

Altépetl  
Bienestar

# Plantas medicinales

*Ejido  
San Mateo Tlaltenango*



SEDEMA | CORENADR



Jardín Botánico  
Instituto de Biología U.N.A.M.









SEDEMA



CORENADR

# Plantas medicinales

*Ejido  
San Mateo Tlaltenango*



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 San Mateo Tlaltenango

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.

# Ejido San Mateo Tlaltenango

**Presidente del Ejido del Pueblo de San Mateo Tlaltenango,  
Alcaldía Cuajimalpa  
Rene Mejía Ávila**

**Secretario  
Gerardo Montecinos Cortes**

**Tesorera  
Carolina García Negrete**

**Suplente Consejo de Vigilancia  
Ulises Jimenez Perez**

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

**Información de usos y empleo  
Higinia Guzmán Gutiérrez  
Rita Ibarra  
Rene Mejía Ávila**

## **Directorio**

**Mtro. Martí Batres Guadarrama**

Jefe de Gobierno de la Ciudad de México

**Dra. Claudia Sheinbaum Pardo**

Jefa de Gobierno de la Ciudad de México (2018 - junio 2023)

**Dra. Marina Robles García**

Secretaria de Medio Ambiente de la Ciudad de México

**Ing. Columba Jazmín López Gutiérrez**

Directora General de la Comisión de Recursos Naturales y Desarrollo Rural

**Ing. Diego Segura Gómez**

Director de Preservación, Protección y Restauración de los Recursos Naturales

**Dr. César Antonio Abarca García**

Subdirector de Conservación y Beneficios Ambientales

"Un nuevo árbol, una nueva planta, una nueva flor sembrada es esperanza de vida, es proteger la biodiversidad, es pensar en nuestros hijos, es pensar en nuestros nietos, amamos la tierra donde nacimos y amamos el campo de nuestra Ciudad."

**Dra. Claudia Sheinbaum Pardo**

Jefa de Gobierno de la Ciudad de México (2018 - junio 2023)





# Prólogo

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

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

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

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

- Álvaro Obregón: Comunidad Santa Rosa Xochiac.
- Cuajimalpa de Morelos: Ejido San Mateo Tlaltenango y Comunidad San Lorenzo Acopilco.
- La Magdalena Contreras: Ejido San Nicolás Totolapan, Comunidad San Bernabé Ocoatepec y Comunidad La Magdalena Contreras Atlitic.
- Tlalpan: Ejido y Comunidad San Andrés Totoltepec, Comunidad y Ejido San Miguel Topilejo, Comunidad San Miguel Ajusco, Comunidad y Ejido La Magdalena Petlascalco, 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.

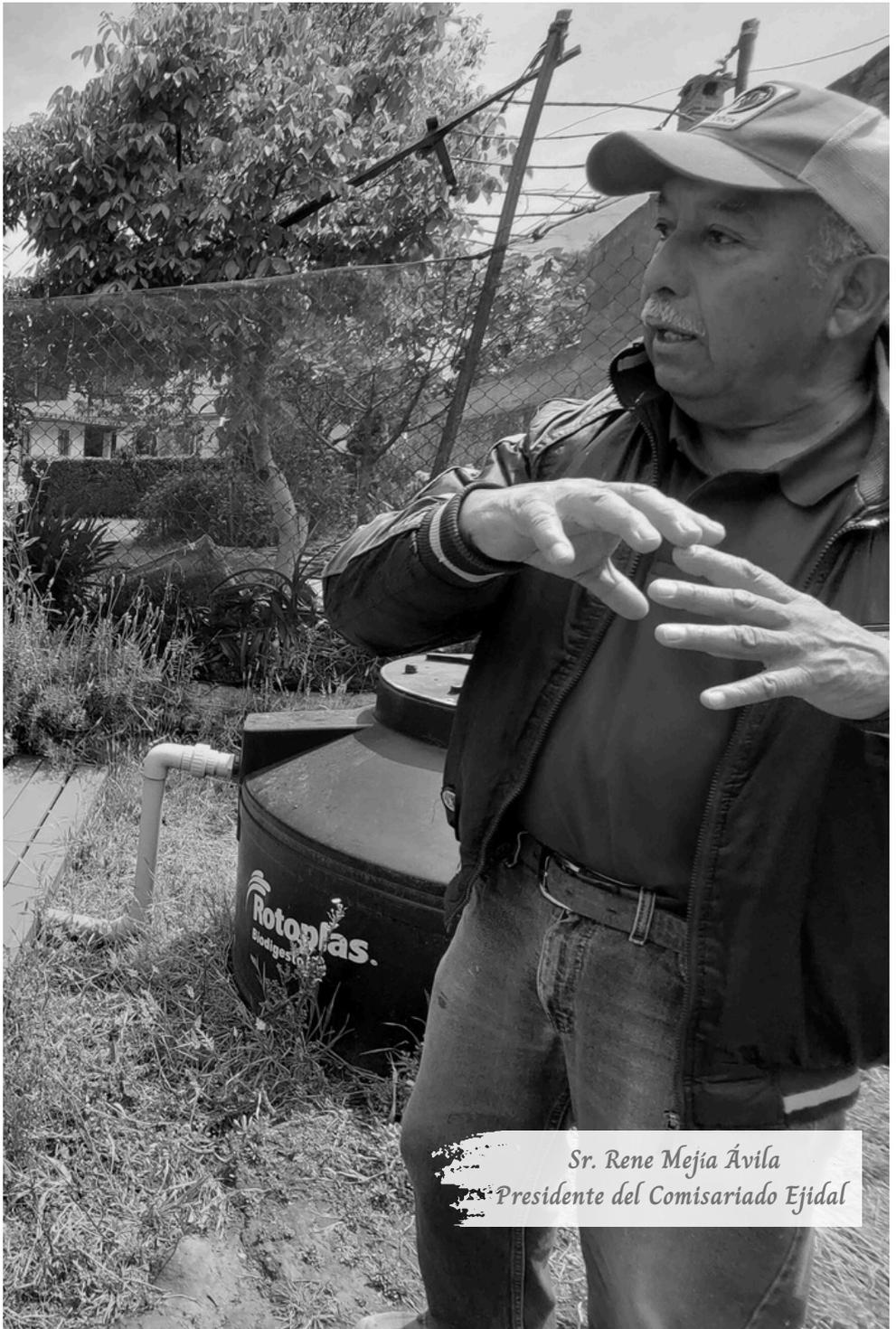
**Dr. Sol Cristians Niizawa**  
Jardín Botánico, Instituto de Biología,  
Universidad Nacional Autónoma de México



# *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 San Mateo Tlaltenago, ubicado en el Suelo de Conservación de la Ciudad de México.

También a Rene Mejía Ávila - Presidente del Comisariado Ejidal  
Higinia Guzmán Gutierrez- 80 años- Ama de casa  
Rita Ibarra- 66 años- Botánica medicinal



*Sr. Rene Mejia Ávila  
Presidente del Comisariado Ejidal*



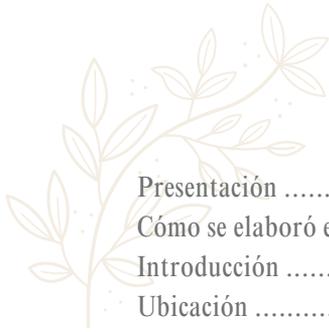
*Sra. Higinia Guzmán*  
*80 años- Ama de casa*



*Sra. Rita Ibarra*  
*66 años- Botánica medicinal*







# Contenido

Presentación .....	21
Cómo se elaboró este libro .....	25
Introducción .....	27
Ubicación .....	29
Pequeño relato del uso de las plantas medicinales en el tiempo.....	30
¿De dónde viene la magia de las plantas? .....	32
Ajo.....	36
Alcachofa.....	37
Alcanfor.....	38
Árnica.....	39
Bretónica.....	40
Caléndula o mercadela.....	41
Canela.....	42
Capulín.....	43
Coatibido o San Nicolás.....	44
Diente de león.....	45
Encino.....	46
Epazote morado.....	47
Estafiate.....	48
Floripondio.....	49
Gordolobo.....	50
Hiedra.....	51
Hierba del golpe.....	52
Hierba del sapo.....	53
Hierba mora.....	54
Higo.....	55
Hinojo.....	56



Jarilla.....	57
Lavanda.....	58
Lechuguilla.....	59
Llantén.....	60
Malva.....	61
Manzanilla cimarrona.....	62
Manzanilla común.....	63
Moringa.....	64
Muérdago.....	65
Níspero.....	66
Ortiga.....	67
Ortiga chichicastle.....	68
Pericón.....	69
Perlilla.....	70
Pextó o Ala de ángel.....	71
Rosa de castilla.....	72
Sábila.....	73
Sauco.....	74
Tabaquillo de monte.....	75
Té verde.....	76
Tepezcohuite.....	77
Tepozán.....	78
Toloache.....	79
Toronjil blanco.....	80
Tumbavaqueros.....	81
Valeriana.....	82
Recetas.....	83
Referencias bibliográficas.....	90







# Presentación

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

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



Verán, las plantas medicinales son aquellas maravillas de la naturaleza que han sido utilizadas desde tiempos inmemoriales para tratar diversas dolencias y enfermedades. Son como nuestros remedios naturales, transmitidos de generación en generación, de abuela a madre, y así sucesivamente.

En nuestro San Mateo Tlaltenango, estas plantas medicinales han desempeñado un papel vital en la comunidad. Durante décadas, las personas de aquí han confiado en el poder curativo de estas hierbas y flores para aliviar malestares. Puesto que antes no había medicinas como ahora ni podíamos ir corriendo al doctor.

Lamentablemente estamos enfrentando algunos problemas con este conocimiento ancestral. Primero, muchas de las áreas donde solíamos encontrar estas plantas se están perdiendo debido a la urbanización y la destrucción del medio ambiente. Nuestros antiguos campos y bosques se están convirtiendo en construcciones de concreto y esto ha llevado a la desaparición de muchas especies de plantas medicinales.

Además, con el paso del tiempo, hemos visto cómo se ha ido perdiendo la transmisión de este conocimiento a las generaciones más jóvenes. Nuestros hijos y nietos están más interesados en la medicina moderna y las píldoras de la farmacia que en las hierbas que crecen en nuestro propio patio trasero. Esta falta de interés y conocimiento ha llevado a una pérdida gradual de nuestra sabiduría tradicional y a la dependencia de medicamentos sintéticos.

Es por eso, que es tan importante rescatar y preservar este conocimiento sobre las plantas medicinales. Debemos encontrar formas de proteger y conservar los espacios naturales donde crecen estas hierbas. También debemos esforzarnos por transmitir este conocimiento a las generaciones más jóvenes, para que puedan apreciar y utilizar las plantas medicinales como una alternativa natural y saludable.

**C. Rene Mejía Ávila**

Representante del Comisariado Ejidal de San Mateo Tlaltenango





# *Cómo se elaboró este libro*

En primer lugar, con las personas de edad avanzada es importante establecer una comunicación cercana y respetuosa. Comencé por hablar con los miembros más antiguos de la comunidad, quienes probablemente tenían un mayor conocimiento sobre las plantas medicinales, estas personas las elegí por su activa participación en actividades que se relacionaran con el uso de plantas medicinales. Me pude acercar con las personas con conocimiento popular en la comunidad, que de buena manera y muy emocionadas aceptaron ayudarnos.

Fue muy importante mostrar respeto y gratitud por su disposición a compartir su sabiduría, estableciendo un ambiente relajado y amigable, donde el entrevistado se sintiera cómodo compartiendo sus conocimientos y experiencias. Hacía preguntas específicas sobre las plantas medicinales que utilizaban, cómo las preparaban y para qué condiciones las empleaban. También indagaba sobre cualquier historia o anécdota relacionada con las plantas medicinales que deseaban compartir.

Además de la entrevista, aproveché la visita para observar el entorno y los alrededores de la casa de una de las entrevistadas e incluso captaban mi atención algunos datos sobre su formación en este tema. Hacía preguntas sobre los lugares donde solían recolectar las plantas medicinales y si habían notado cambios en la disponibilidad o calidad de estas plantas en los últimos 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 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 San Mateo Tlaltenango.

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.



# 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.

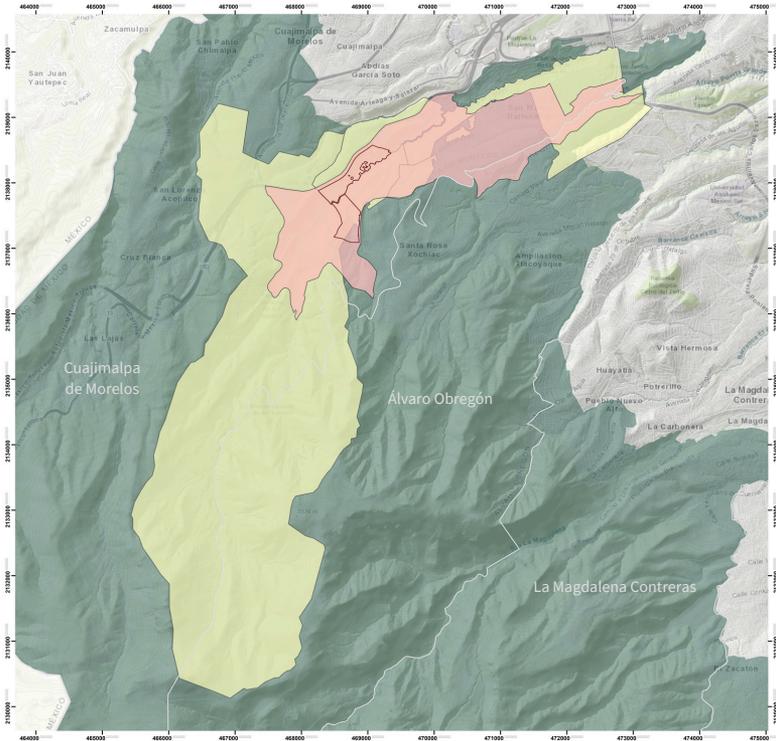


Las plantas medicinales forman parte de la gran biodiversidad, ya sea local o global, que mantiene a nuestro planeta funcionando y que hoy se encuentran en constante cambio por presiones como la contaminación o el rápido crecimiento de la mancha urbana. Así, las plantas del Suelo de Conservación no han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

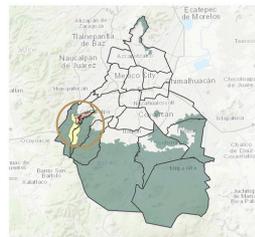


# Ubicación



## Simbología

- Pueblo originario de San Mateo Tlatenango
- Núcleo agrario San Mateo Tlatenango
- 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*

Desde el tiempo de mi abuelita y mi mamá me transmitieron lo que sé, se iban conociendo las hierbas medicinales, en ese tiempo uno se enfermaba del estómago, diarrea, bronquitis, todo era con las hierbitas de acá. Ellas recolectaban pero también cultivaban, la mayoría de las personas no tenían lo que ahora llamamos jardín, pero tenía su espacio de plantas y en el momento que se necesitaba pues se iban a cortar y ya. En el caso de la canela, la miel, el limón pues la gente se acostumbraba a irse a la merced para tenerlo en la casa. Se iban al puentecito del atascadero, y se subían a la peña para Santa Rosa para que para que pasara el transporte para irse a la merced.

**Higinia Guzmán Gutiérrez**

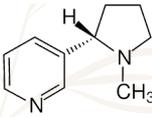
**80 años - ama de casa.**







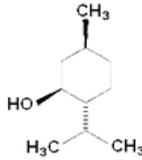
Nicotina



## 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.

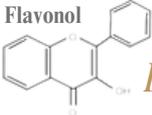
Mentol



## Terpenos

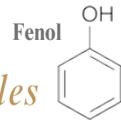
Dentro de este grupo de sustancias se encuentran las que le da olor y sabor a la planta. Se caracterizan por tener grupos de cinco carbonos en su estructura química y según el número de grupos pueden ser monoterpenos, sesquiterpenos, entre otros. Tienen efectos anticarcinogénicos, antiulcerosos, antimaláricos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

## Compuestos fenólicos



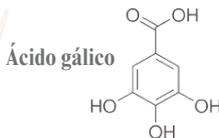
## Flavonoides

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.





# AJO

*Allium sativum*



## ¿Cómo la reconozco?

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

## Usos

Se utiliza para la bronquitis. Se prepara en té o agua de tiempo con los "dientes". Puede hervirse con alcanfor, canela, cebolla, rábano, un poco de miel y gotas de limón.

## ¿Cuándo la encuentro?

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

## La química detrás

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

# ALCACHOFA

*Cynara cardunculus*



## ¿Cómo la reconozco?

Hierba de 80 cm de altura. Las hojas están divididas, son de color verde claro y consistencia dura; en el reverso tiene pelos blancos muy finos. Las flores están agrupadas en cabezuelas grandes. Los frutos son de color café con la punta chata.

## Usos

Se emplea para bajar los triglicéridos.

Se prepara en té con las hojas.

## ¿Cuándo la encuentro?

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

## La química detrás

En las hojas se han identificado flavonoides, compuestos fenólicos, lignanos, sesquiterpenos, triterpenos, cumarinas y glicósidos que han sido relacionados con su actividad antimicrobiana, antifúngica, antioxidante y antihipercolesterolemica.

# ALCANFOR

*Eucalyptus globulus*



## ¿Cómo la reconozco?

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



## Usos

Para limpiar las vías respiratorias y aliviar la tos.

Se prepara en infusión con las hojas, las semillas y la flor. Puede tomarse o usarse en vaporizaciones.



Foto: Pau AP (modificada)

Sabor: Astringente

## ¿Cuándo la encuentro?

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

## La química detrás

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

# ÁRNICA

*Heterotheca inuloides*



## ¿Cómo la reconozco?

Planta herbácea de hasta 1.5 m de altura. Tallo con vellosidades (tricomas). 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

Se utiliza para dolores por golpes, moretones y torceduras.

Se prepara en té o untado con toda la planta.

Sabor: Amargo

## ¿Cuándo la encuentro?

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

## La química detrás

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

# BRETÓNICA

*Lepechinia caulescens*



Foto: J. Fernando Pio León (modificad@b)



Foto: Adán Jiménez (modificad@b)

## ¿Cómo la reconozco?

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

## Usos

Se utiliza para tratar diarreas intensas.

Se prepara en té con toda la planta. Puede acompañarse de manzanilla y hierba de San Nicolás.

## ¿Cuándo la encuentro?

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

## La química detrás

Contiene un aceite esencial con terpenos, alcanfor y ácido oleanólico aunque su efecto no ha sido del todo comprobado.

# CALÉNDULA O MERCADERA

*Calendula officinalis*

¿Cómo la reconozco?

Planta de 50 a 70 cm de altura. Las hojas no tienen soporte que las una con el tallo (sésiles), son más largas que anchas. Sus flores son parecidas a las de la margarita, de color amarillo pálido a naranja y se cierran por la noche.



## Usos

Regenera la piel por quemaduras y cicatrices, alivia las rozaduras de los bebés, desinflama la garganta y alivia la bronquitis.

Se prepara en infusión con la flor o un emplasto para colocar sobre el área afectada.

Carácter: Caliente

Sabor: Dulce

¿Cuándo la encuentro?

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

## La química detrás

La flor es la parte más estudiada, contiene un aceite esencial en el que se han identificado monoterpenos y flavonoides. Se ha demostrado que el aceite esencial presenta actividad antibiótica, antiinflamatoria y antihemorrágica.

# CANELA

*Cinnamomum zeylanicum*



## ¿Cómo la reconozco?

Árbol que alcanza los 20 m de altura, de corteza gruesa color café por fuera y roja por dentro. Las hojas son verdes, ovaladas y puntiagudas de aspecto lustroso. Las flores se agrupan formando una pirámide. Los frutos alargados son de color morado oscuro.

## Usos

Se utiliza para aliviar la bronquitis.

Se prepara la corteza en té junto con alcanfor, ajo, cebolla, rábano, un poco de miel y gotas de limón o bien como agua de tiempo.

Carácter: Caliente  
Sabor: Picoso

## ¿Cuándo la encuentro?

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

## La química detrás

Se sabe que las plantas del género *Cinnamomum* tienen aceites esenciales ricos en aldehídos y fenoles como el cinamaldehído y el eugenol, ambos les dan propiedades medicinales como antidiabético, antimicrobiano, antiséptico y antioxidante.

# CAPULÍN

*Prunus serotina*  
*subsp. capuli*



## ¿Cómo la reconozco?

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

## Usos

Para aliviar la tos.

Se prepara en infusión o jarabe con el fruto.

Carácter: Caliente

Sabor: Dulce

## ¿Cuándo la encuentro?

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

## La química detrás

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

# COATIBIDO O SAN NICOLÁS

*Piqueria trinervia*



Foto: Edgar Saucedillo-Mor (modificada)



Foto: Dale Lee Doobahn-Logsdon (modificada)



## ¿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 1.5 mm.

## Usos

Sirve para aliviar las diarreas cuando son muy intensas.

Se prepara en infusión con la raíz.

Carácter: Caliente  
Sabor: Amargo

## ¿Cuándo la encuentro?

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

## La química detrás

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.

# DIENTE DE LEÓN

*Taraxacum officinale*



## ¿Cómo la reconozco?

Planta que llega a medir hasta 30 cm de altura, las hojas crecen en la base del tallo ordenadas en forma de roseta. Las flores son de coloración amarilla muy característica. Los frutos son secos y fácilmente dispersados por el viento.

## Usos

Sirve para desintoxicar el organismo, en especial la sangre y el riñón.

Se prepara en infusión, se elabora una "miel" con azúcar o en ensalada con toda la planta. Otro uso es el "café" elaborado con la raíz seca.

## ¿Cuándo la encuentro?

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

## La química detrás

Esta planta presenta saponinas, alcaloides, lactonas, flavonoides, fenoles, taninos y esteroides que se han relacionado con su actividad antibacteriana, antifúngica, antiinflamatoria y citotóxica.

# ENCINO

*Quercus rugosa*



## ¿Cómo la reconozco?

Árbol que llega a medir 30 m de altura, hojas ovaladas y rígidas con la parte trasera de color ámbar o rojizo. La corteza del tronco es color café. Las flores están agrupadas en racimos alargados, que cuelgan de la sección final de las ramas. El fruto es una bellota que aparece en grupos de 2 a 3.

## Usos

Se usa para endurecer la dentadura.

La corteza se prepara en infusión para hacer buches o directamente se mastica.

## ¿Cuándo la encuentro?

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

## La química detrás

Se ha identificado la presencia de flavonoides, los cuales tienen diversas propiedades como auxiliar para hemorragias y reducir inflamaciones de la piel.

# EPAZOTE MORADO

*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.

## Usos

Ayuda a disminuir los moretones, eliminar parásitos estomacales y la falta de apetito.

Se hierve en agua con vinagre y se aplica en fomentos sobre el moretón.

## ¿Cuándo la encuentro?

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

## La química detrás

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

# ESTAFIATE

*Artemisia ludoviciana*  
*subsp. mexicana*



Foto: Carlos Gonzalez (modificada)



## ¿Cómo la reconozco?

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

## Usos

Curar infección del estómago, diarreas, falta de apetito y como baño para mujeres en el postparto.

Se prepara en té con toda la planta y para el baño se prepara junto con santa maría, ruda, jarilla y prodigiosa.

Sabor: Amargo

## ¿Cuándo la encuentro?

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

## La química detrás

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

# FLORIPONDIO

*Brugmansia x candida*



## ¿Cómo la reconozco?

Arbusto color verde pálido que alcanza los 3 m de altura. Tiene hojas grandes y alargadas de sensación áspera. Flores aromáticas, grandes y colgantes en forma de campana, de color blanco con ligeros toques rosados o amarillentos.

## Usos

Ayuda a conciliar el sueño.

Se ponen las hojas debajo de la almohada.

No consumir ya que es tóxica.

## ¿Cuándo la encuentro?

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

## La química detrás

Se caracteriza por presentar escopolamina, hiosciamina, atropina y meteloidina que tienen propiedades antiespasmódicas, además de prevenir náuseas y trastornos gastrointestinales. **Los alcaloides de esta especie afectan gravemente al sistema nervioso central, por lo que debe evitarse su consumo.**

# GORDOLOBO

*Pseudognaphalium semiamplexicaule*

¿Cómo la reconozco?



Foto: Pedro Nájera Quezada (modificada)

Hierba de 1.5 m de altura con los tallos aterciopelados de color blanco. Las hojas son pequeñas con vellos (tricomas). Las flores son amarillentas o blanquecinas y están reunidas en cabezuelas, se ven plateadas con la luz del sol.



## Usos

Sirve para aliviar la tos.

Se prepara en té con toda la planta sola o junto con capulín, eucalipto y sauco.

Carácter: caliente

Sabor: dulce



Foto: Carlos Martorell (modificada)

¿Cuándo la encuentro?

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

## La química detrás

Gracias a sus componentes químicos como los terpenos, flavonoides, glucósidos y compuestos poliacetilénicos tiene propiedades medicinales que se relacionan con la cura de padecimientos respiratorios.

# HIEDRA

*Hedera helix*



## ¿Cómo la reconozco?

Esta planta se caracteriza por ser trepadora-leñosa, alcanza los 30 m de largo, sus hojas forman dos lóbulos en la base y tienen zonas decoloradas. Sus flores son de color verde-amarillo y su fruto es carnoso de color negro, con cuatro a cinco semillas



## Usos

Se utiliza para eliminar estrías, sarpullido, roña, resequedad, psoriasis en todo el cuerpo.

Se prepara para agua de baño o emplasto con toda la planta.



## ¿Cuándo la encuentro?

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

## La química detrás

Se caracteriza por tener esteroides, sesquiterpenos, flavonoides y saponósidos que en conjunto dan propiedades antifúngicas, antiespasmódicas, antibacterianas, entre otras.

# HIERBA DEL GOLPE

*Oenothera rosea*

## ¿Cómo la reconozco?



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

## Usos

Para aliviar el dolor de estómago, diarrea y molestias por golpes.

Se prepara en infusión o directamente en una “plasta” con toda la planta.

Sabor: Insípida



Foto: Orquidario Comitán (modificada)

## ¿Cuándo la encuentro?

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

## 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 SAPO

*Eryngium carlinae*



Foto: diegogame (modificada)



## ¿Cómo la reconozco?

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

## Usos

Ayuda a bajar los niveles de triglicéridos, colesterol y molestias en los riñones.

Se prepara en infusión o como agua de tiempo con toda la planta.

Carácter: Caliente  
Sabor: Insípida

## ¿Cuándo la encuentro?

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

## La química detrás

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

# HIERBA MORA

*Solanum nigrescens*



## ¿Cómo la reconozco?

Planta herbácea de 30-80 cm de altura con hojas anchas de la base, pelos (tricomas) finos y suaves. Flores blancas y agrupadas; sus frutos maduros son de color negro, globosos y con muchas semillas de color café o amarillo.

## Usos

Regenera piel por heridas o venas varicosas.

Se machaca toda la planta.

## ¿Cuándo la encuentro?

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

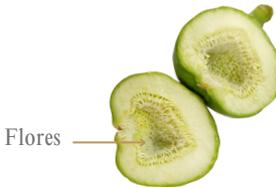
## La química detrás

Se ha reportado que tiene solanina, rutina, asparagina, solamargina y solasodina. Estos alcaloides tienen función como fungicidas, pesticidas y mejorar la circulación sanguínea.

*Yo creo que desde mis tatarabuelos, pero yo comencé a tener el conocimiento y el interés desde mi abuela. La necesidad por curar pues sin dinero, nació por el ver cómo la gente llegaba a casa de mi abuela a buscar una cura, ver cómo le servían “tomas” algo parecido a una copa, que se servía de una “tintura” o “maceraciones.”*  
*Sra. Rita Ibarra*

# HIGO

*Ficus carica*



## ¿Cómo la reconozco?

Árbol de 4 m de altura. Las hojas tienen 5 hendiduras grandes, están extendidas y son ásperas. Sus flores se encuentran dentro de estructuras de color verde en forma de pera llamadas “siconos”, que al madurar se vuelven carnosos y de coloración morada.

## Usos

Sirve para aliviar la bronquitis.

Se prepara en té con las hojas.

## ¿Cuándo la encuentro?

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

## La química detrás

Se ha reportado la presencia de compuestos fenólicos, fitoesteroles, triterpenoides y cumarinas los cuales se han relacionado con su actividad anticancerígena, hepatoprotectiva y antimicrobiana.

# HINOJO

*Foeniculum vulgare*



Foto: Stephen James McWilliam (modificada)

## ¿Cómo la reconozco?

Planta del estrato herbáceo que llega a medir 2 m de altura, tiene sus tallos huecos de color verde. Sus hojas están muy divididas (como hilos), posee flores de color amarillo que se unen en un racimo en forma de sombrilla y tiene frutos pequeños que huelen a anís.

## Usos

Ayuda a la digestión.

Se prepara en té con las ramas o bien se come una ramita en fresco.

Stephen James McWilliam

## ¿Cuándo la encuentro?

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

## La química detrás

Su aceite esencial es rico en anetol, ácido petroselinico, ácido oleico, ácido linoleico y tocoferoles. Su fruto presenta flavonoides, glucoronidos, arabinósidos, quercetina y cumarinas. La semilla tiene monoterpenos, mientras que la raíz posee componentes fenólicos y las hojas flavonoides, ácido clorogénico y ácido jasmónico, los cuales podrían estar relacionados con su actividad antibacteriana y antioxidante.

# JARILLA

*Barkleyanthus salicifolius*



Foto: Hector Naranjo (modificada)



Foto: Antonio Vega Pae (modificada)

## ¿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

Se utiliza para los bronquios y aliviar el dolor de estómago.

Se prepara en emplasto con toda la planta para los bronquios o se asa y se coloca sobre el estómago.

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 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.

# LAVANDA

*Lavandula angustifolia*

## ¿Cómo la reconozco?

Se trata de un arbusto leñoso que alcanza poco más de 1 m de altura con tallos cuadrangulares de bordes redondeados. Las flores forman espigas de hasta 9 cm, son de color violeta. Las hojas son alargadas de color verdusco grisáceo.



## Usos

Ayuda a relajarse, cicatrizar y desinflamar.

Se hierve en agua para baño o bien se prepara en té junto con mercadela y canela.

## ¿Cuándo la encuentro?

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

## La química detrás

Su aceite esencial contiene derivados terpénicos, alcoholes terpenos libres, alcanfor, nerol, linalol,  $\alpha$ -pineno,  $\beta$ -pineno, borneol, eucaliptol, limoneno, taninos, saponinas, además de ácidos capríico e isobutírico relacionados en tratamientos para combatir el estrés.

# LECHUGUILLA

*Sonchus oleraceus*



Foto: Bodo Nuber Ober, (publicación)

## ¿Cómo la reconozco?

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

## Usos

Se utiliza para ensaladas.

Se comen las  
hojas.

## ¿Cuándo la encuentro?

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

## La química detrás

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

# LLANTÉN

*Plantago major*



Foto: Joel Galván (modificada)



Foto: Alvaro San José (modificada)

## ¿Cómo la reconozco?

Planta anual de 10 a 30 cm de altura, su tallo es subterráneo formando pequeños camotes. Tiene las hojas en roseta envolviendo parte del tallo. Las flores son diminutas de 0.5-1 mm y de color blanco verdosas, acomodadas en una espiga central, las semillas son de color café.

## Usos

Alivia quemaduras, gastritis y estreñimiento.

Se prepara en té o directo sobre la quemadura con toda la planta. Se muelen las semillas para el estreñimiento.

Sabor: dulce

## ¿Cuándo la encuentro?

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

## La química detrás

Se han detectado una gran variedad de flavonoides, monoterpenos, componentes aromáticos y ácidos grasos que dan a la planta propiedades astringentes, antiinflamatorias, antisépticas y antibióticas.

# MALVA

*Malva parviflora*



Foto: José G. Flores Ventura (modificada)



## ¿Cómo la reconozco?

Es una hierba de 60 cm de altura, con o sin pelos (tricomas). Tiene las hojas anchas en forma de riñón y el borde con ondulaciones. Las flores son pequeñas, salen en la unión del tallo con la hoja y son de color rosa, lila o blanco. Los frutos se ven arrugados y tienen una sola semilla.

## Usos

Sirve para tratar parásitos e infecciones estomacales, además de que ayuda con la digestión.

Las hojas y semillas se preparan en té o las hojas se cocinan en sopa con manteca, ajo y cebolla.

## ¿Cuándo la encuentro?

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

## La química detrás

En el aceite de la semilla se han identificado ácidos grasos comunes, ácidos malváticos, estercúlico, vemólico y los epoxiácidos de los ácidos oléico y esteárico. Los cuales en conjunto se han propuesto para tratar heridas, dolor, inflamaciones, hematomas, picaduras e infecciones urinarias.

# MANZANILLA CIMARRONA

*Erigeron pubescens*

¿Cómo la reconozco?



Hierba de menos de 25 cm; hojas lineares con la base angosta, con 50 a 120 flores blancas por la parte de arriba y moradas por abajo. Su fruto está cubierto de pelitos (tricomas), con solo una semilla.



## Usos

Se utiliza para tratar diarreas intensas.

Se prepara en infusión con toda la planta, dependiendo que tan intensa es la diarrea se puede utilizar toda la planta.

Carácter: Caliente  
Sabor: Dulce



¿Cuándo la encuentro?

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

## La química detrás

Posee propiedades que funcionan para padecimientos digestivos, esto se debe a sus componentes químicos como monoterpenos y sesquiterpenos.

# MANZANILLA COMÚN

*Matricaria chamomilla*



## ¿Cómo la reconozco?

Hierba de 25 a 50 cm de altura, de hojas verdes muy divididas en dos o tres partes que parecen encajes finos. Las flores se agrupan en cabezuelas con los centros amarillos y la periferia blanca debido a los pétalos caídos alrededor.

## Usos

Sirve para aliviar dolores de baja intensidad, como dolor de estómago, cabeza, fiebre y ayuda al crecimiento del cabello.

Se prepara en té con toda la planta o se puede utilizar en el shampoo.

Carácter: Caliente  
Sabor: Dulce

## ¿Cuándo la encuentro?

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

## La química detrás

Se ha detectado que el aceite esencial de la flor ejerce actividad antibiótica, asimismo los extractos butanólico, de acetato de etilo, etanólico y acuoso de la planta completa presentan actividad antiviral. Particularmente se ha probado la actividad antiinflamatoria del componente  $\alpha$ -bisabolol que también ejerce un efecto antibacteriano, antifúngico y antiulcerígeno, así como relajante del músculo liso.

# MORINGA

*Moringa oleifera*



Foto: vanbiederman (modificada)



Foto: Jim Riley (modificada)

## ¿Cómo la reconozco?

Árbol que llega a los 4 m de altura con corteza blanca; sus hojas son pequeñas y están divididas en varias partes. Poseen flores olorosas que crecen en forma de pirámide de color blanco-amarillo y sus frutos son alargados con semillas que poseen estructuras parecidas alas.



## Usos

Se utiliza para bajar triglicéridos, regular diabetes. Se puede usar seca como condimento.

Se prepara en infusión o cápsulas toda la planta.

Sabor: dulce



Foto: Dale Lee DeJhami Logsdon (modificada)



Foto: Mariana Yuste Ramirez (modificada)

## ¿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 las hojas tienen metionina, los frutos jóvenes poseen mucho ácido ascórbico, la corteza tiene  $\beta$ -sitosterol y alcaloides. Estos componentes le permiten tener actividad antidiarreica, antiinflamatoria y curar la tos.

# MUÉRDAGO

*Cladocolea loniceroides*



Foto: Ercan Aguilu P. (modificada)

## ¿Cómo la reconozco?

Arbusto de hasta 1 m de altura con ramas cubiertas por vellos (tricomas). Sus hojas suelen ser ovaladas, sus flores son pequeñas de color blanco y su fruto es carnoso de color rojo con una sola semilla.



## Usos

Para aliviar el malestar estomacal.

Se prepara en pomada junto con cebo de borrego o vaselina.



Foto: Julia Ojeda (modificada)

## ¿Cuándo la encuentro?

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

## La química detrás

De sus hojas, tallo y frutos se han extraído antioxidantes como los polifenoles en especial flavonoides y catequinas, otorgándole propiedades antioxidantes que le confieren un efecto citotóxico sobre células de cáncer de mama ductal.

# NÍSPERO

*Eriobotrya japonica*



## ¿Cómo la reconozco?

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

## Usos

Sirve para curar la gripe común.

Se prepara en té con las hojas.

## ¿Cuándo la encuentro?

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

## La química detrás

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

# ORTIGA

*Urtica dioica*



## ¿Cómo la reconozco?

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

## Usos

Alivia dolores reumáticos o por cansancio de muy baja intensidad y sirve como depurante del organismo.

Se toma en infusión, en pomadas o una limpia con las ramas.

## ¿Cuándo la encuentro?

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

## La química detrás

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

# ORTIGA CHICHICASTE

*Urtica urens*



Foto: Alina Delia Giles Guzman (modificada)

## ¿Cómo la reconozco?

Hierba ramificada de 40 cm de altura con abundantes vellos urticantes (tricomas). Las hojas tienen forma ovalada con el borde como sierra y son de color verde brillante. Las flores son verdes, pequeñas y están agrupadas en espigas cortas que nacen entre el tallo y el soporte de las hojas.

## Usos

Sirve como depurante del organismo y alivia dolores reumáticos o por cansancio de intensidad muy baja.

Se toman en infusión las hojas y los tallos. Las hojas tiernas se consumen como "quelites"

Sabor: Dulce



Foto: laurelhowe (modificada)

## ¿Cuándo la encuentro?

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

## La química detrás

Poca investigación química se ha realizado sobre *Urtica urens*. En la planta completa se ha detectado la presencia de alcaloides, fenoles, esteroides y triterpenos. Estos compuestos le confieren propiedades antiinflamatorias y analgésicas.

# PERICÓN

*Tagetes lucida*



## ¿Cómo la reconozco?

Hierba nativa de hasta 1 m de altura con olor a anís. Tallo muy ramificado y hojas color verde oscuro con bordes como sierra. Flores agrupadas en racimos color amarillo, que se encuentran en la parte final de la planta.



## Usos

Tranquilizante para el estrés de baja intensidad, en especial para niños y adolescentes.

Se toma en microdosis que se pueden colocar debajo de la lengua, en el ombligo o tomar diluido en un vaso con agua.

Carácter: caliente

## ¿Cuándo la encuentro?

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

## La química detrás

Contiene flavonoides, fenoles, taninos, acetato de geranilo, entre otros, lo que le confiere propiedades analgésicas, antibacterianas y antioxidantes.

# PERLILLA

*Lopezia racemosa*



## ¿Cómo la reconozco?

Hierba nativa de hasta 60 cm de altura. El tallo puede crecer erguido o sobre el suelo. Las hojas son verdes, más largas que anchas y de bordes como sierra. Las flores están agrupadas y son de color rosa, blanco, anaranjado o morado. El fruto es pequeño y globoso, las semillas duras y muy pequeñas.

## Usos

Para eliminar los mequinos, verrugas y ojos de pescado.

Se prepara en tintura con el fruto.

## ¿Cuándo la encuentro?

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

## La química detrás

Se han encontrado flavonoides y taninos de los que se ha comprobado su eficiencia como sustancias antibacterianas y antifúngicas.

# PEXTÓ/ALA DE ÁNGEL

*Senecio candicans*



## ¿Cómo la reconozco?

Planta que llega a los 60 cm de altura, se caracteriza por tener las hojas de color plateado en forma de corazón, con textura parecida a la del terciopelo y el borde irregular. Sus flores son de color amarillo o anaranjado.

## Usos

Para dolores de pecho y pulmón por frío.

Se prepara en infusión o emplasto con toda la planta. El emplasto se realiza con jarilla y tepozán, y se coloca sobre el pecho cubierto con periódico o un trapo caliente.

Carácter: Caliente

Sabor: Amargo

## ¿Cuándo la encuentro?

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

## La química detrás

En algunos estudios se han aislado componentes fenólicos, alcaloides, flavonoides y esteroides que le dan propiedades terapéuticas en la medicina tradicional.

# ROSA DE CASTILLA

*Rosa x centifolia*



## ¿Cómo la reconozco?

Arbusto de 2 m de altura, el tallo presenta espinas. Las hojas están divididas en pequeñas hojitas y también tienen espinas. Sus flores son solitarias con muchos pétalos de color rosa fuerte y olor fragante. Los frutos son pequeños y secos, parecidos a manzanas.

## Usos

Alivia las rozaduras de los bebés.

Se prepara la flor en infusión junto con mercadela para baño.

## ¿Cuándo la encuentro?

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

## La química detrás

Contiene un aceite esencial compuesto de alcohol fenílico, acetato de geranilo, linalos y geraniol dándole propiedades astringentes, analgésicas, antibacterianas, antifúngicas, relajantes y tónicos de la piel, antiinflamatorias, diuréticas, antisépticas, antidiarreicas y cicatrizantes.

# SÁBILA

*Aloe vera*



## ¿Cómo la reconozco?

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

## Usos

Además de sus propiedades desinflamatorias, ayuda a aliviar el dolor.

Se emplea cortando una espina y aplicando la punción en el área de dolor. También la pulpa se coloca directamente sobre los golpes.

## ¿Cuándo la encuentro?

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

## La química detrás

Del aloe se extraen dos tipos de compuestos. El alcíbar (jugo de color café oscuro) que suele usarse como laxante debido a la presencia de aloínas A y B y de alorresinas. Y el gel o jugo que es la pulpa de las hojas, el cual es rico en acemanano, el aloérido, muchos aminoácidos, sales y vitaminas, que promueven la actividad antiinflamatoria y ayudan como cicatrizante en quemaduras y heridas y en casos de acné.

# SAUCO

*Sambucus nigra subsp. canadensis*



Foto: esmeling (modificada)



Foto: esmeling (modificada)



Foto: Miguel Martínez (modificada)

## ¿Cómo la reconocco?

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

## Usos

Para aliviar la tos y se llega a tomar solito en leche por placer.

La flor se puede preparar en un jarabe junto con eucalipto, capulín y gordolobo o bien en infusión.

Carácter: Caliente  
Sabor: Dulce

## ¿Cuándo la encuentro?

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

## La química detrás

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

# TABAQUILLO DE MONTE

*Clinopodium macrostemum*



## ¿Cómo la reconozco?

Arbusto endémico de México de hasta 3 m de altura. Las hojas son verdes por arriba y verde pálido con muchos pelitos por debajo, presentan forma de punta de lanza. Los tallos tienen muchos pelitos (tricomas), las flores agrupadas de 1 a 3, todas de color rosado, anaranjado o amarillo pálido.

## Usos

Ayuda para la tos seca o con flemas.

Se prepara en té o como agua de tiempo.

## ¿Cuándo la encuentro?

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

## La química detrás

Se ha identificado que tiene un aceite esencial compuesto por linalool, nerol,  $\beta$ -cariofileno, mentona, acetato de geranilo, terpineol y pulegona. Además de estos, en extractos etanólicos se identificó la presencia del ácido rosmarínico entre otros polifenoles con efectos antioxidantes relacionados con enfermedades cardiovasculares.

# TÉ VERDE

*Camellia sinensis*



## ¿Cómo la reconozco?

Árbol pequeño muy ramificado que de forma silvestre alcanza de 10-12 m de altura. Las hojas son de forma oval, de color verde brillante que miden entre 5 y 10 cm. Las flores son blancas y pequeñas.

## Usos

Elevar la energía y aliviar el cansancio.

Se prepara en té.

## ¿Cuándo la encuentro?

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

## La química detrás

Los análisis químicos de la especie han permitido determinar la presencia de bases xánticas y polifenoles. De las bases xánticas presenta adenina, caféina, teobromina, teofilina y xantina; de los polifenoles contiene ácidos fenólicos, cateoles, flavonoides y taninos catéquicos que le permiten reducir infartos y prevenir la caries debido a su actividad antibacteriana.

# TEPEZCOHUIE

*Mimosa tenuiflora*



Foto: Eric van Lier, Begebe (modificada)



## ¿Cómo la reconozco?

Árbol espinoso de aproximadamente 8 m de altura con las hojas compuestas por 20 a 40 hojitas lineares. Las flores son blancas o moradas, pequeñas y se agrupan en espigas largas de 5 a 8 cm. Los frutos tienen forma de vaina.

## Usos

Sirve para quemaduras, regenerar la piel; tratar la gastritis y úlceras.

La corteza se prepara en té o bien se muele y se coloca directamente en quemaduras.

Sabor: Amargo

## ¿Cuándo la encuentro?

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

## La química detrás

De la corteza del tronco se han identificado triterpenos, esteróles y alcaloides que le dan propiedad antibiótica y estimulante de músculo liso.

# TEPOZÁN

*Buddleja cordata*



## ¿Cómo la reconozco?

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

## Usos

Para regenerar (sanar) heridas.

Se prepara en infusión con las hojas tiernas y los cogollos.

## ¿Cuándo la encuentro?

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

## La química detrás

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

# TOLOACHE

*Datura stramonium*

Foto: botanygirl (modificada)



## ¿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

Se utiliza para cicatrizar heridas y especialmente pie diabético.

Se prepara en infusión con toda la planta junto con hierba mora, tepozán y llantén, con la cual se lava la herida.

## ¿Cuándo la encuentro?

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

## La química detrás

En toda la planta tiene alcaloides como la hiosciamina, atropina y escopolamina, los cuales 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 BLANCO

*Agastache mexicana subsp. xolocotziana*



## ¿Cómo la reconozco?

Hierba endémica con tallos cuadrados que presenta hojas en forma de lanza con bordes dentados y con pelos (tricomas) en la parte inferior. Tiene flores en racimos con forma tubular de color blanco, a diferencia del *A. mexicana sbsp. mexicana* que tiene flores moradas.

## Usos

Se utiliza como tranquilizante por los nervios o para el insomnio.

Se prepara en té.

## ¿Cuándo la encuentro?

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

## La química detrás

Contiene taninos y flavonoides que actúan como antioxidantes, antiinflamatorios y antibacteriales.

# TUMBAVAQUEROS

*Ipomoea stans*



Fotos: Carlos Martínez (modificada)



## ¿Cómo la reconozco?

Hierba que mide hasta 80 cm de altura con pequeños vellos (tricomas) en su tallo, sus hojas son largas con margen dentado. Las flores son de color púrpura con forma de embudo, el centro blanco y 5 líneas que aparentan una estrella. Tienen frutos que forman una cápsula de color negro.

## Usos

Sirve para aliviar el insomnio severo.

Se prepara la raíz.

## ¿Cuándo la encuentro?

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

## La química detrás

De lo poco que se conoce, esta herbácea se han aislado un aceite esencial, resina, catequina, glucósidos, ácido tánico. Estos compuestos están relacionados a la acción purgante que tiene la planta además de ser anticonvulsiva y neuroprotectora.

# 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 2-4 mm.



## Usos

Para los nervios.

Se prepara un extracto.



## ¿Cuándo la encuentro?

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

## La química detrás

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

# Tecito para la bronquitis

## Receta de Higinia Guzmán

### Usos

Este té sirve para la bronquitis.

### Ingredientes

- 1 hojita de eucalipto
- 1 ramita de canela
- Ajo
- Cebolla
- Rábano
- Miel (al gusto)
- Jugo de limón (al gusto)
- 1 litro de agua



### Preparación

En una olla, añade el litro de agua y ponla a calentar a fuego medio.

Mientras el agua se calienta, lava cuidadosamente la hojita de eucalipto, la ramita de canela, el ajo, la cebolla y el rábano. Pela y pica finamente el ajo, la cebolla y el rábano. Cuando el agua esté caliente, pero no hirviendo, agrega la hojita de eucalipto, la ramita de canela, el ajo, la cebolla y el rábano a la olla. Deja que los ingredientes hiervan a fuego medio durante aproximadamente 10 minutos.

Pasado ese tiempo, retira la olla del fuego y déjala reposar durante unos minutos para que los sabores se mezclen.

Luego, cuela la preparación para eliminar los sólidos y obtener una infusión limpia. Agrega miel al gusto y unas gotas de jugo de limón a la infusión revolviendo bien para mezclar los sabores.

Deja que la infusión se enfríe un poco para poder tomarla tibia.

Sirve la infusión en una taza y bébela lentamente para disfrutar de sus posibles beneficios. Se recomienda beberla tibia para aprovechar mejor sus propiedades.

Recuerda que es importante consultar con un profesional de la salud antes de utilizar cualquier remedio natural, especialmente si tienes condiciones médicas preexistentes o estás tomando otros medicamentos.



# Sopita de malva para la digestión

## Receta de Higinia Guzmán

### Usos

El caldito de malva es conocido por sus propiedades benéficas para el sistema digestivo. Recuerda que siempre es importante consultar a un profesional de la salud antes de utilizar cualquier remedio natural, especialmente si tienes condiciones médicas preexistentes o estás tomando otros medicamentos.

### Ingredientes

- Hojas de malva (manojos frescos) y semillas
- Ajo
- Cebolla
- Mantequilla
- Agua



### Preparación

Lava las hojas de malva frescas con cuidado.

En una olla, derrite una porción de mantequilla a fuego medio.

Pela y pica finamente el ajo y la cebolla.

Añade el ajo y la cebolla picados a la olla con la mantequilla derretida y cocina hasta que estén ligeramente dorados.

Agrega los manojos de hojas de malva a la olla.

Cubre los ingredientes con agua y lleva la mezcla a hervir.

Reduce el fuego y deja que la sopa de malva hierva a fuego lento durante aproximadamente 15-20 minutos, o hasta que las hojas estén bien cocidas.

Retira la olla del fuego y permite que la sopa se enfríe un poco.

Utiliza una licuadora o una batidora de mano para procesar la sopa hasta obtener una consistencia suave y homogénea.

Vuelve a calentar la sopa antes de servir y ajusta la sazón según tu gusto con sal y pimienta si lo deseas.



# Baño para las rozaduras de los bebés

## Receta de Higinia Guzmán

### Usos

Este baño de flores de mercadela y rosa de Castilla se ha utilizado tradicionalmente debido a sus propiedades cicatrizantes. La infusión resultante del hervor de las flores y la rosa contiene sustancias benéficas que pueden ayudar a aliviar las rozaduras en la piel de los bebés. Recuerda que es importante realizar una prueba de sensibilidad antes de aplicar cualquier remedio en la piel del bebé y, en caso de alguna reacción adversa, suspende su uso y consulta a un profesional de la salud.

### Ingredientes

- 4-5 flores de mercadela
- 1 rosa de Castilla
- Agua

### Preparación

Reúne unas 4-5 flores de mercadela y una rosa de Castilla frescas.

Lava las flores y la rosa con cuidado para eliminar cualquier impureza.

En una olla, agrega suficiente agua para cubrir las flores y la rosa.

Coloca las flores y la rosa en el agua y lleva la mezcla a hervir.

Reduce el fuego y deja que las flores y la rosa hiervan a fuego lento durante aproximadamente 15-20 minutos.

Retira la olla del fuego y permite que la mezcla se enfríe a una temperatura adecuada para el baño del bebé.

Cuando el agua esté tibia, retira las flores y la rosa, dejando solo el agua de infusión.

Baña al bebé con suavidad utilizando esta agua de infusión, asegurándote de cubrir las áreas rozadas con cuidado.

Después del baño, seca al bebé con una toalla suave sin frotar.

# Preparación para heridas varicosas o heridas de diabetes

Rita Ibarra Miranda

## Ingredientes

- Toloache
- Hierba mora
- Tepozán
- Llatén
- Miel
- Gotas de penicilina



## Preparación

1. Lavar plantas
2. Infusionar en aproximadamente 1 litro de agua.
3.  $\frac{1}{2}$  litro para enjuagar la herida y  $\frac{1}{2}$  lavar la herida.
4. Lavar la herida y los residuos hasta llegar a ver la herida rosa.
5. Una vez ya más limpia, hacer una mezcla de miel pura con unas gotas de penicilina y aplicar en la herida en una capa delgada.
6. Dejar al aire la herida.



# Lavados de llantén

Rita Ibarra Miranda

## Ingredientes

- Hojas de llantén
- Agua

## Preparación

Poner a infundir las hojas de llantén en agua, y colocar en la herida previamente lavada a profundidad. Utilizar el número de hojas suficientes para el tamaño de la herida o quemadura.

Las hojitas se pueden colocar, ya que se ha hecho la infusión, en la herida previamente bien lavadita para ir regenerando la piel.



# Mielecita de flores de diente de león

Rita Ibarra Miranda

## Ingredientes

- 1-2 kilogramos de florecitas de diente de león
- 500 ml de agua
- 2 tazas de azúcar



## Preparación

Recolecta 1-2 kilogramos de florecitas, asegurándote de seleccionar únicamente las flores y separándolas de otros elementos de la planta.

Lava cuidadosamente las florecitas bajo agua corriente para eliminar cualquier suciedad o impurezas.

En una cacerola grande, vierte los 500 ml de agua y agrega las florecitas limpias. Lleva la mezcla a ebullición a fuego medio-alto y luego reduce el fuego a medio-bajo para mantener un hervor suave. Deja que las florecitas se cocinen en el agua durante un tiempo, hasta que la cantidad de líquido se reduzca a aproximadamente un cuarto de litro.

Añade las 2 tazas de azúcar al líquido y continúa calentando a fuego medio-bajo. Cocina la mezcla hasta que el azúcar se disuelva por completo y el líquido adquiera una consistencia similar a la miel.

Una vez que la mezcla alcance una textura similar a la miel, retírala del fuego y déjala enfriar. La mielecita resultante puede ser consumida como sustituto de la miel de abejas. Puedes utilizarla en tus comidas, bebidas o como desees.

## Tip

Nunca hay que arrancar las plantas de raíz, hay que dejarla para que pueda rebrotar.



# Emplasto de tepozán para dolores de pecho y enfriamiento

Rita Ibarra Miranda

## Usos

Este emplasto de tepozán y jarilla es una tradicional receta casera que se utiliza para aliviar dolores de pecho y problemas respiratorios relacionados con el enfriamiento.



## Ingredientes

- hojas de tepozán (hojas superiores con "cogollitos")
- hojas de jarilla
- hojas de pextó o ala de ángel
- alcohol (en pequeñas cantidades)

## Preparación

Reúne hojas de tepozán, específicamente las hojas superiores "cogollitos", así como hojas de jarilla y de peshtó.

En una olla de barro, agrega un chorrito muy pequeño de alcohol a las hojas en la olla de barro. La cantidad de alcohol debe ser mínima, solo lo suficiente para humedecer ligeramente las hojas, no para empaparlas.

Cubre la olla con una tapa.

Coloca la olla de barro en la estufa y caliéntala a fuego muy bajo hasta que las hojas se calienten lo suficiente como para liberar sus aceites esenciales y aromas, pero sin que lleguen a quemarse. Esto ayudará a crear un emplasto.

Cuando sientas que las hojas han liberado sus esencias, apaga la estufa.

Con cuidado, aplica el emplasto caliente con periódico o papel de estraza en el área del pecho o los pulmones donde sientas dolor o molestias debido al enfriamiento, tos o problemas respiratorios.

Asegúrate de que el emplasto esté a una temperatura segura para la piel antes de aplicarlo y ten en cuenta que el calor puede ser intenso, así que sé prudente.

## Tip

Nunca cortar las plantas, cerca de carretera o caminos, ya que por contaminación o por el estrés, las mismas plantas no tienen la sustancia activa tan fuerte, como una planta cultivada o en invernadero o metida en el cerro o en la pradera, que tus plantas no estén estresadas o contaminadas.



# Referencias bibliográficas

*Buddleja cordata*. Inaturalist. Recuperado de <https://www.inaturalist.org/taxa/154027-Buddleja-cordata>

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

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

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>

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.

García-Ruiz, Ignacio. (2013). Contribución al conocimiento del género *Eryngium* (Apiaceae) en el estado de Michoacán, México. *Acta botánica mexicana*, (103), 65-118. Recuperado en 22 de agosto de 2023, de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0187-71512013000200005&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0187-71512013000200005&lng=es&tlng=es).

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). Recuperado de <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, México. [https://vun.inifap.gob.mx/VUN\\_MEDIA/BibliotecaWeb/\\_media/\\_folletoinformativo/1044\\_4729\\_Plantas\\_medicinales\\_la\\_realidad\\_de\\_una\\_tradici%C3%B3n\\_ancestral.pdf](https://vun.inifap.gob.mx/VUN_MEDIA/BibliotecaWeb/_media/_folletoinformativo/1044_4729_Plantas_medicinales_la_realidad_de_una_tradici%C3%B3n_ancestral.pdf)

Heike Vibrans (ed.). (2009). Malezas de México. México: Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad. <http://www.conabio.gob.mx/malezasdemexico/2inicio/home-malezas-mexico.htm>

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

Instituto de Ecología A. C. (2023). Planta del té *Camellia sinensis*. Recuperado de <https://www.inecol.mx/inecol/index.php/es/ct-menu-item-25/planta-del-mes/37-planta-del-mes/596-camellia-sinensis>

Instituto de Ecología A. C. (2023). Sauco o saúco *Sambucus canadensis*. Ciudad de México, México. INECOL. Recuperado de <https://www.inecol.mx/inecol/index.php/es/ct-menu-item-25/planta-del-mes/37-planta-del-mes/574-sauco-o-sauco>.



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>.

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

Jimenez-Estrada, M., Reyes-Chilpa, R., De Esparza-Villarreal, R. R., Jankowski, C. K., & Vancalsteren, M. R. (2008). Structure of 1 beta-glucosyl-piqueroi A: Storage of an allelopathic monoterpene. *Allelopathy Journal*, 21(1), 191-197.

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.

López N., F., Meza A., E., Jiménez G., S. N., Altagracia M., M., y Manjarrez M., J. (2013). Métodos de extracción e identificación de los bioactivos de la *Lavandula officinalis* y su potencial uso como agente sedante. *Revista mexicana de ciencias farmacéuticas*, 44(1), 60-65. [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1870-01952013000100008&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-01952013000100008&lng=es&tlng=es).

Modarresi-Chahardehi, A., Ibrahim, D., Fariza-Sulaiman, S., & Mousavi, L. (2012). Screening antimicrobial activity of various extracts of *Urtica dioica*. *Revista de Biología Tropical*, 60(4).

Odín, G. H. E. (2021). Determinación de compuestos fenólicos y capacidad antioxidante en bellota (*Quercus rugosa*). Recuperado de <https://repositorioinstitucional.buap.mx/items/67aedce4-f9b4-4fc2-9442-7537fe051e>

Ortiz-Arvea A. J. (2013). Evaluación del Efecto Hipoglucemiante del Extracto Etanólico de *Gnaphalium semiamplexicaule* (Gordolobo), en un Modelo de Ratones CD1 (Tesis de Licenciatura). FES-Zaragoza, Universidad Nacional Autónoma De México: México.

Ortiz Palacios, L., Cervantes Gutiérrez, V., y Chimal Hernandez, A. (2017). Plantas Medicinales de San Francisco Tlaltenco, Tláhuac Ciudad de México. Recuperado de <https://www.sepi.cdmx.gob.mx/storage/app/media/plantas%20medicinales%20tlaltenco%20electronico%20protegido.pdf>

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 (*Heterotheca inuloides* Cass. Asteraceae: Astereae): Ethnomedical uses, chemical constituents and biological properties. *Journal of Ethnopharmacology*, 195, 39–63. <https://doi.org/10.1016/j.jep.2016.11.021>



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

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](http://www.conafor.gob.mx/biblioteca/Plantas_medicinales_de_la_farmacia_viviente-Conafor.pdf)

Tariq, M., Naveed, A., & Barkat, A. K. (2010). The morphology, characteristics, and medicinal properties of *Camellia sinensis* tea. *Journal of Medicinal Plants Research*, 4(19), 2028–2033. <https://doi.org/10.5897/JMPR10.010>

Thole, J. M., Kraft, T. F. B., Sueiro, L. A., Kang, Y. H., Gills, J. J., Cuendet, M., Pezzuto J.M., Seigler, D.S. y Lila, M. A. (2006). A comparative evaluation of the anticancer properties of European and American elderberry fruits. *Journal of medicinal food*, 9(4), 498-504. doi: 10.1089/jmf.2006.9.498.

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. Revisado en [http://www.conabio.gob.mx/institucion/proyectos/resultados/J084\\_Fichas%20de%20Especies.pdf](http://www.conabio.gob.mx/institucion/proyectos/resultados/J084_Fichas%20de%20Especies.pdf)

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

Yapias, R. J. (2022). Diente De León (*Taraxacum Officinale*) con Propiedades Medicinales: Revisión Sistemática. *Revista de Investigación Científica y Tecnológica Alpha Centauri*, 3(1), 15-19. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8510543>







**ALTEPETL BIENESTAR**

SEDEMA • CORENADR









**ALTEPETL BIENESTAR**  
SEDEMA • CORENADR