

# Plantas medicinales

*Comunidad  
La Magdalena  
Contreras Atlitic*









SEDEMA



CORENADR

# Plantas medicinales

*Comunidad  
La Magdalena Contreras Atlitic*



Instituto  
de Biología  
UNAM



Jardín Botánico  
Instituto de Biología UNAM



RENAJEB

RED NACIONAL DE JARDINES  
ETNOBIOLÓGICOS - COMARCVT

Jardín  
Etnobiológico  
Ciudad de México

2024

2024. Plantas Medicinales Comunidad La Magdalena Contreras Atlitic

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 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 La Magdalena Contreras Atlitic

## Representantes de los Bienes Comunales de la Magdalena Contreras Atlitic

C. Francisco Nava Chavero  
**Presidente**

C. Antonio Fernández Nochebuena  
**Secretario**

C. Martha Elvira Cabañas Mendoza  
**Tesorera Suplente**

### Información de usos y empleo

Marcelina Martínez Díaz  
Nicolás Rogelio Ávila Agustín  
Laura Sánchez Ríos  
Ana Martha Rentería Segura  
Elsa Fernández García  
Reynaldo Mancilla Rivera  
Esteban Mendoza Dimas

## **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)





Fotografía: Kevin Ramos

# Prólogo

La Comisión de Recursos Naturales y Desarrollo Rural, a través de su Programa Social Altépetl Bienestar ha incidido en el Suelo de Conservación de la Ciudad de México con una mirada humanista, reconociendo en los distintos tipos de vegetación y sistemas socioecológicos el papel crucial que juegan las comunidades que los habitan. Sin dejar de lado la perspectiva científica, se han generado una serie de trabajos en los que recopilan el conocimiento tradicional que los habitantes de comunidades y ejidos pertenecientes a los pueblos originarios de la Ciudad de México poseen en torno a sus recursos vegetales, con especial énfasis en las plantas medicinales.

Es así como llevaron a cabo un recuento de la herbolaria de la Ciudad de México, en la que participaron 20 núcleos agrarios que tienen Áreas de Restauración y Conservación Ambiental Comunitarias. Se recopiló la información de pueblos originarios de seis alcaldías de la Ciudad de México, mostrando la riqueza biocultural que aún perdura en nuestra región, rescatando, visibilizando y valorando los saberes tradicionales, en combinación con la identificación botánica de los recursos terapéuticos y la información fitoquímica y farmacológica existente en la literatura especializada.

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

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

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

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



# Agradecimientos

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

C. Francisco Nava Chavero  
**Presidente**

C. Antonio Fernández Nochebuena  
**Secretario**

C. Martha Elvira Cabañas Mendoza  
**Tesorera Suplente**

También a:

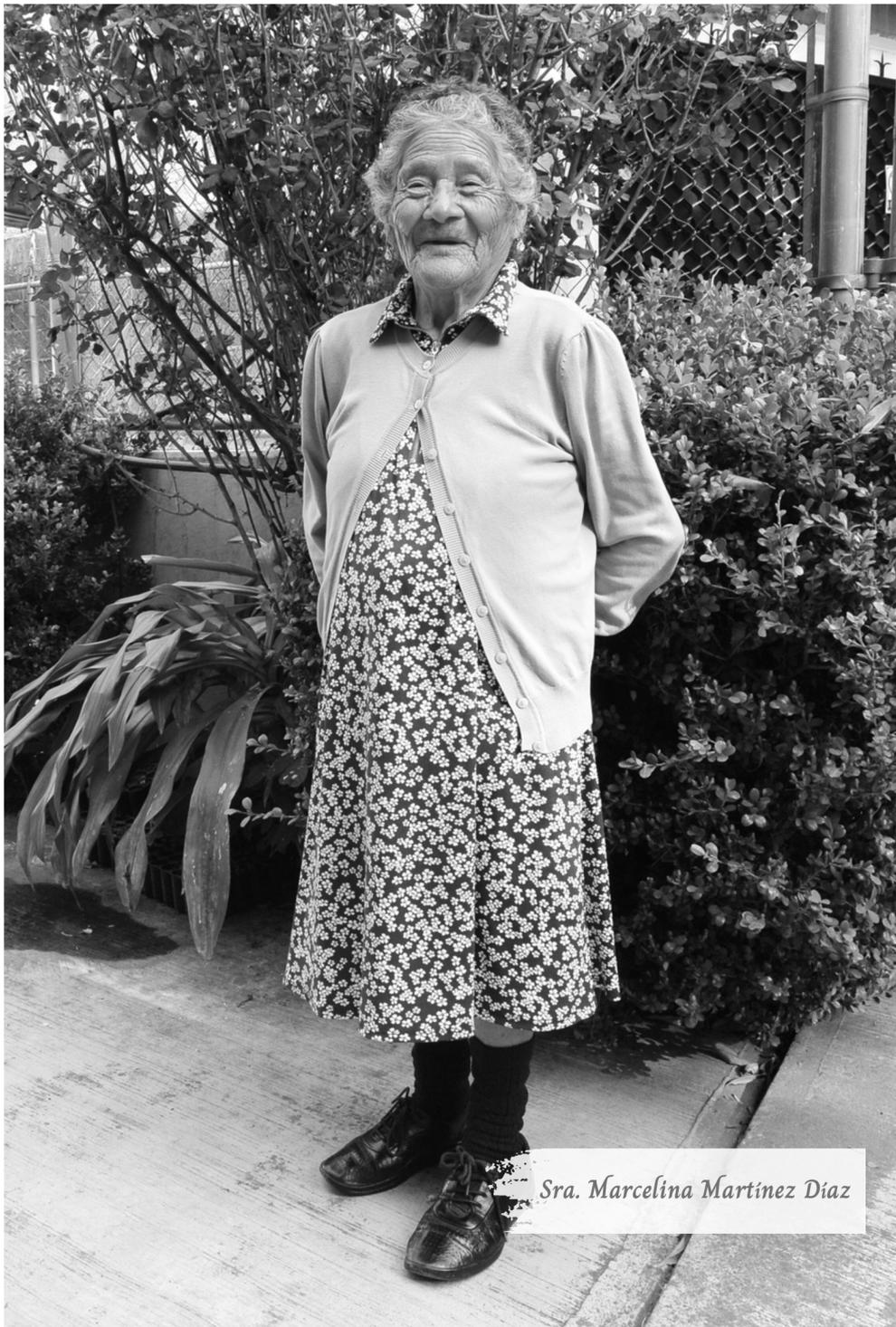
Marcelina Martínez Díaz, Nicolás Rogelio Ávila Agustín, Laura Sánchez Ríos, Elsa Fernández García, Reynaldo Mancilla Rivera, Esteban Mendoza Dimas, Ana Martha Rentería Segura, Juan Alcántara Galván y Antonio Fernández Nochebuena.





*C. Francisco Nava Chavero*

Representante de los Bienes Comunes de la Magdalena Contreras Atlitico



*Sra. Marcelina Martínez Díaz*



*Sr. Rogelio Ávila*



Fotografía: Cecilia A. Hernández Santiago





# Contenido

Presentación .....	19
Cómo se elaboró este libro .....	23
Introducción .....	27
Ubicación .....	28
Anécdotas .....	29
¿De dónde viene la magia de las plantas? .....	32

Acaena.....	36
Achual.....	37
Anís.....	38
Encino.....	39
Jarilla.....	40
Lentejilla.....	41
Madroño.....	42
Magüey.....	43
Milenrama.....	44
Pingüica.....	45
Pirul.....	46
Rosa de Castilla.....	47
Sauco.....	48
Tabaquillo o salvia de monte.....	49
Tomatillo.....	50
Vernonia.....	51
Receta.....	52
Referencias bibliográficas.....	53





# 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.





















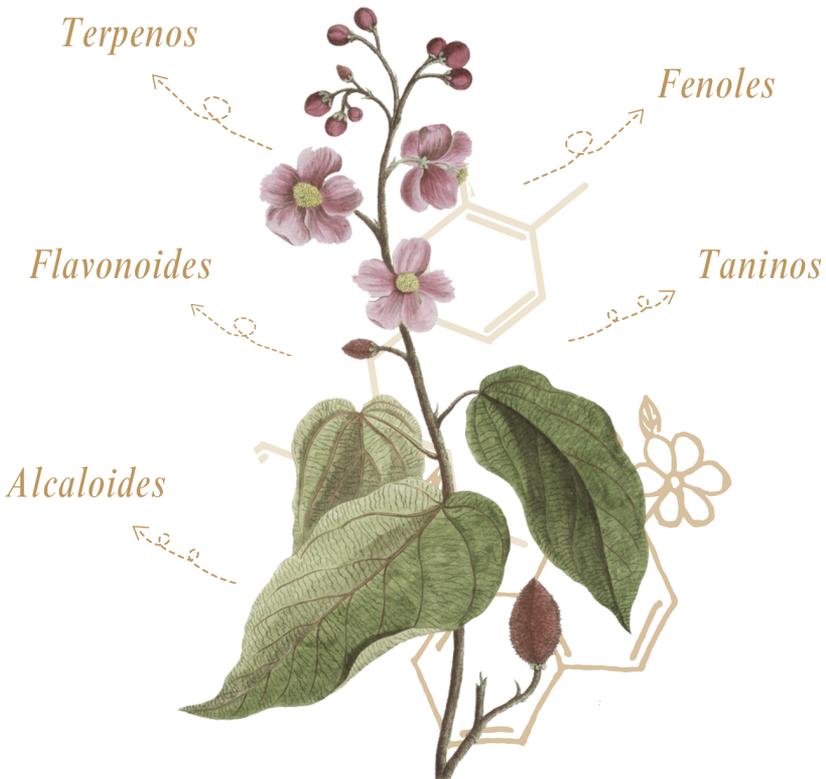




# ¿De dónde viene la magia de las plantas?

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.









# ACAENA

*Acaena elongata*

## ¿Cómo la reconozco?

Es un arbusto nativo pequeño, que frecuentemente crece en grupos. El tallo es de color café rojizo y el follaje está compuesto por pequeñas hojitas con márgenes parecidos a una sierra, brillantes por arriba y con pelos (tricomas) suaves por debajo. Las flores están agrupadas en espigas de hasta 30 cm de largo y el fruto está cubierto de espinas rojizas o café que suelen pegarse en la ropa

## Usos

Se usa para tratar heridas, para calmar la tos, es antidiarreico, diurético, para enfermedades venéreas

## Preparación

Se prepara en infusión la raíz, el tallo y las hojas

Se puede encontrar hacia el cuarto Dinamo



Carácter: caliente



Foto: jcdelgado (modificada)

## ¿Cuándo la encuentro?

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

## La química detrás....

En otras especies del género *Acaena* se han encontrado triterpenos como la  $\beta$ -amirina y el lupeol que podrían estar relacionados con su actividad antiinflamatoria

# ACAHUAL

*Simsia amplexicaulis*

## ¿Cómo la reconozco?

Plantas nativas ramificadas de 10 cm a 2.5 m de altura. Las hojas de la base de la planta tienen forma de lanza y márgenes como sierra mientras que las de arriba son delgadas como listones. Las flores son amarillas parecidas a las margaritas

## Usos

Ayuda para la tendinitis, articulaciones, irritación, quemaduras, artritis, moretones, estimula la circulación sanguínea y es antiinflamatorio

## Preparación

Flores, tallos y hojas se utilizan en microdosis, infusión o en macerado

Se puede encontrar cerca del primer Dinamo



## ¿Cuándo la encuentro?

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

## La química detrás....

Se ha reportado la presencia de flavonoides en las flores del género, pero no han sido identificados sus efectos en la salud

# ANÍS

*Pimpinella anisum*

## ¿Cómo la reconozco?

Hierba anual de 60 cm de altura, con pelitos (tricomas). Tiene hojas inferiores acorazonadas y superiores alargadas que parecen rasgadas. Sus flores son pequeñas de color blanco, agrupadas en ramilletes que parecen paraguas vueltos hacia arriba, con frutos pequeños (2-3mm) aplanados y semillas aromáticas

## Usos

Sirve para la digestión, los gases intestinales; es diurético, expectorante, analgésico, antimicótico y se usa para los problemas respiratorios

## Preparación

Se prepara en cocimiento con la flor, el tallo y las hojas



Foto: Steluma (modificada)

La encontramos en zonas con pasto y que da mucho el sol, en el área de La Cañada

## ¿Cuándo la encuentro?

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

## La química detrás....

Los frutos y semillas de *Pimpinella anisum* contienen un aceite esencial constituido por los lignanos cis y trans-anetol, anisil cetona; monoterpenos y flavonoides, que le otorgan propiedades para tratar problemas gástricos



# JARILLA

*Barkleyanthus salicifolius*

## ¿Cómo la reconozco?

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

## Usos

Es un antiinflamatorio muy fuerte, ayuda a los sistemas musculares y óseo, es antirreumático, como tratamiento en fibrosis, lupus, tendones, torceduras y luxaciones

## Preparación

Se prepara en microdosis, infusión o tintura madre con las flores, tallos y hojas



Foto: Altemer (modificada)

Carácter: caliente Sabor: fuerte a hierba



Se encuentra en los Llanos de Temamatla

## ¿Cuándo la encuentro?

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

## La química detrás....

Se ha estudiado que en las ramas hay sesquiterpenos, el alcaloide pirrolizidina y el flavonoide quercetina. En las raíces también hay sesquiterpenos, que en conjunto han ayudado a desordenes digestivos y enfermedades respiratorias

# LENTEJILLA

*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

## Usos

Para quitar la tos severa, es antiinflamatoria y ayuda para los nervios

## Preparación

Se prepara en infusión o con alcohol para inhalar y frotarse, respectivamente

Carácter: caliente Sabor: fuerte



## ¿Cuándo la encuentro?

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

## La química detrás....

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

# MADROÑO

*Arbutus spp.*

## ¿Cómo la reconozco?

Árboles o arbustos nativos que se caracterizan porque la corteza se desprende continuamente. Sus hojas varían en forma, con el borde liso. Sus flores se encuentran en racimos y los frutos parecen bayas, con pelitos (tricomas) y semillas marrón

## Usos

Se usa como diurético, antiséptico, antiinflamatorio, antibacteriano y antioxidante.

También cubre muchas enfermedades como cálculos renales, cistitis, cólicos y diarrea. Además, ayuda a reducir el colesterol y el azúcar en la sangre. Su fruto se utiliza para hacer mermeladas, licores y zumos por su dulzor

## Preparación

Se consume la corteza y los frutos

Podemos encontrarlo en la parte alta de los Dinamos, hacia la Coconetla



Foto: Reid Hardin (modificada)

## ¿Cuándo la encuentro?

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

## La química detrás....

La corteza contiene arbutina que le brinda actividades como diurético, astringente, antiséptico, antiinflamatorio, antibacteriano y antioxidante. Además tiene pectina que ayuda en reducir el colesterol



# MILENRAMA

*Achillea millefolium*

## ¿Cómo la reconozco?

Herbácea aromática que mide hasta 90 cm de altura. Se caracteriza por ser muy ramificada, con hojas largas y divididas, flores muy similares a las margaritas, de color blanco

## Usos

Como coagulante para la sangre, cicatrizante y cura heridas. Se pueden hacer compuestos con otras plantas para el aparato reproductor femenino, en cuestiones de útero, sangrados, miomas. Combinada con cimicífuga le sirve a quienes se van a operar de quistes o tienen hemorragias fuertes, porque ayuda a detener los síntomas. Se recomienda en tinturas, en microdosis

Carácter: frío Sabor: suave



Foto: Rocío Miranda B. (modificada)

## Preparación

Se preparan tinturas con las flores, tallos y hojas en microdosis

## ¿Cuándo la encuentro?

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

## La química detrás....

Se ha detectado que las hojas contienen flavonoides y lignanos ácidos; las ramas el alcaloide estaquidrina, el diterpeno fitol, triterpenos, esteroides y el flavonoide glicosilado luteolina; además, junto con las flores contienen un aceite esencial rico en mono- y sesquiterpenos. En conjunto se ha observado su efecto antiespasmódico y desinflamatorio



# PIRUL

*Schinus molle*

## ¿Cómo la reconozco?

Árbol aromático y resinoso de 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

### Usos

Sirve para bronquitis, asma, dolores, golpes en el cuerpo, baños post parto, el enfriamiento, cerrar la cadera y en baños de temazcal

### Preparación

Se preparan infusiones para baños de temazcal con las hojas y el fruto

Carácter: caliente



## ¿Cuándo la encuentro?

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

## 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 en el aceite con ligandos, flavonoides y esteroides. En toda la planta se han identificado el  $\alpha$ -amirina y el esteroide  $\beta$ -sitosterol. Estos aceites tienen un efecto antioxidante, propiedades antimicrobianas y antiinflamatorias.

# ROSA DE CASTILLA

*Rosa gallica*

## ¿Cómo la reconozco?

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

## Usos

Se utiliza para tener terso el cutis y controlar el acné. En el caso de los niños, se usa cuando padecen de "algodoncillo", es decir, si tienen aftas en la boca

## Preparación

Se utilizan las hojas y flores maceradas



## ¿Cuándo la encuentro?

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

## La química detrás....

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

# SAUCO

*Sambucus nigra*

## ¿Cómo la reconozco?

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

## Usos

Ayuda con la fiebre, en vías respiratorias, al hígado, caspa, caída del cabello, sarpullido o quemaduras, hemorroides y ansiedad

## Preparación

Las hojas y frutos se preparan en infusión o se añaden al shampoo



## ¿Cuándo la encuentro?

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

## La química detrás....

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

# TABAQUILLO O SALVIA DE MONTE

*Nicotiana glauca*

## ¿Cómo la reconozco?

Arbusto de hasta 3 m de altura de tallo color verde-azuloso. Las hojas tienen un soporte alargado que las une al tallo. Las flores amarillo-verdosas en forma de trompeta forman grupos poco numerosos y sus frutos son cápsulas redondeadas con semillas café, pequeñas y comprimidas

## Usos

Sirve para los cólicos, indigestión, inflamación, colitis nerviosa, quita el frío

## Preparación

Se prepara una infusión con las flores, el tallo y las hojas

Se encuentra en la parte alta de los Dinamos, pero la población ha disminuido

Carácter: caliente Sabor: dulce



Foto: Leonardo Hernández Escudero(modificada)

## ¿Cuándo la encuentro?

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

## La química detrás....

Se ha identificado la presencia de compuestos fenólicos que han mostrado una buena actividad antioxidante y antiinflamatoria

# TOMATILLO

*Physalis coztomatl*

## ¿Cómo la reconozco?

Hierba endémica de hasta 50 cm de altura que se encuentra cubierta de pelitos (tricomas). Hojas con la base ancha y la punta ligeramente alargada. Las flores son amarillas y se encuentran en la unión de las hojas con el tallo. Los frutos son carnosos, de color verde y amarillo cuando maduran. Tienen una cáscara (cáliz) que los cubre

## Usos

Ayuda al sistema muscular y nervioso, también sirve para la hipertensión, diurético, antiinflamatorio. El macerado sirve como cicatrizante y para desinflamar paperas, con otras plantas sirve para el cáncer

Carácter: caliente Sabor: hierba



Foto:swampniker (modificada)



## Preparación

Las hojas se preparan en infusión y el fruto se macera

Es igual que el tomate pero silvestre



Foto:Sergio (modificada)

## ¿Cuándo la encuentro?

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

## La química detrás....

La raíz contiene el alcaloide phisalina y un glucósido. Se usa comúnmente en recién nacidos, dolor de estómago y manchas de la cara



# Infusión para la ansiedad

## Receta de Ana Rentería

Usos: Esta infusión sirve para el sistema nervioso central

### Ingredientes

Pasiflora  
Valeriana  
Hierba de San Juan  
Ortiga  
Toronjil  
Tila



### Preparación

Hervimos de taza y media a dos tazas de agua, tomamos de cada hierba lo de los dedos de la mano —en el caso de la valeriana, tomar uno de los trocitos— y lo colocamos en el agua, dejamos reposar por 15 minutos. Colamos la infusión de la raíz y servimos en un recipiente de cerámica o de cristal, nunca en plástico; ya que desfavorece el aprovechamiento de los aceites naturales de las hierbas. Se debe tomar fresco, si es posible tres veces al día.















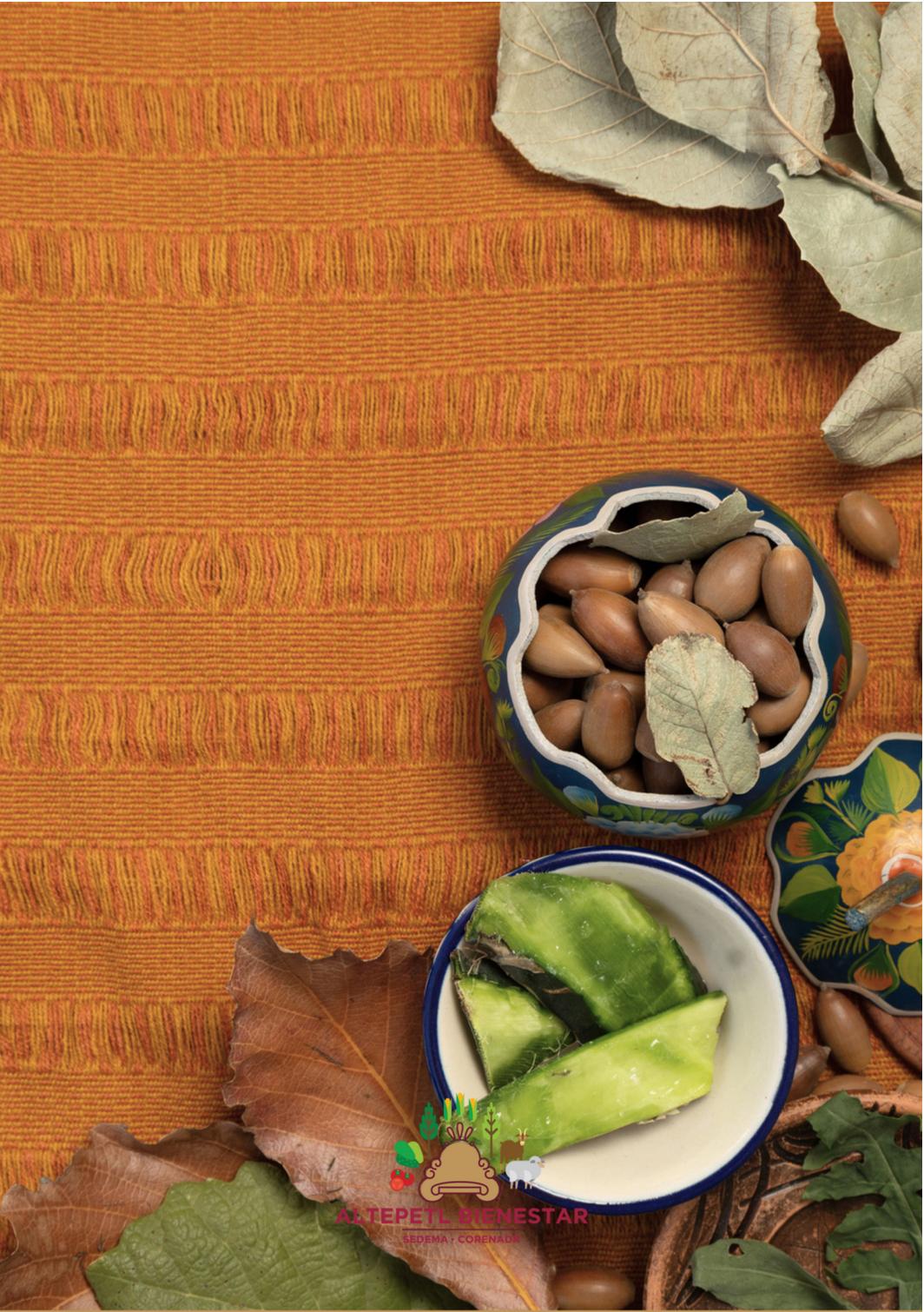
**ALTEPETL BIENESTAR**

SEDEMA • CORENADR









**AL TEPETL BIENESTAR**  
SEDEMA · CORENALDI