

Altépetl
Bienestar

Plantas medicinales

Ejido El Guarda o Parne's



SEDEMA | CORENADR



Jardín Botánico
Instituto de Biología UFM



SEDEMA



CORENADR

Plantas medicinales

*Ejido
El Guarda o Parres*

El Guarda o Parres



Instituto
de Biología
UNAM



Jardín Botánico
Instituto de Biología UNAM



RENAJEB
RED NACIONAL DE JARDINES
ETNOBIOLÓGICOS - CONAHCYT

Jardín
Etnobiológico
Ciudad de México

2024

2024. Plantas Medicinales Ejido El Guarda o Parres

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. Lucino Eslava Ortiz 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.

Ejido El Guarda o Parres

Comisariado Ejidal

Ing. Rafael Castillo Madrigal

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

Ing. Lucino Eslava Ortiz

Información de usos y empleo

C. José Leonardo García Sosa

C. Mario Reza Barranco

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)





*Vista del pastizal desde el Ejido El Guarda
o Parres*

Prólogo

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

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

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

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

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

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

Agradecimientos

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

También, a:

Ing. Rafael Castillo Madrigal Comisariado Ejidal El Guarda o Parres.

Ing. Lucino Eslava Ortiz Asesor Técnico del Área de Restauración y Conservación Ambiental Comunitaria del Ejido El Guarda o Parres.

C. José Leonardo García Sosa (habitante del poblado originario de El Guarda o Parres en la alcaldía Tlalpan y sembrador del ARCAC del Ejido El Guarda o Parres) que ha utilizado la medicina tradicional mexicana hace ya más de 60 años.

Al C. Mario Reza Barranco (habitante del poblado originario de El Guarda o Parres en la alcaldía Tlalpan y sembrador del ARCAC del Ejido El Guarda o Parres) que ha utilizado la medicina tradicional mexicana hace ya más de 45 años; los cuales nos brindaron su conocimiento en estos saberes milenarios que han pasado de generación en generación y que hasta la fecha la medicina tradicional mexicana ha demostrado que ha sido eficaz en el tratamiento de ciertos padecimientos que aquejan al ser humano.



Comisariado Ejidal El Guarda o Parres

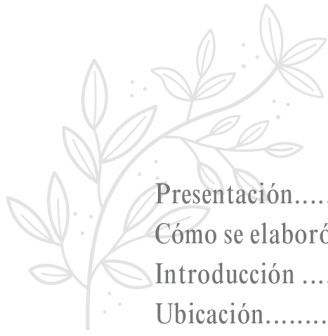


*Sr. José Leonardo
García Sosa*



Sr. Mario Reza Barranco





Contenido

Presentación.....	19
Cómo se elaboró este libro.....	25
Introducción	29
Ubicación.....	31
¿De dónde viene la magia de las plantas?.....	32
Árnica.....	36
Cardo santo.....	37
Chichicastle.....	38
Epazote de zorrillo.....	39
Gordolobo.....	40
Ruda.....	41
Tabaquillo.....	42
Toloache.....	43
Toronjil morado.....	44
Receta.....	45
Referencias bibliográficas.....	46



Presentación

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

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

Aun cuando el avance de la ciencia ha logrado identificar y comprender mejor cómo actúan ciertas plantas y canalizar sus 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 del 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 (ARCA), que en su conjunto preservan más de 20,000 hectáreas.

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

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

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

Es un gran avance cuando sumamos esfuerzos tanto el Gobierno de la Ciudad de México, a través de la DGCORENADR y el Ejido “El Guarda o Parres”. Con la finalidad de preservar la biodiversidad de nuestros bosques.

Es por ello que, de manera conjunta, con la experiencia y conocimiento de las personas que han vivido y aprendido de generación en generación el uso y preservación de las plantas medicinales existentes en nuestra localidad y que han servido para curar de manera efectiva diversas enfermedades, por lo cual, nos hemos dado a la tarea de identificar y documentar las variedades que de manera natural crecen en nuestro territorio. Además de lo anterior unimos esfuerzos conjuntos para preservar y dar un especial cuidado de estas especies y evitar sean extinguidas por su explotación irracional.

Es importante mencionar que, es un compromiso de nuestro Ejido, compilar toda la información referente a nuestras plantas medicinales, y se tome conciencia de que, un uso racional e informado, logrará preservar las especies que, en muchos de casos, son endémicas de nuestra región.

C. Rafael Castillo Madrigal

Presidente del Comisariado Ejidal “El Guarda o Parres”









Cómo se elaboró este libro

Primero que nada, este libro se hizo con mucha ilusión, ilusión por el conocimiento y por el rescate del saber que sabíamos existía pero que no habíamos logrado recuperar.

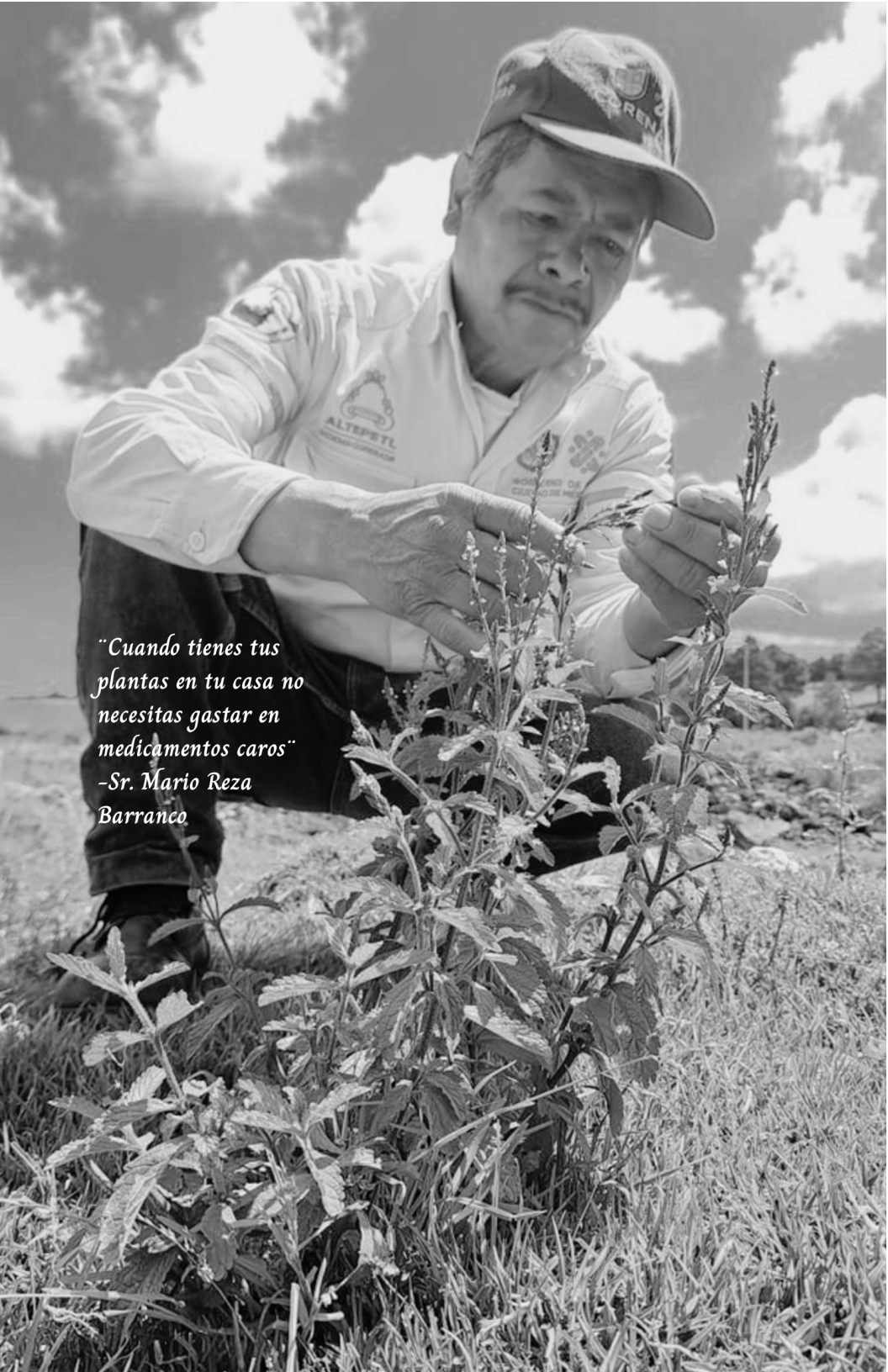
Todo empezó a través de una serie de entrevistas realizadas a los salvaguardas del conocimiento sobre plantas medicinales, el cual fue aprendido y heredado a través de generaciones: los adultos mayores —y no tan mayores— del Ejido El Guarda o Parres.

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

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

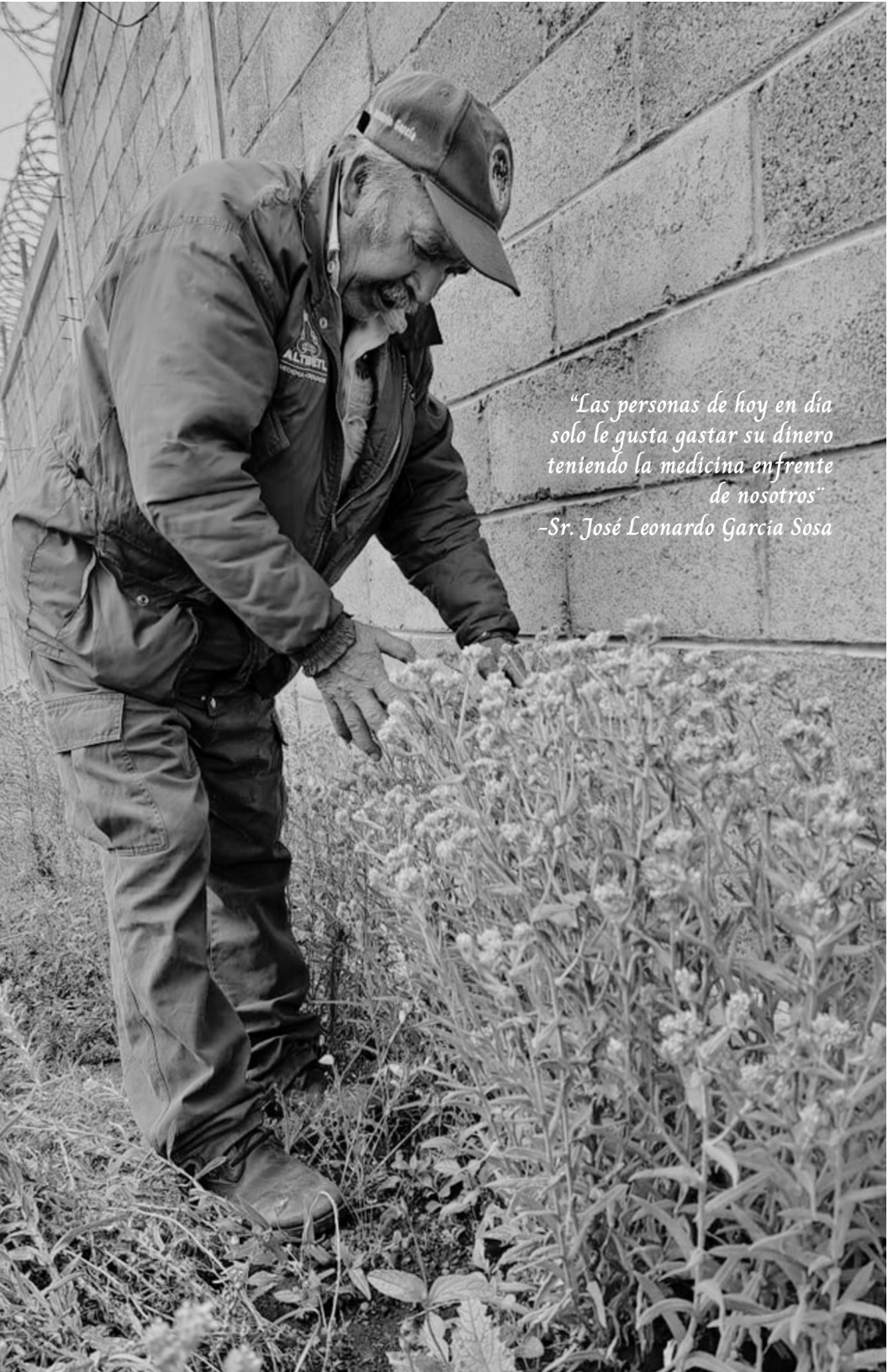
Es importante subrayar que toda la información relacionada con el efecto benéfico de las plantas aquí presentada es resultado de entrevistas y compilación bibliográfica y no pretende ser un recetario, por lo que el tratamiento de cualquier malestar con las plantas aquí enlistadas es responsabilidad del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





*“Cuando tienes tus
plantas en tu casa no
necesitas gastar en
medicamentos caros”*

*-Sr. Mario Reza
Barranco*



*“Las personas de hoy en día
solo le gusta gastar su dinero
teniendo la medicina enfrente
de nosotros”*

-Sr. José Leonardo García Sosa



*Vista de ruinas de Hacienda en El Guarda
o Parres*

Introducción

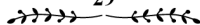
Cuenta doña Chabe que su madre solía decirle: “Córrele mija, tu hermanito tiene temperatura, ve a traer la hierbita para curarlo”.

Así como la mamá de doña Chabe, ¿quién no ha recurrido a algún tecito de cedrón para curar un dolor de estómago? ¿Quién no ha tomado algún menjurje con limón, gordolobo y miel para calmar la tos? De alguna u otra manera, la mayoría de los mexicanos hemos utilizado las plantas para tratar algún malestar o alguna enfermedad de vez en vez.

Las plantas nos proveen de alimento y purifican el aire que respiramos, pero también, hay muchas con propiedades curativas. El uso de las plantas curativas o medicinales se remonta a cientos de años atrás y están fuertemente conectadas a las tradiciones, experiencias y creencias de cada pueblo, adjudicándoles propiedades mágicas y místicas.

A lo largo del tiempo se ha intentado explicar y clasificar esta magia, por ejemplo, la condición frío-caliente de las plantas para sanar el desequilibrio del cuerpo. Cuando se habla de una planta caliente, cuyo sabor suele ser amargo, se habla de aquellas cuyas propiedades "expulsan la frialdad" del cuerpo o que tratan enfermedades que se fortalecen con el frío. Por el contrario, una planta fría actúa al revés y sus sabores suelen ser dulces.

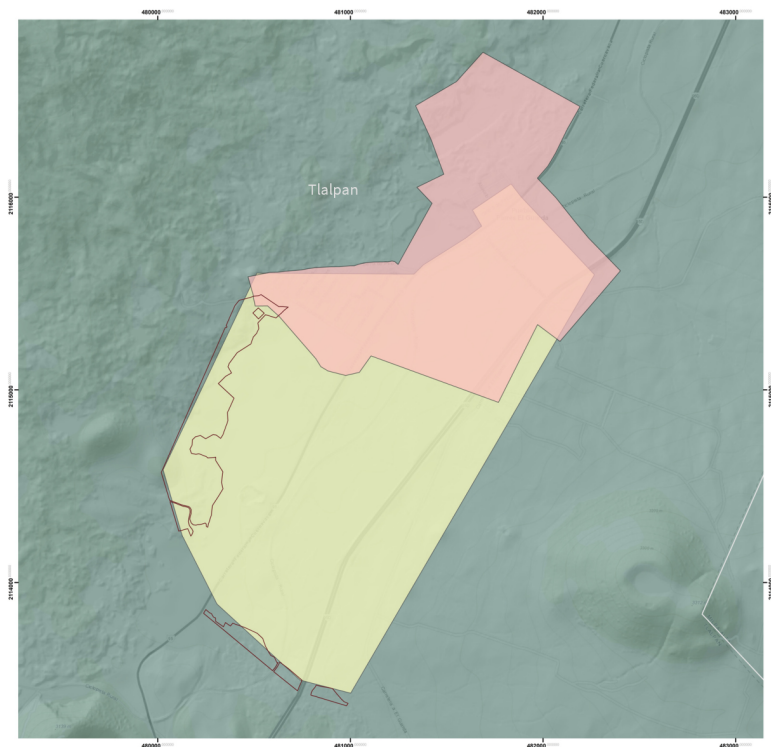
Esta dualidad es una de las maneras de entender los efectos de las plantas medicinales y sobre todo de decidir un tratamiento. Aunque hoy en día no haya sido completamente comprobada, gracias al avance de la ciencia y la tecnología, sabemos que muchas de las propiedades asociadas a la magia, a la frialdad o al calor, son el efecto de sustancias químicas que actúan sobre nuestro organismo. Es decir, en muchos casos, se ha comprobado científicamente el efecto de las plantas medicinales, lo que resalta la importancia de conservar el conocimiento sobre su uso, así como los ecosistemas donde se encuentran.



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

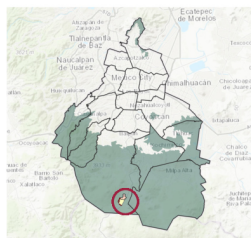
Todas las personas involucradas en la realización de esta obra esperamos que cumpla su función como fuente de consulta para quien tenga la intención de aprender más sobre este campo del conocimiento, al mismo tiempo que prevalezca en el tiempo como un registro y un esfuerzo por mantener y rescatar el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

Ubicación



Simbología

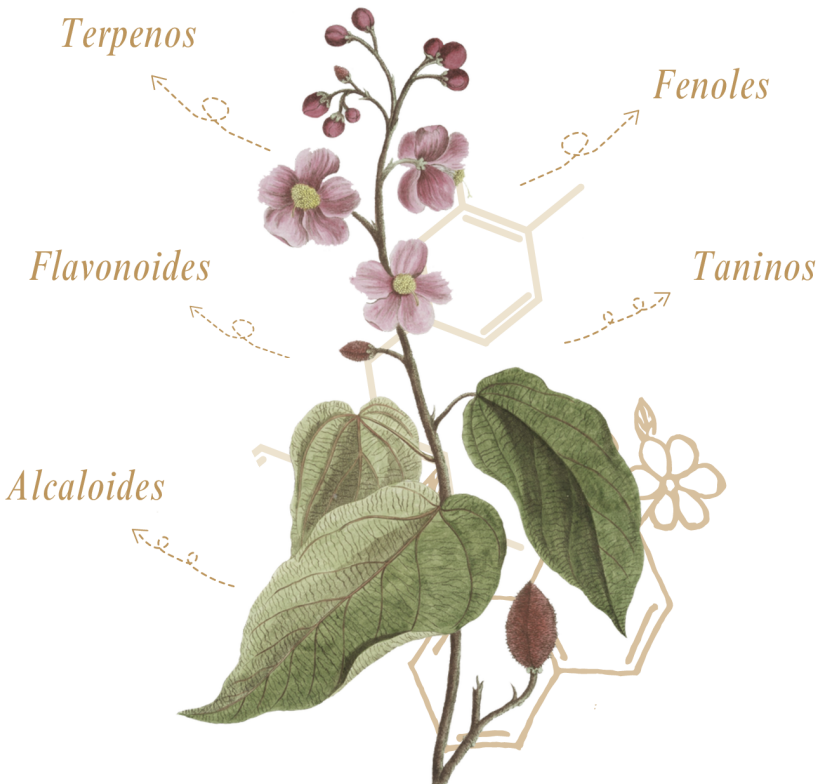
- Pueblo originario de Parres El Guarda
- Núcleo agrario Parres El Guarda
- Área de Restauración y Conservación Ambiental Comunitaria
- Suelo de Conservación de la Ciudad de México
- Alcaldía



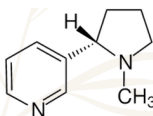
¿De dónde viene la magia de las plantas?

Las **propiedades medicinales** de las plantas se conocen desde los tiempos más remotos de la humanidad, pero gracias a los avances científicos y tecnológicos hoy sabemos que provienen de una clase de sustancias que se conocen como **metabolitos secundarios**.

Los metabolitos secundarios son **compuestos químicos producidos en las hojas, tallos, flores, frutos y raíces de las plantas** para hacer frente a las amenazas del clima, depredadores o plagas o como atrayentes de polinizadores. Se han registrado más de 20 mil metabolitos secundarios. Sin embargo, se ha encontrado que aquellos con ciertas características químicas, como los taninos, nos son útiles para tratar varias enfermedades del día a día. A continuación, se presenta la estructura química de un grupo de ellos.



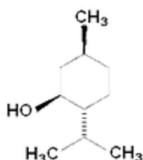
Nicotina



Alcaloides

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

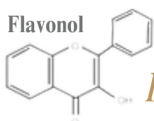
Mentol



Terpenos

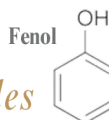
Dentro de este grupo de sustancias se encuentran las que le da olor y sabor a la planta. Se caracterizan por tener grupos de cinco carbonos en su estructura química y según el número de grupos pueden ser monoterpenos, sesquiterpenos, entre otros. Tienen efectos anticarcinogénicos, antiulcerosos, antimaláricos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

Compuestos fenólicos



Flavonoides

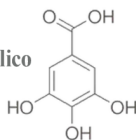
Son sustancias que proporcionan color a flores y frutos y juegan un papel esencial en la reproducción. Para nosotros, son útiles debido a sus características de potente antioxidante.



Fenoles

Sustancias aromáticas unidas a una molécula llamada hidroxilo. Incluye ácidos fenólicos. Tienen propiedades antimicrobianas y la capacidad de regular el flujo sanguíneo. Algunos ejemplos son cumarinas y ligninas.

Ácido gálico



Taninos

Las plantas actúan como repelentes alimenticios de muchos animales. Fabrican grandes cantidades de estas sustancias en la piel de los frutos inmaduros para evitar que se los coman.

Sin embargo, para nosotros algunos taninos, como los del vino tinto, son beneficiosos para la salud cardiovascular.





ÁRNICA

Heterotheca inuloides

¿Cómo la reconozco?

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

Usos

Ayuda a combatir el dolor interno que genera un golpe.

La química detrás ...

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

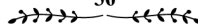
Carácter: caliente Sabor: amargo

Preparación

Se hierven las flores y se bebe en forma de té.

¿Cuándo la encuentro?

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



CARDO SANTO

Argemone mexicana

¿Cómo la reconozco?

Es una hierba anual que emana líquido amarillo brillante al rasparla. Tiene las hojas de color verde azulado con líneas brillantes y el borde espinoso. Las flores son amarillas y grandes de 4-7 cm de diámetro como si fueran de papel. Los frutos son cápsulas alargadas y espinosas con semillas rugosas pequeñas.

Usos

Ayuda a combatir problemas de la próstata.



Es posible encontrarla en terrenos baldíos, se toma dos veces por semana durante 15 días.

La química detrás ...

Presenta alcaloides y flavonoides que podrían relacionarse con su actividad antimicrobiana, antidiabética, antioxidante y hepatoprotectora. Hay que tener cuidado con su toxicidad.

¿Cuándo la encuentro?

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

CHICHICASTLE

Urtica chamaedryoides

“Yo nunca he necesitado de ir al médico con mis plantas me arreglo solito.”

Sr. José Leonardo García Sosa

¿Cómo la reconozco?

Hierba nativa ramificada de entre 30 y 80 cm de altura con vellos (tricomos) urticantes poco abundantes en los tallos. Las hojas son alargadas con márgenes parecidos a dientes cubiertas de vellos urticantes. Las flores son pequeñas, verdes y se encuentran en la base de las hojas formando grupos.

Se toma como agua de tiempo durante 1-3 días, se deja reposar una semana y se vuelve a tomar como agua de tiempo

Usos

Sirve para controlar la diabetes.

Foto: Luis Alberto (modificada)

Carácter: caliente Sabor: amargo

Preparación

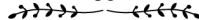
Se hierve el tallo blando y las hojas, se toma como agua de tiempo.

La química detrás ...

En el género se han encontrado terpenoides, flavonoides, ligninas, taninos, esteroles y polifenoles que podrían estar relacionados con su actividad antihipertensiva, hepatoprotectiva, antiuroliitiásico, diuretica y antiviral.

¿Cuándo la encuentro?

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



EPAZOTE DE ZORRILLO

Oxybasis glauca

¿Cómo la reconozco?

Planta de hasta 40 cm de altura. Las hojas son pequeñas de bordes irregulares y con vellos (tricomas) en la parte de atrás. Sus flores se encuentran en grupos, carecen de pétalos y tienen una estructura parecida a hojas de color verde. Su fruto tiene una semilla seca de color marrón.

Usos

Se utiliza para detener el vómito y el dolor de estómago.

La química detrás ...

Estudios han detectado la presencia de alcaloides, flavonoides, antraquinona, saponinas, taninos y terpenoides en esta planta, los cuales le confieren propiedades antibacterianas, antifúngicas y antioxidantes.

Carácter: caliente Sabor: amargo

Preparación

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

¿Cuándo la encuentro?

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

GORDOLOBO

Pseudognaphalium viscosum

¿Cómo la reconozco?

Planta nativa anual de 30 cm a 1 m de altura; sus tallos tienen apariencia lanosa, sus hojas son angostas de color verde en el anverso y en el reverso blancas por la presencia de vellos (tricomos). Las flores son de color crema y se encuentran agrupadas.

Usos

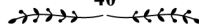
Sirve para controlar la tos con flema y tos seca durante cinco días seguidos.

La química detrás ...

Hay muy pocos estudios sobre esta especie, sin embargo, se conoce que presenta actividad hemolítica, antioxidante y citotóxica por la presencia de fenoles, saponinas y taninos, por lo que se está estudiando sus efectos para prevenir el cáncer.

¿Cuándo la encuentro?

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



RUDA

Ruta graveolens

“Cuando tienes tus plantas en tu casa no necesitas gastar en medicamentos caros.”

Sr. Mario Reza Barranco

Usos

Ayuda a aliviar el dolor causado por afecciones en los dientes.

¿Cómo la reconozco?

Arbusto con muchos tallos de hasta 90 cm de altura. Las hojas son verde azuladas y de fuerte aroma. Sus flores son de color amarillo con el centro verde y están agrupadas en ramilletes. El fruto es similar a una cápsula carnosa por dentro.

Carácter: caliente Sabor: amargo

Preparación

Las hojas se mastican durante 1-3 minutos para después escupirlas sin llegar a tragar los extractos.

La química detrás ...

Se han reportado alcaloides del tipo acridinas y quinolinas; flavonoides, cumarinas, fitotoxinas y terpenos; a algunos de estos compuestos se les han atribuido propiedades citotóxicas y anticoagulantes.

¿Cuándo la encuentro?

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



Foto: meck_photo (modificada)

TABAQUILLO

Solanum mauritianum

"No apreciamos lo que la naturaleza nos da."

Sr. Mario Reza Barranco

¿Cómo la reconozco?

Arbusto o árbol pequeño de 2 a 10 m de altura, su tronco es ramificado y cubierto de pelitos (tricomas); sus hojas tienen forma de flecha con la base redondeada y textura gruesa; sus flores tienen forma de estrella de color morado con el centro amarillo y frutos redondos de color amarillo-verde con abundantes semillas.

Usos

Ayuda a tratar los dolores de estómago y los causados por cólicos.



La química detrás ...

Se ha estudiado que las plantas del género *Solanum* tienen actividad antioxidante y antimicrobiana gracias a la presencia de fenoles, flavonoides, alcaloides y saponinas.

¿Cuándo la encuentro?

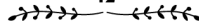
Preparación

Se hierven las hojas, tallos y flores durante 10-15 minutos.

Carácter: caliente Sabor: dulce

Foto: Claudia (modificada)

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



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.

Usos

Sirve para aliviar el dolor de huesos y heridas.



Preparación

Se colocan hojas, tallos y flores en alcohol y se deja reposar por un par de días, después puede untarse.

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.

¿Cuándo la encuentro?

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

TORONJIL MORADO

Agastache mexicana

Usos

Sirve para los cólicos y el dolor de estómago.

¿Cómo la reconozco?

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



La química detrás ...

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

¿Cuándo la encuentro?

Carácter: caliente Sabor: dulce

Preparación

Se hierven las hojas durante 10 a 15 min, se cuela y se toma el té caliente.

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



Macerado "Alcoholito de toloache"

Receta del Sr. José Leonardo García Sosa



Usos

Sirve principalmente para dolor de huesos y si tienes alguna herida se coloca directamente.

Ingredientes

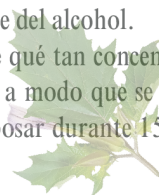
- Alcohol etílico al 96 %
- Toloache (flor, tallo y hojas)



Preparación

Vamos a preparar una mezcla con alcohol, para este remedio se colecta el toloache y se corta en trozos los cuales se puedan introducir en el envase del alcohol.

Se le tira un cuartito de alcohol a un litro o dependiendo de qué tan concentrado lo quiera, ya que le tire el cuartito, se introduce la hierbita a modo que se cubra totalmente el envase, se agita de dos a tres veces y se deja reposar durante 15 días, ya transcurrido este tiempo se podrá usar.



Cabe mencionar que este remedio solo es para uso en la piel o zona del dolor por ningún motivo se bebe.



Referencias bibliográficas

- Amapolilla (*Argemone mexicana*). (s. f.-b). Natura Lista México. <https://www.naturalista.mx/taxa/128533-Argemone-mexicana>
- Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad (CONABIO). (2023). Enciclovida. CONABIO, México. Recuperado de <https://enciclovida.mx/>
- Fonseca-Chávez, R. E., Rivera-Levario, L. A., y Vázquez-García, L. (2020). Guía ilustrada de plantas medicinales en el Valle de México. Instituto Nacional de los Pueblos Indígenas. México.
- Guzmán, S.H., Díaz, R.S. y González, M.M. (ed.). (2017). Plantas medicinales la realidad de una tradición ancestral. SAGARPA, INIFAP, CIR Centro. Recuperado en 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.
- Instituto Nacional Indigenista. (2009). Atlas de las plantas de la medicina tradicional mexicana. Biblioteca Digital de la Medicina Tradicional Mexicana. Recuperado de <http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/apmtm/index.html>.
- Khan, S. U., Ullah, F., Hussain, M., Ihsan, M. Z., Mehmood, S., Ali, L., Said, S., Fahad, S., Hassan, S., Zeeshan, M., Jadoon, S. A., Sued, A., Elgorban, A. M., Esraemoorthy, R. & Hussain, M. I. (2023). Phytochemical analysis and phytotoxic evaluation of *Chenopodium glaucum* L. *Journal of King Saud University-Science*, 35(3), 102571.
- Kregiel, D., Pawlikowska, E., & Antolak, H. (2018). *Urtica spp.*: Ordinary plants with extraordinary properties. *Molecules*, 23(7), 1664.
- Ortiz, L., Cervantes, V., y Chimal, A. (2017). *Plantas Medicinales de San Francisco Tlaltenco*. Tláhuac Ciudad de México: Universidad Autónoma Metropolitana.
- 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>
- Rodríguez-Chávez, J. L., Egas, V., Linares, E., Bye, R., Hernández, T., Espinosa-García, F. J., & Delgado, G. (2017). Mexican Arnica (*Heterothea inuloides* Cass. Asteraceae: Astereae): Ethnomedical uses, chemical constituents and biological properties. *Journal of Ethnopharmacology*, 195, 39-63.
- Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales. (2010). *Plantas medicinales de la farmacia viviente del CEFOFOR: usos terapéuticos tradicionales y dosificación*: México. Recuperado de http://www.conafor.gob.mx/biblioteca/Plantas_medicinales_de_la_farmacia_viviente-Conafor.pdf
- Vibrans, H. (2009). *Malezas de México*. Colegio de Postgraduados. Recuperado de <http://www.conabio.gob.mx/malezasdemexico/2inicio/home-malezas-mexico.htm>











ALTEPETL BIENESTAR

SEDEMA • CORENADR



ALTEPETL BIENESTAR
SEDEMA • CORENADR