y gracias a su efecto hipoglucemiante se utiliza para tratar la diabetes.



JABONERA

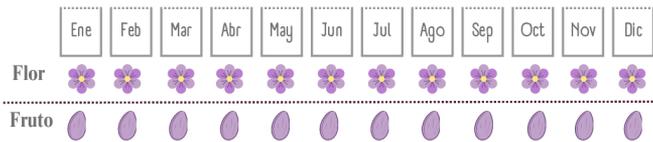
Lysimachia arvensis

¿Cómo la reconozco?

Planta herbácea que se ramifica desde la base, se extiende sobre el suelo y mide hasta 50 cm de altura. Tiene hojas ovaladas con la base ancha, flores de color naranja, algunas veces azul con la parte del centro amarilla, frutos en forma de cápsula con semillas de color café o rojizas.



¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Se colocan las hojas directamente.



Usos

Sólo se recomienda su uso tópico en micosis cutáneas, úlceras tróficas y herpes zóster.

Contraindicada la administración oral por su toxicidad.

La química detrás

Se ha reportado que en su composición química tiene flavonoides, alcaloides, fenoles, taninos, saponinas, terpenoides, esteroides y esteroides, que le permiten tener actividad antioxidante y antibacterial.

JALTOMATE

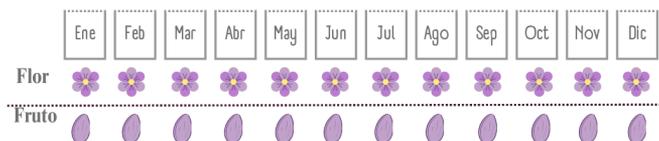
Jaltomata procumbens

¿Cómo la reconozco?

Es una hierba que mide 1.5 m de altura, con algunos pelitos (tricomas) en su tallo, hojas anchas, borde liso o con pequeños dientes, racimos que tienen de 3 a 10 flores de color verde con manchas que tienen forma de estrella y frutos de color negro con semillas arrugadas de color café.



¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Se prepara en infusiones las hojas, los tallos y raíz.



Sabor: Amargo

Carácter: Frio

Usos

Para tratar las úlceras, la diarrea y los nervios.

La química detrás

Se ha reportado que esta especie tiene como componentes químicos terpenos, flavonoides, ácidos fenólicos y carotenos. Estos le proporcionan características antioxidantes.



LENTEJILLA DE CAMPO

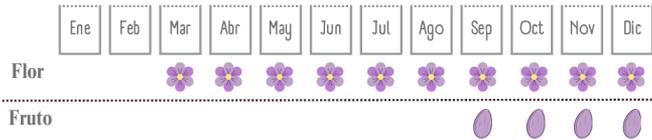
Lepidium virginicum

¿Cómo la reconozco?

Hierba nativa de 70 cm de altura con el tallo ramificado y vellosidades (tricomas). Las hojas basales se disponen en rosetas con muchos dientes en los bordes; las hojas superiores más pequeñas, con menos dientes. Las flores son pequeñas de color blanco en una espiga, frutos redondos y aplanados.



¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Se preparan en infusión las hojas y las semillas.



Carácter: Frio

Sabor: Amargo

Usos

Utilizada para problemas digestivos, cólicos y como laxante.

La química detrás

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

LINDA TARDE / ÁMBAR

Oenothera pubescens

¿Cómo la reconozco?

Planta que mide hasta 80 cm de altura, con textura aterciopelada. Las hojas son alargadas, dentadas y con vellosidades (tricomas). Las flores se ven casi cuadradas de color amarillo con pelos. Los frutos son cápsulas en forma de riñón con muchas semillas café.



¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Se hierve toda la planta para tomarse como té.



Usos

Se toma para aliviar golpes e inflamaciones. Para la diabetes se toma la cocción de la raíz junto con la de tejocote y zarzamora.

La química detrás

Se ha estudiado que los principales componentes del género *Oenothera* son ácidos fenólicos, alcaloides, biflavonoles, flavonoides, saponinas, tocoferoles y triterpenoides, que le confieren propiedades como antiinflamatorio y antioxidante.



LIPPIA MEXICANA

Lippia mexicana

¿Cómo la reconozco?

Es una planta rastrera o colgante de 30 a 60 cm de altura, sus hojas son ligeramente aromáticas, ovaladas de color verde y de bordes dentados. Sus flores son pequeñas, de color blanco y se encuentran agrupadas.



¿Cuándo la encuentro?

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

Preparación

Se preparan las hojas en infusión o molidas.



Usos

Se emplea para aliviar la tos y padecimientos estomacales; además, en el tratamiento de problemas cutáneos.

La química detrás

Las plantas del género *Lippia* tienen aceites esenciales compuestos químicamente de terpenos como el limoneno, β -cariofileno, p-cimeno, alcanfor, linalool, α -pineno, entre otros que les otorgan propiedades medicinales como antiinflamatorio, antimicrobiano y antioxidante.



LIRIO AZTECA

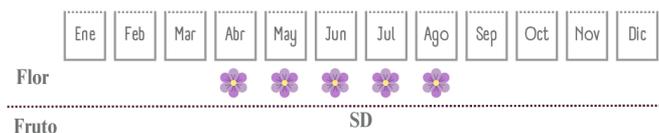
Sprekelia formosissima

¿Cómo la reconozco?

Hierba endémica con una estructura subterránea formada por capas como las cebollas. El tallo mide en promedio 45 cm y es hueco. Las hojas son largas y verdes. Las flores se encuentran en la parte más alta del tallo, son grandes y rojas.



¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Se maceran en agua para aplicarse tópicamente.

Sabor: Amargo



Carácter: Frio

Usos

Como emplasto para tratar problemas cutáneos. Para mordeduras de víbora se aplica machacada con agua.

La química detrás

Presenta alcaloides como la hemantamina, la ismina o la tazetina. Estas sustancias ayudan en procesos del sistema nervioso central, son analgésicos y han mostrado efectos tóxicos en células cancerígenas.



MALVILLA

Kearnemalvastrum subtriflorum

¿Cómo la reconozco?

Planta de tallo leñoso con vellosidades y pocas ramificaciones que alcanza los 2.5 m de altura. Hojas con 3 a 5 divisiones en forma de palma, miden aproximadamente 10 cm, tienen vellos (tricomas) y aparentan estar descoloridas. Flores de color blanco que se disponen en una inflorescencia.



¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Las hojas se muelen en crudo.



Carácter: Frio

Usos

Para la hinchazón de pies, aplican hojas molidas.

La química detrás

Esta especie pertenece a la familia Malvaceae, en la cual, se han extraído polisacáridos, ácidos fenólicos y flavonoides. Se sabe que otra especie del mismo género ha sido utilizada en algunos estados del país para calmar la fiebre.



MANGA DE NIÑO

Cuphea jorullensis

¿Cómo la reconozco?

Planta de hasta 70 cm de altura con raíces fibrosas y tallo sin ramificar con pelitos largos (tricomas) de color blanco o rojo. Hojas con forma de flecha u ovaladas, racimos de 1 a 3 flores de color anaranjado-rojo, sus frutos suelen tener de 4 a 8 semillas.



¿Cuándo la encuentro?

Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Flor SD
Fruto SD

Preparación

Con las hojas y los tallos se puede preparar en té.

Sabor: Insípido



Usos

Contra la tos, afecciones hepáticas y para limpiar a las mujeres de parto reciente.

La química detrás

Poseen diversas propiedades medicinales como antiinflamatorio, tratamiento para problemas gástricos y cáncer, gracias a sus composición química rica en flavonoides, taninos, ácidos fenólicos, ácidos grasos, cumarinas, esteroides, entre otros.



MARAVILLA

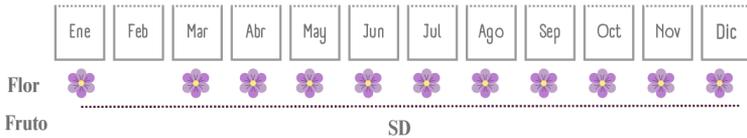
Mirabilis jalapa

¿Cómo la reconozco?

Hierba nativa con muchas ramas y nudos en los tallos, mide 80 cm de altura. Tiene hojas largas en forma de lanza, flores en forma de trompeta alargada de color rosa, amarillo, rojo o blanco y frutos pequeños.



¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Se macera para ponerse sobre las zonas afectadas.



Usos

Para tratar inflamaciones o hinchazón.

La química detrás

Las hojas tienen esteroides, las flores alcaloides y componentes heterocíclicos nitrogenados no-alcaloides. En la semilla tiene un aceite que se compone de ácido 8-hidroxi-octadeca-cis-11,4-dienóico. La raíz tiene trigonelina. En las ramas tiene triterpenos, esteroides y el flavonoide quercetina. Hay estudios realizados donde se comprueba la función antiinflamatoria.



MATARIQUE

Psacalium peltatum

¿Cómo la reconozco?

Planta nativa de hasta 2 m de altura de tallos ligeramente leñosos con pelos (tricomas) color café en la base. Las hojas son verdes y grandes de hasta 40 cm de largo, muy divididas. Las flores son de color blanco a crema y están agrupadas.



Foto: alexiz (modificada)



¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Del tallo se extraen resinas, aceites esenciales y tinturas.



Usos

Es utilizado para neuralgias y dolores reumáticos.

La química detrás

De la raíz de esta planta se han estudiado sus efectos antidiabéticos y antiinflamatorios, asociados a compuestos como el cacalol. También se ha propuesto como tratamiento para el Alzheimer.

MAZORQUILLA

Phytolacca icosandra

¿Cómo la reconozco?

Planta herbácea de hasta 3 m de altura, con hojas que llegan a medir 20 cm. Las flores se producen en racimos de 10 a 15 cm de largo, de color verde, blanco, purpura o rojizo, su fruto es una baya negra.



¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Se prepara en infusiones para baño.



Carácter: Caliente

Usos

Utilizada para los problemas del cuero cabelludo y padecimientos de la piel.

La química detrás

En esta especie no se han reportado estudios farmacológicos relacionados con sus usos medicinales. Sin embargo, se ha identificado en miembros del género *Phytolacca* la presencia de fitoquímicos tales como flavonoides, saponinas, cumarinas y taninos que se pueden relacionar con propiedades antifúngicas.



MIRTO CHICO

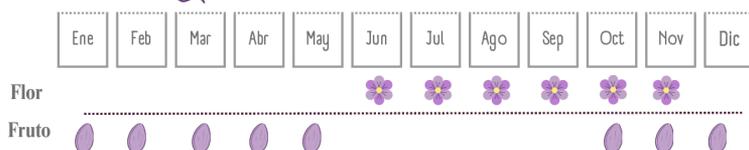
Salvia microphylla

¿Cómo la reconozco?

El mirto es una hierba de 1 a 1.5 m de altura, ramosa, con los tallos cuadrados y con pelos (tricomas). Sus hojas son anchas de abajo, el borde ondulado y con pocos dientes. Tiene racimos con dos a seis flores de color rojo o rosa, los frutos son de color café. Planta muy aromática.



¿Cuándo la encuentro?



Preparación

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

Sabor: Insípido



Carácter: Caliente

Usos

El té se suministra como calmante a infantes. Para hacer limpias para susto, mal de ojo y aire y tratamientos vaginales.

La química detrás

Se ha detectado la presencia de alcaloides, aceites esenciales, taninos, azúcares y triterpenos, presenta actividad antifúngica y antioxidante.



NOPAL DE CASTILLA

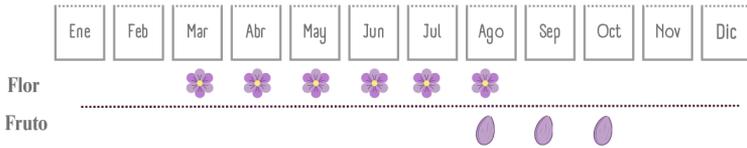
Opuntia ficus-indica

¿Cómo la reconozco?

Planta arbustiva que tiene forma de árbol, de hasta 5 m de altura y con su tallo principal leñoso. Tallos modificados (cladodios) alargados, redondos y planos, color verde opaco, con pocas espinas. Flores amarillas, rojas o anaranjadas. Frutos amarillos, rojos, naranjas o púrpuras.



¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Se licuan y se toma o se prepara cocido en ensaladas.



Carácter: Frio

Sabor: Dulce

Usos

Para tratar la diabetes, padecimientos digestivos y contra problemas gastrointestinales.

La química detrás

El fruto contiene los alcaloides del indol, betanina y los isómeros iso y neobetanina, además de indicaxantina y opuntiaxantina. En hojas y tallos se han identificado los alcaloides mezcaltina, tiramina y su ácido. Las flores contienen el flavonoide isoramnetina y β -sitosterol. Se ha demostrado la actividad hipoglucémica y antiviral.



OJO DE PERICO

Melampodium perfoliatum

¿Cómo la reconozco?

Herbácea alta y anual con tallo rectangular, hojas inferiores en forma de flecha y superiores ovadas; flores amarillas o anaranjadas agrupadas en la parte terminal de las ramas, fruto cerrado y duro de color verde o café.



¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Se preparan tallos y hojas en té.



Sabor: Amargo

Carácter: Frio

Usos

Para el tratamiento de problemas digestivos.

La química detrás

Se sabe que tiene algunos componentes químicos como lactonas terpénicas, melampólidos, entre otros que le dan propiedades médicas como la actividad antiinflamatoria.



ONAGRA DE OLOR

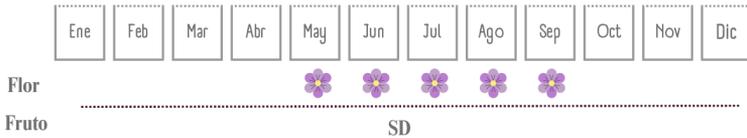
Oenothera suffrutescens

¿Cómo la reconozco?

Planta herbácea que mide de 15 a 40 cm, tiene hojas alargadas con pelitos (tricomas), flores pequeñas que forman un racimo de color rosa o rojo, frutos en forma de cápsula con semillas alargadas.



¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Se prepara una infusión con toda la planta.



Carácter: Frio

Usos

Para curar golpes, lavar heridas y mordeduras de víbora.

La química detrás

No se conoce exactamente la química de esta herbácea, pero se tiene registro de su uso en conjunto con otras plantas medicinales como el guaje cirial, el álamo macho y el palo colorado, se sabe que estas especies tienen algunos flavonoides, resinas, glucósidos y aceites grasos.



OREJA DE RATÓN

Dichondra sericea

¿Cómo la reconozco?

Herbácea que crece tendida en el suelo, sus tallos miden 50 cm, sus hojas son en forma de corazón con pelitos (tricomas), flores solitarias de color blanco y frutos en forma de cápsula con semillas de color café.



¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Se hierva toda la planta en agua para infusión.



Usos

En enfermedades hepáticas y como relajante en infantes.

La química detrás

En el género *Dichondra* se tiene registrado la presencia de fenilalanina, vanilina, ácido ursólico, maltol y escopoletina que en conjunto funcionan como antiinflamatorio y hepatoprotector.



PALO AZUL

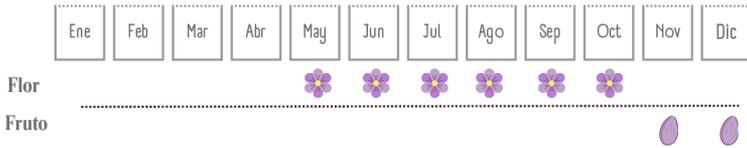
Eysenhardtia polystachya

¿Cómo la reconozco?

Árbol nativo de hasta 8 m de altura de hojas divididas con forma de pluma. Flores blancas muy aromáticas que se agrupan en racimos verticales. Los frutos son vainas café pálido, lisas y puntiagudas. La madera es de color café rojizo que al colocarse en agua libera un color amarillo azulado.



¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Se prepara en cocimiento con los tallos y las hojas.

Sabor: Amargo



Carácter: Caliente

Usos

Se usa en problemas renales incluyendo el mal de orín, los cálculos y como desinflamatorio.

La química detrás

Se han identificado los flavonoides dimetoxi-metilendioxi-pteroocarpán y dehidrorotenona, el esteroide β -sitosterol y el agustlegorrosido, que funcionan como antioxidantes, así como para reducir los niveles de colesterol.



PALO LOCO

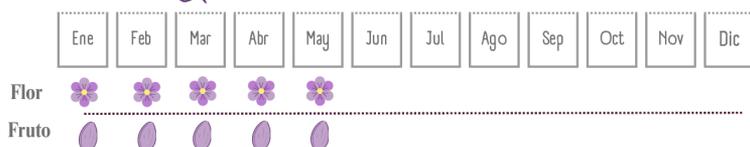
Pittocaulon praecox

¿Cómo la reconozco?

Arbusto erecto con tallo de color gris sucuculento y quebradizo. Hojas ovadas que llegan a los 18 cm de largo. Sus flores, al igual que las hojas crecen en la punta y se disponen en una inflorescencia de color amarillo con un mechón de pelos en la base. Su fruto es seco y tiene un conjunto de pelitos blancos.



¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Se usa como infusión, utilizando las hojas.



Carácter: Frio

Sabor: Insípido

Usos

Remedio contra los reumas, las heridas y la dermatitis.

La química detrás

Algunos estudios han probado el efecto antioxidante antiinflamatorio de extractos de las hojas, tallos y raíces. En especies cercanas se han identificado β -felandreno y α -pineno que podrían relacionarse con su uso farmacológico.



PATA DE LEÓN

Erigeron longipes

¿Cómo la reconozco?

Planta de 50 cm de altura, los tallos presentan pelos (tricomas). Las hojas están cubiertas de cera en ambos lados. Las flores son como las margaritas, del centro son amarillas y de los bordes delgadas de color blanco, rosa o morada.



¿Cuándo la encuentro?

Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Flor

SD

Fruto

SD

Preparación

Se hierve para usarse en baños de cuerpo.



Carácter: Caliente

Usos

Para dar baños postparto, se ocupa acompañado de otras plantas.

La química detrás

Se reporta su uso para aliviar hemorroides, antidontálgico, dentífrico, estimulante, estornutatorio, antitusígeno y oxitócico. Estas propiedades están relacionadas con la presencia de alcanidas.



PERLITA

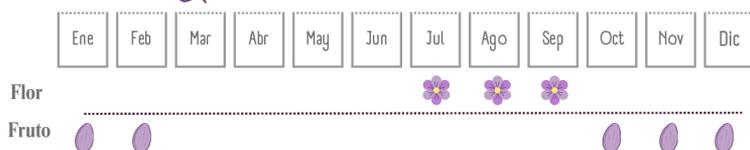
Symphoricarpos microphyllus

¿Cómo la reconozco?

Arbusto que llega a los 3 m de altura, tiene hojas verde oscuro de forma ovada con bordes lisos, sus flores usualmente son solitarias en forma de campana y frutos blancos con forma de perla.



¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Se mastican las hojas o se talla con el fruto.

Sabor: Amargo



Carácter: Frío

Usos

Usada para eliminar los fuegos que salen en la boca. Se mastican las hojas teniendo cuidado de no tragarlas, o bien se talla la boca con los frutos y carbonato.

La química detrás

Las hojas y el tallo tienen un monoterpeno llamado loganina; además del monoterpeno, el tallo también tiene la cumarina fraxina.



PIRUL

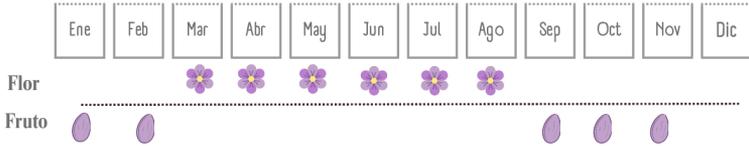
Schinus molle

¿Cómo la reconozco?

Árbol aromático y resinoso de hasta 15 m de altura con ramas colgantes y el tronco grueso. Sus hojas se dividen dando la apariencia de plumitas, sus flores son pequeñas de color crema, sus frutos tienen forma globosa y son de color rojo o rosa.



¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Se preparan en infusión para baño corporal.



Carácter: Caliente

Usos

Para la bronquitis, la infusión se vierte en el cuerpo después del baño normal y no hay que secarse.

La química detrás

Se ha estudiado que sus hojas y frutos tienen un aceite esencial rico en mono y sesquiterpenos, triterpenos ácidos, gomoresina, taninos y el alcaloide piperina. Igualmente las hojas tienen lignanos, flavonoides y esteroides. En toda la planta se han identificado el α -amirina y el esteroide β -sitosterol. Estos aceites tienen un efecto antioxidante, propiedades antimicrobianas y antiinflamatorias.



PLUMA

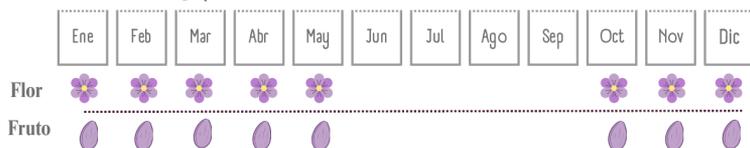
Iresine diffusa

¿Cómo la reconozco?

Herbácea con 2 tipos de flores, unas de color blanco o verde y otras compactas con un mechón de pelos blancos en la base. Tiene hojas redondas o en forma de rombo que llegan a medir 14 cm de largo, sus semillas con pequeñas y circulares.



¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Se preparan en infusión con las hojas.



Sabor: Amargo

Carácter: Frío

Usos

Se utiliza en el tratamiento de la anemia.

La química detrás

En las hojas se sabe que contiene esteroides, isoprenoides, glicósidos cardiotónicos, saponinas, lactonas sesquiterpénicas, alcaloides y cumarinas. Tiene usos diuréticos, posiblemente se pueda usar en tratamientos para tumores.



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.



Foto: Sarahi Díaz (modificada)



¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Se preparan en té las hojas y las ramas o se puede macerar en alcohol.



Sabor: Dulce

Carácter: Caliente

Usos

Útil para el tratamiento de enfermedades respiratorias y digestivas.

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 acacetina, el sesquiterpeno clovandiol, algunos triterpenos y esteroides que le dan sus propiedades como planta medicinal.



QUESADILLA

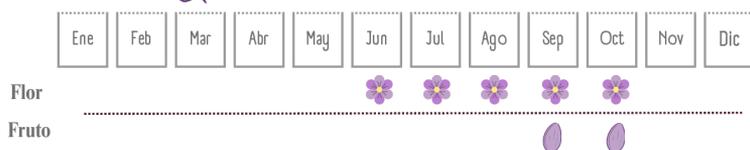
Commelina tuberosa

¿Cómo la reconozco?

Es una hierba que se caracteriza por tener hojas puntiagudas y alargadas que abrazan al tallo, en ocasiones presentan pelitos (tricomas). Sus flores son de color azul y se encuentran en grupos de 3; los frutos se observan en pequeñas cápsulas.



¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Se prepara en té con las hojas y el tallo.



Carácter: Caliente

Sabor: Insípido

Usos

Sirve para la tos y la calentura.

La química detrás

Se ha estudiado que contiene taninos y ácido acético con propiedades antioxidantes, antiespasmódicos y contra hemorragias.



ROMERILLO

Salvia polystachya

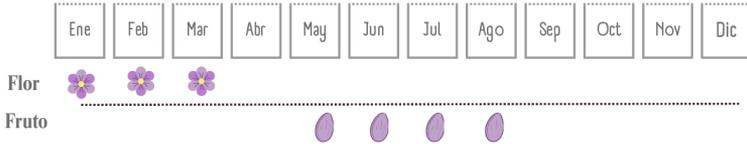
¿Cómo la reconozco?

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: Pablo Carrillo-Reyes (modificada)

¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Se maceran las hojas y se aplican tanto en nariz como en las sienes.



Carácter: Frio

Usos

Cuando hay hemorragia nasal.

La química detrás

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



TÉ DE INSOMNIO

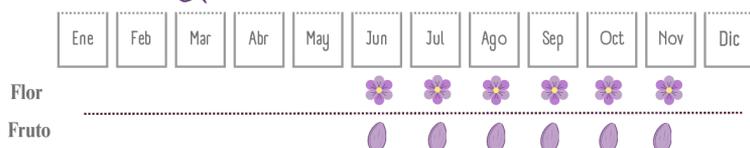
Passiflora exsudans

¿Cómo la reconozco?

Planta trepadora cubierta de vellos (tricomas), de tallo cuadrado y con zarcillos. Las hojas se dividen en 3 a 5 lóbulos, con hendiduras profundas. Las flores son de color blanco o amarillo. Los frutos son bayas globosas de color morado.



¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Se prepara en té utilizando la raíz.

Sabor: Amargo



Usos

Usada para tratar padecimientos del corazón, para regular la presión y como analgésico.

La química detrás

En estudios fitoquímicos han informado la presencia de flavonoides y alcaloides que se relacionan con sus propiedades ansiolíticas y anticonceptivas.



TÉ DE MILPA

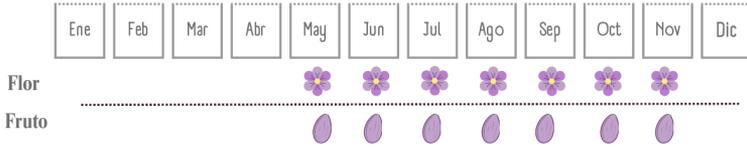
Bidens aurea

¿Cómo la reconozco?

Es una hierba de hasta 1.3 m de altura. Sus tallos son verdes o café rojizos y de cuatro lados. Tiene hojas largas y verdes. Las flores se agrupan y suelen ser de color amarillo hasta blancas.



¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Se prepara en infusiones con hojas, ramas y en ocasiones con toda la planta.

Sabor: Insípido



Carácter: Frio

Usos

Se utiliza para tratar enfermedades estomacales, intestinales, del pecho, la mala digestión y el mal de orín.

La química detrás

Presenta flavonoides que han probado tener actividad antioxidante y desinflamatoria.



TEJOCOTE

Crataegus mexicana

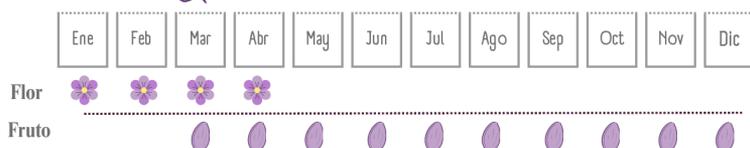
¿Cómo la reconozco?

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.



Foto: Marilyn Castillo Muñoz (modificada)

¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Se puede consumir el fruto hervido o las raíces en infusión.



Carácter: Caliente

Sabor: Amargo

Usos

Se utiliza para el tratamiento de enfermedades cardiovasculares, respiratorias, digestivas y para controlar la diabetes.

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.



TEPOZÁN BLANCO

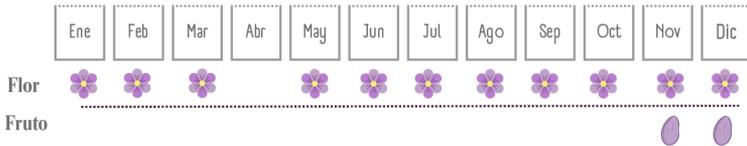
Buddleja cordata

¿Cómo la reconozco?

Árbol pequeño nativo, con hojas de hasta 15 cm de largo, anchas en la base pero terminación en punta. La hoja es de color verde en la parte superior, y en la inferior tiene muchos pelos 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.



¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Ramas, hojas y en ocasiones la corteza, se preparan en infusión y agua para baños corporales. Las hojas se calientan, se pican o se machacan con manteca.



Usos

En baños postparto. Para tratar heridas con cataplasmas, para sobar contra males estomacales y el té de corteza se utiliza como diurético.

La química detrás

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



TLATOMAXÍHUITL

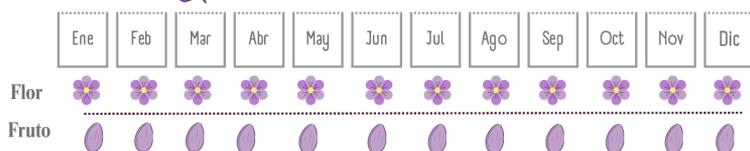
Phacelia platycarpa

¿Cómo la reconozco?

Es una herbácea de 40 cm de altura que tiene pelitos (tricomas) y se encuentra postrada. Sus hojas están divididas y las flores pueden ser rosas, blancas o azules. Sus frutos son redondos con pelitos en un extremo y sus semillas son de color amarillo a marrón.



¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Se consumen las hojas cocidas.



Usos

Es utilizada para tratar el dolor y la inflamación estomacal y para controlar el flujo vaginal.

La química detrás

Esta especie no ha sido estudiada químicamente, sin embargo, otras especies del mismo género contienen flavonoides como la hesperetina principalmente en las hojas, lo que le confiere propiedades antiinflamatorias y antioxidantes.



TOLOACHE

Datura stramonium

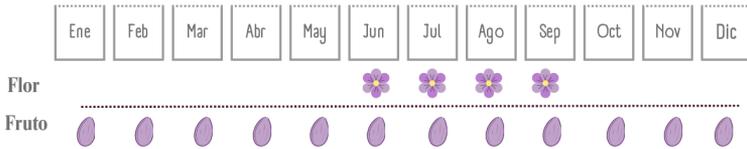
¿Cómo la reconozco?

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



Foto: theo_wisell (modificada)

¿Cuándo la encuentro?



Sabor: Amargo

Preparación

Se maceran las hojas, raíces, semillas o flores para colocarse en alcohol.



Carácter: Frio

Usos

Para calmar dolores reumáticos, de espalda, rodilla, cabeza, muela y musculares.

La química detrás

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



TORONJIL MORADO

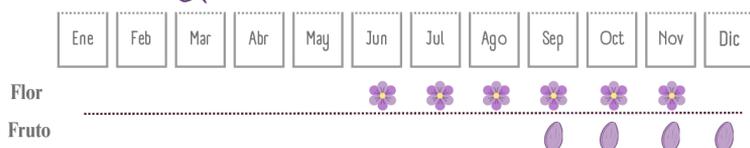
Agastache mexicana

¿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.



¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Se prepara en infusiones con toda la planta.

Sabor: Dulce



Carácter: Caliente

Usos

En combinación con toronjiles blanco y azul, se usa para tratar los nervios y el susto.

La química detrás

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



TRIPA DE ZOPILOTE

Cissus verticillata

¿Cómo la reconozco?

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

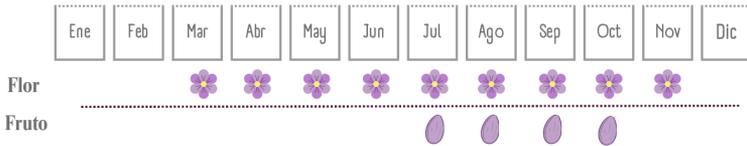
Foto: Francisco Farriols Sarabia (modificada)



Foto: Francisco Farriols Sarabia (modificada)



¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Se preparan infusiones con los tallos, hojas o flores. También, se extrae la savia y se mezcla con aceite de almendras.

Sabor: Amargo



Carácter: Frío

Usos

Las infusiones de hojas y tallos se toman para tratar infecciones digestivas y respiratorias. Las infusiones de flores para desinfectar heridas; y la savia con aceite se frota para aliviar dolores musculares.

La química detrás

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



VALERIANA

Valeriana edulis subsp. procera

¿Cómo la reconozco?

Planta de 30 cm a 1 m de altura con hojas alargadas. Las flores son de color blanco, tienen forma de trompeta y forman pequeños grupos. Los frutos son muy pequeños de 2 a 4 mm.



Foto: Brad Jorgensen (modificada)



Foto: Tom Lebeck

¿Cuándo la encuentro?

Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Flor



Fruto



Preparación

Se dejan curtir en alcohol las hojas y/o la raíz durante ocho días.



Carácter: Frio

Usos

Para el dolor de pecho o espalda se frota la parte adolorida con el alcohol.

La química detrás

Contiene aceites esenciales (ésteres de borneol e isoeugenol), ésteres terpénicos (isovalerianato, acetato y formiato de bornilo), ésteres epoxiridoides, valtratos, acevaltrato, isovaleroxi-hidroxi-didrovaltrato y ácido valpróico. Estos compuestos le dan propiedades vasorelajantes, anticonceptivas, antidepresivas y sedantes.



VERDOLOGA

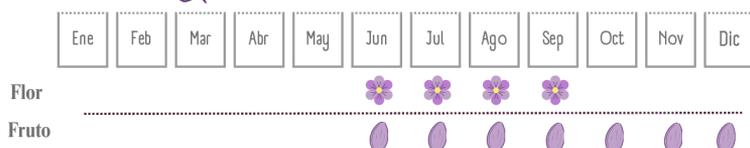
Portulaca oleracea

¿Cómo la reconozco?

Herbácea que se caracteriza por crecer tendida en el suelo, de tallos rojos y jugosos. Las hojas son de forma ovada, con tonos rojizos y carnosas. Las flores en forma de estrella de color amarillo y los frutos forman una cápsula con muchas semillas de color café.



¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Se hierven las hojas o ramas o en cataplasmas.



Usos

Se puede aplicar un cataplasma en el vientre o tomar el té para tratar problemas digestivos como infecciones o estreñimiento. También para contrarrestar o absorber todo el calor que produce el malestar.

La química detrás

El tallo tiene ácidos orgánicos málico, oxálico y ferúlico; las ramas alcaloides y diterpenos; y la semilla ácidos behénico y fórbico. En toda la planta se han registrado componentes heterocíclicos de nitrógeno, no alcaloideos, oleracina I y II. Estos compuestos están relacionados con su actividad antibacteriana.



ZAPOTE BLANCO

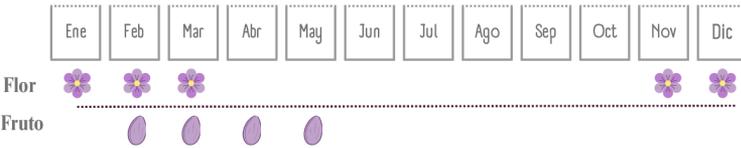
Casimiroa edulis

¿Cómo la reconozco?

Es un árbol que alcanza los 10 m de altura, se distingue por tener el tronco grueso con corteza gris cuarteada. Las hojas están compuestas por 3 a 7 hojitas ovaladas. Sus flores y frutos suelen ser de color amarillo, verde o blanco, de piel delgada y pulpa amarillenta.



¿Cuándo la encuentro?



Preparación

Se prepara en infusiones con las hojas y las semillas. El fruto se come solo.

Sabor: Insípido



Carácter: Frio

Usos

Se utiliza para tratar la hipertensión y para conciliar el sueño.

La química detrás

Su fruto es rico en carbohidratos, proteínas y vitaminas A y C. Suelen utilizarse las semillas en la medicina tradicional gracias a que contiene compuestos glicosilados con diversas propiedades como antidiarreico y sedante.



ZAPOTILLO

Cestrum thyrsoideum

¿Cómo la reconozco?

Arbusto de 3 m de altura, con hojas más largas que anchas con pelitos finos (tricomas). Tiene flores alargadas de color amarillo. Los frutos son pequeñas bayas que contienen hasta 5 semillas de color café. Se caracteriza por tener un olor desagradable.



¿Cuándo la encuentro?

Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Flor

SD

Fruto

SD

Preparación

Las hojas se pueden preparar en infusiones o emplastos sobre la zona afectada.

Sabor: Amargo/dulce



Carácter: Caliente

Usos

Utilizada para quitar el dolor de cabeza, en baños para niños y para tratar mordeduras de perro rabioso.

La química detrás

No existe información sobre los compuestos que le dan sus propiedades terapéuticas, sin embargo se sabe que otras especies del mismo género son ricas en saponinas.



Remedio para coraje

Receta de la Sra. Isabel Flores Solares

Usos

Este remedio sirve para cuando se tiene un coraje fuerte.

Ingredientes

- 2 cáscaras de tomate verde
- 2 o 3 ramas pequeñas de ajeno
- 1 o 2 ramas pequeñas de ruda
- ½ litro de alcohol de caña
- ¼ de cucharada de carbonato



Preparación

Se colocan las cáscaras de tomate, el ajeno, la ruda, el 1/4 de cuchara de carbonato y el alcohol en un frasco de vidrio. Se tapa y se deja reposar de 3 a 4 días.

Se toma solamente una o dos veces en un día, cuando se tiene un coraje fuerte.



Referencias Bibliográficas

Alarcon-Aguilar, F. J., Fortis-Barrera, A., Angeles-Mejia, S., Banderas-Dorantes, T. R., Jasso-Villagomez, E. I., Almanza-Perez, J. C., Blancas-Flores G., Zamilpa, A., Diaz-Flores, M & Roman-Ramos, R. (2010). Anti-inflammatory and antioxidant effects of a hypoglycemic fructan fraction from *Psacalium peltatum* (HBK) Cass. in streptozotocin-induced diabetes mice. *Journal of ethnopharmacology*, 132(2), 400-407.

Alvarez, Rocío. (2020). Los géneros *Alchemilla* y *Lachemilla*: revisión de estudios fitoquímicos, farmacológicos y potencial terapéutico. <https://doi.org/10.35429/P.2020.4.39.55>.

Astudillo, A., Hong, E., Bye, R., y Navarrete, A. (2004). Antispasmodic activity of extracts and compounds of *Acalypha phleoides* Cav. *Phytotherapy Research*, 18(2), 102–106. <https://doi.org/10.1002/ptr.1414>

Banderas Dorantes, T. R. (2012). Actividad hipoglucemiante, antioxidante y antiinflamatoria de *Cucurbita ficifolia* Bouché, *Ibervillea sonorae* Greene y *Psacalium peltatum* (HBK) Cass., plantas usadas en el control de la diabetes mellitus. (Tesis de Doctorado). Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Iztapalapa. Ciudad de México, México.

Bautista B., M. D. R. (2007). Monografías de plantas utilizadas como anticancerígenas en la medicina tradicional hidalguense.

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

Calderón de Rzedowski, G. y Rzedowski, J. (2005). Flora fanerogámica del Valle de México. 2a. edición, primera reimpresión. Pátzcuaro (Michoacán), México: Instituto de Ecología, A.C. y Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad.

Camina, J. L., Dambolena, J. S., Zygadlo, J. A., y Ashworth, L. (2018). Chemical composition of essential oils of peltate glandular trichomes from leaves and flowers of *Lepechinia floribunda* (Lamiaceae). *Boletín de la Sociedad Argentina de Botánica*, 53(3), 375-384. doi: 10.31055/1851.2372.v53.n3.21312

Carro-Juárez, M., Rodríguez-Landa, J. F., Rodríguez-Peña, M. de L., Rovirosa-Hernández, M. de J., & García-Orduña, F. (2012). The aqueous crude extract of *Montanoa frutescens* produces anxiolytic-like effects similarly to diazepam in Wistar rats: Involvement of GABAA receptor. *Journal of Ethnopharmacology*, 143(2), 592–598. <https://doi.org/10.1016/j.jep.2012.07.022>

Centro de Investigación Científica de Yucatán (2010). Flora: Península de Yucatán. Mérida, Yucatán, México. Recuperado de https://www.cicy.mx/Sitios./Flora%20Digital/ficha_virtual.php?especie=1503

Chabán, M. F., Karagianni, C., Joray, M. B., Toumpa, D., Sola, C., Crespo, M. I., Palacios, S. M., Athanassopoulos, C. A., y Carpinella, M. C. (2019). Antibacterial effects of extracts obtained from plants of Argentina: Bioguided isolation of compounds from the anti-infectious medicinal plant *Lepechinia meyenii*. *Journal of ethnopharmacology*, 239, 111930. doi: 10.1016/j.jep.2019.111930



Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad (CONABIO). (2023). Enciclopedia. CONABIO, México. Recuperado de <https://enciclopedia.mx/>

Costa, E. V., Menezes, L. R., Rocha, S. L., Baliza, I. R., Dias, R. B., Rocha, C. A. G., Soares, M. B. P. & Bezerra, D. P. (2015). Antitumor properties of the leaf essential oil of *Zornia brasiliensis*. *Planta medica*, 81(07), 563-567.

de la Lastra, C. A., Martín, M. J., La Casa, C., & Motilva, V. (1994). Antitumorogenicity of the flavonoid fraction from *Bidens aurea*: Comparison with ranitidine and omeprazole. *Journal of Ethnopharmacology*, 42(3), 161–168. [https://doi.org/10.1016/0378-8741\(94\)90081-7](https://doi.org/10.1016/0378-8741(94)90081-7)

Dharani, J., Sripathi, R., & Ravi, S. (2018). Chemical composition of *Cyanthillium cinereum* (L.) H. Rob essential oil and its molecular docking study against bacterial proteins. *Journal of Pharmaceutical Sciences and Research*, 10(9), 2216-2220.

Escobar, P., Herrera, L. V., Leal, S. M., Durán, C., y Stashenko, E. (2009). Composición química y actividad anti-tripanosomal de aceites esenciales obtenidos de *Tagetes* (Fam. Asteraceae), recolectados en Colombia. *Revista Salud UIS*, 41(3), 280-286. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8203941>

Espejo-Serna, A., y López-Ferrari, A. R. (2003). Flora de Veracruz: Alliaceae. *Fascículo* 132, 3-4, Xalapa, Veracruz, México: Instituto de Ecología, A. C.

Estrada-Reyes, R., López-Rubalcava, C., Ferreyra-Cruz, O. A., Dorantes-Barrón, A. M., Heinze, G., Aguilar, J. M., y Martínez-Vázquez, M. (2014). Central nervous system effects and chemical composition of two subspecies of *Agastache mexicana*; an ethnomedicine of Mexico. *Journal of Ethnopharmacology*, 153(1), 98-110.

Facultad de Ciencias. *Opuntia ficus-indica*. Árboles y arbustos de la Facultad de Ciencias. UNAM. Revisado en http://biologia.fciencias.unam.mx/plantasvasculares/ArbolesArbustosFCiencias/Angiospermas/opuntia_ficus_indica.html

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

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

Gameti, J., Kumarkhaniya, H., Maitreya, B., Pandya, H., & Mankad, A. (2023). Phytochemical analysis, antioxidant activity and anti-bacterial activity of *Lysimachia arvensis* var. *caerulea* L. *International Association of Biologicals and Computational Digest*, 2(1), 191-199.

García P., Guadalupe, Río T., Rosa Elva del, Guzmán M., Ramón, Martínez G., María Isabel, Scior, Thomas R. F.. (2011). Estudios preliminares sobre el efecto analgésico del extracto de hojas de *Ageratina glabrata* en dos modelos térmicos de dolor agudo. *Revista mexicana de ciencias farmacéuticas*, 42(1), 45-51. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-01952011000100005&lng=es&tlng=es

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



Gopi, G., Elumalai, A., y Jayasri, P. (2012). A concise review on *Tagetes erecta*. *International Journal of Phytopharmacy Research*, 3(1), 16-19. https://www.researchgate.net/profile/Aelumalai-2/publication/225034187_A_CONCISE_REVIEW_ON_TAGETES_ERECTA/links/0912f4fbd1b0fe6ca0500000/A-CONCISE-REVIEW-ON-TAGETES-ERECTA.pdf

Graça, V. C., Ferreira, I. C., & Santos, P. F. (2020). Bioactivity of the *Geranium* genus: a comprehensive review. *Current Pharmaceutical Design*, 26(16), 1838-1865.

Gutiérrez-Gaitén, Y., Scull-Lizama, R., García-Simón, G., y Montes-Álvarez, A. (2018). Evaluación farmacognóstica, fitoquímica y biológica de un extracto hidroalcohólico de *Tagetes lucida* Cavanilles. *Revista Cubana de Plantas Medicinales*, 23(2). <https://revplantasmedicinales.sld.cu/index.php/pla/article/view/669/308>

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

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

Hernández-Guerrero, V. G., Meléndez-Camargo, M. E., Márquez-Flores, Y. K., & Arreguín-Sánchez, M. (2018). Estudio etnobotánico y evaluación de la actividad antiinflamatoria de *Geranium seemanii* Peyr. (municipio de Ozumba, Estado de México). *Polibotánica*, (46), 287-303.

Hohmann, J., Forgo, P., Molnár, J., Wolfard, K., Molnár, A., Thalhammer, T., Máthe, I. y Sharples, D. (2002). Antiproliferative amaryllidaceae alkaloids isolated from the bulbs of *Sprekelia formosissima* and *Hymenocallis festalis*. *Planta medica*, 68(05), 454-457. doi: 10.1055/s-2002-32068.

Inaturalist (2023). *Bidens aurea*. Inaturalist. Recuperado de <https://www.inaturalist.org/taxa/159235-Bidens-aurea>

Inaturalist (2023). *Roldana sessilifolia*. Inaturalist. Recuperado de <https://www.inaturalist.org/taxa/289623-Roldana-sessilifolia>

Instituto de Ecología A. C. (2023). *Salvia officinalis*. Revisado en <https://www.inecol.mx/inecol/index.php/es/ct-menu-item-25/planta-del-mes/37-planta-del-mes/1054-salvia#>

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

Jiménez, M., Castillo, I., Azuara, E., & Beristain, C. I. (2011). Antioxidant and antimicrobial activity of capulín (*Prunus serotina* subsp *capuli*) extracts. *Revista mexicana de ingeniería química*, 10(1), 29-37.

Jin, Z., y Yao, G. (2013). Amaryllidaceae and Scelletium alkaloids. *Natural Product Reports*, 30(6): 849-868. doi: 10.1039/c3np70005d.

Rodríguez-Landa, J. F., Vicente-Serna, J., Rodríguez-Blanco, L. A., Roviroso-Hernández, M., García-Orduña, F., Carro-Juárez, M. (2014). Montanoa frutescens and Montanoa grandiflora Extracts Reduce Anxiety-Like Behavior during the Metestrus-Diestrus Phase of the Ovarian Cycle in Wistar Rats", *BioMed Research International*, 2014, 9. <https://doi.org/10.1155/2014/938060>

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



Lakshmanan, H., Raman, J., Pandian, A., y Raaman, N. (2015). In vitro propagation of *Senecio candicans* DC and comparative antioxidant properties of aqueous extracts of the in vivo plant and in vitro-derived callus. *South African Journal of Botany*, 98, 134-141. doi: 10.1016/j.sajb.2015.02.011

Lakshmanan, H., Raman, J., y Raaman, N. (2012). Gastroprotective effect of *Senecio Candicans* DC on experimental ulcer models. *Journal of Ethnopharmacology*, 140(1), 145-150. doi: 10.1016/j.jep.2012.01.002.

López, F. (2001). Estudio de la Posible Actividad Anticonvulsiva de los Extractos Acuoso y Alcohólico de la *Valeriana Edulis* ssp *Procera* (doctoral). Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Xochimilco, México.

Maldonado, E., Díaz-Arumir, H., Toscano, R. A., & Martínez, M. (2010). Lupane Triterpenes with a δ -Lactone at Ring E, from *Lippia mexicana*. *Journal of Natural Products*, 73(11), 1969–1972. <https://doi.org/10.1021/np100571v>

Maldonado, J. I. (2006). Estudio fitoquímico de *Roldana lineolata*. (Tesis de maestría). Universidad Nacional Autónoma de México, Ciudad de México, México.

Márquez Haro, M. (2012). Revisión taxonómica de la familia Geraniaceae en el estado de Guerrero. (Tesis de Licenciatura). Facultad de Ciencias, UNAM: México.

Mendoza-Rodríguez, M. N., González-Barraza, L., Argüelles-Martínez, L., Hernández-Ramírez, I., Cervantes-Rodríguez, M., Rodríguez-Salazar, O., Aguilar-Paredes, A. O. & Méndez-Iturbide, D. (2016). Antioxidant capacity of the wild fruit pipisco (*Jaltomata procumbens*), and its application in the preparation of a sauce. *Mexican Journal of Biotechnology*. 1(2):83-96.

Molina-Torres, J., Salazar-Cabrera, C. J., Armenta-Salinas, C., y Ramírez-Chávez, E. (2004). Fungistatic and bacteriostatic activities of alkaloids from *Heliopsis longipes* roots: affinin and reduced amides. *Journal of agricultural and food chemistry*, 52(15), 4700-4704.

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. Revisado en <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>

Murillo-Pérez, G., y Rodríguez, A. (2021). Dichotomous keys to the species of *Solanum* (Solanaceae) in Mexico. *Botanical Sciences*, 99(2), 413-446. doi: 10.17129/botsci.2713

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

Osuna, L., Tapia-Pérez, M., Figueroa, O., Jiménez-Ferrer, E., Garduño-Ramírez, M. L., González-Garza, M. T., Carranza-Rosales, P., & Cruz-Vega, D. E. (2006). Micropropagation of *Lepidium virginicum* (Brassicaceae), a plant with antiprotozoal activity. *Vitro Cellular & Developmental Biology – Plant*, 42(6), 596-600. <https://doi.org/10.1079/ivp2006826>

Palma-Tenango, M., Sánchez-Fernández, R. E., y Soto-Hernández, M. (2021). A Systematic Approach to *Agastache mexicana* Research: Biology, Agronomy, Phytochemistry, and Bioactivity. *Molecules*, 26(12), 3751. <https://doi.org/10.3390/molecules26123751>

Peña-Valdivia, C. B., Salinas-Morales, J. L., Ferrer, M. M., Trejo, C., Vázquez-Sánchez, M., López-Palacios, C., & Padilla-Chacón, D. (2022). Componentes del rendimiento de *Crotalaria longirostrata* Hook. & Arn. en Guerrero, México. *Polibotánica*, 0(54). <https://doi.org/10.18387/polibotanica.54.7>



Pérez, J. I. J. (2013). Funciones e importancia económica del recurso chapulxtle (*Dodonaea viscosa*) en un ejido del subtrópico mexicano. *Observatorio Iberoamericano de Desarrollo Local*, 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>.

Pío-León, J. F., Nieto-Garibay, A., León-de la Luz, J. L., Delgado-Vargas, F., Vega-Aviña, R., & Ortega Rubio, A. (2018). Plantas silvestres consumidas como té recreativos por grupos de rancheros en Baja California Sur, México. *Acta botánica mexicana*, (123), 7-19.

Ponce-Monter, H., Campos, M. G., Aguilar, I., & Delgado, G. (1999). Effect of xanthorrhizol, xanthorrhizol glycoside and trachylobanoic acid isolated from cachani complex plants upon the contractile activity of uterine smooth muscle. *Phytotherapy Research*, 13(3), 202-205.

Punnoose, M. S., & Mathew, B. (2022). Microwave-assisted green synthesis of *Cyanthillium cinereum* mediated gold nanoparticles: Evaluation of its antibacterial, anticancer and catalytic degradation efficacy. *Research on Chemical Intermediates*, 48(3), 1025–1044. <https://doi.org/10.1007/s11164-021-04641-1>

Ramírez-Ramos, M., García-Mateos, Ma. del R., Corrales-García, J., Ybarra-Moncada, C., & Castillo-González, A. Ma. (2015). Compuestos antioxidantes en variedades pigmentadas de tuna (*Opuntia* sp.). *Revista Fiotecnica Mexicana*, 38(4), 349. <https://doi.org/10.35196/rfm.2015.4.349>

Ramón-Valderrama, J. A., y Galeano-García, P. L. (2020). Actividad antioxidante y antimicrobiana de extractos metanólicos de hojas de plantas del género *Solanum*. *Información tecnológica*, 31(5), 33-42. doi: 10.4067/S0718-07642020000500033

Redonda-Martínez, R., & Villaseñor, J. L. (2011). Flora del valle de Tehuacán-Cuicatlán. Fascículo 89, Asteraceae Bercht & J. Presl. Instituto de Biología, Universidad Nacional Autónoma de México.

Rincón-Rosales, R. y Gutiérrez-Miceli, F. A.. (2008). Características biológicas de *Acaciella angustissima* (Mill.) Britton & Rose en su hábitat natural y evaluación de su potencial cortical en Chiapas, México. *Agrociencia*, 42(1), 129-137.

Rodríguez-Landa, J. F., Vicente-Serna, J., Rodríguez-Blanco, L. A., Roviroso-Hernández, M. de J., García-Orduña, F., & Carro-Juárez, M. (2014). Montanoa frutescens and Montanoa grandiflora Extracts Reduce Anxiety-Like Behavior during the Metestrus-Diestrus Phase of the Ovarian Cycle in Wistar Rats. *BioMed Research International*, 2014, 1–9. <https://doi.org/10.1155/2014/938060>

Rojas A., M. (2014). *Dysodia papposa* (Vent.) A.S. Hitchc. Galería Herbolaria BD-Tlahui: Tlahui-Educa - Tlahui-Medic. http://tlahui.com/herbolaria/xihuitl_completo.php?fotoplanta=Copaliyac%20xihuitl

Rojas, A., Bah, M., Rojas, J. I., Serrano, V., & Pacheco, S. (1999). Spasmolytic activity of some plants used by the Otomi Indians of Querétaro (México) for the treatment of gastrointestinal disorders. *Phytomedicine*, 6(5), 367–371.

Romo de Vivar, A., Pérez-Castorena, A. L., Arciniegas, A., & Villaseñor, J. L. (2007). Secondary metabolites from Mexican species of the tribe Senecioneae (Asteraceae). *Journal of the Mexican Chemical Society*, 51(3), 160-172.



Romo-Pérez, A., Escandón-Rivera, S. M., y Andrade-Cetto, A. (2019). Chronic hypoglycemic effect and phytochemical composition of *Smilax moranensis* roots. *Revista Brasileira de Farmacognosia*, 29, 246-253. doi: 10.1016/j.bjp.2019.02.007

Sánchez-Aguirre, O. A., Juárez-Aguilar, E., Montoya-Hernández, E. L., Vázquez-Hernández, M., Colorado-Peralta, R., Sánchez-Medina, A., Márquez-López, M. E. y Hernández-Romero, D. (2022). Antioxidant potential of *Cnidioscolus multilobus* (Pax) IM Johnst and its antiproliferative and cytotoxic effect on cervical cancer cells. *European Journal of Integrative Medicine*, 53, 102134. <https://doi.org/10.1016/j.eujim.2022.102134>

Sánchez-Cabrera, M., Jiménez-López, F. J., Narbona, E., Arista, M., Ortiz, P. L., Romero-Campero, F. J., Ramanauskas, K., Igié, B., Fuller, A. A. & Whittall, J. B. (2021). Changes at a critical branchpoint in the anthocyanin biosynthetic pathway underlie the blue to orange flower color transition in *Lysimachia arvensis*. *Frontiers in Plant Science*, 12, 633979.

Sarmiento, T. M., Carvalho, M. G., Braz-Filho, R., y Agra, M. F. (2003). Occurrence of flavones and flavonols aglycones and its glycosides in *Solanum* (Solanaceae). *Química Nova*, 26(4), 517-522. doi: 10.1590/S0100-40422003000400014

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

Sing, Y., Gupta, A., y Kannoja, P. (2020). *Tagetes erecta* (Marigold) - A review on its phytochemical and medicinal properties. *Current Medical and Drug Research*, 4(1), 1-6. doi: 10.53517/CMR.2581-5008.412020201

Singh, M., Kumar, V., Singh, I., Gauttam, V., & Kalia, A. (2010). Anti-inflammatory activity of aqueous extract of *Mirabilis jalapa* Linn. leaves. *Pharmacognosy Research*, 2(6), 364. <https://doi.org/10.4103/0974-8490.75456>

Štajner, D., Milić, N., Čanadanović-Brunet, J., Kapor, A., Štajner, M., y Popović, B. M. (2006). Exploring *Allium* species as a source of potential medicinal agents. *Phytotherapy Research*, 20(7), 581-584. <https://doi.org/10.1002/ptr.1917>

Tapia-Campos, E., Rodríguez-Domínguez, J. M., Revuelta-Arreola, M. M., Van Tuyl, J. M., y Barba-González, R. (2012). Mexican Geophytes II. The Genera *Hymenocallis*, *Sprekelia* and *Zephyranthes*. *Floriculture and Ornamental Biotechnology*, 6(SI 1), 129-139. Recuperado de [http://www.globalsciencebooks.info/Online/GSBOnline/images/2012/FOB_6\(SI1\)/FOB_6\(SI1\)129-139o.pdf](http://www.globalsciencebooks.info/Online/GSBOnline/images/2012/FOB_6(SI1)/FOB_6(SI1)129-139o.pdf)

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



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

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

Weimann, C., & Heinrich, M. (1997). Indigenous Medicinal Plants in Mexico: the Example of the Nahua (Sierra de Zongolica). *Acta Botanica*, 110(1), 62–72. [https://doi.org/10.1111/j.1438-8677.1997.tb00612.x/10.1016/S1995-7645\(13\)60139-X](https://doi.org/10.1111/j.1438-8677.1997.tb00612.x/10.1016/S1995-7645(13)60139-X)

Yang, Y., Zhao, L., Wang, Y. F., Chang, M., Huo, C. H., Gu, Y., Shi, Q., y Kiyota, H. (2011). Chemical and pharmacological research on plants from the genus *Senecio*. *Chemistry & Biodiversity*, 8(1), 13-72. 10.1002/cbdv.201000027

Yapias, R. J. M. (2022). Diente De León (*Taraxacum Officinale*) con Propiedades Medicinales: Revisión Sistemática. *Alpha Centauri*, 3(1), 15-19.

Zavala-Sanchez, M. A., Perez-Gonzalez, C., Arias-Garcia, L., & Perez-Gutierrez, S. (2009). Anti-inflammatory activity of *Wigandia urens* and *Acalypha alopecuroides*. *African Journal of Biotechnology*, 8(21), 5901–5905.









ALTEPETL BIENESTAR

SEDEMA • CORENADR

