

Altépetl
Bienestar

Plantas medicinales

*Ejido
San Miguel Topilejo*



SEDEMA | CORENADR



Jardín Botánico
Instituto de Biología y Fisiología



SEDEMA



CORENADR

Plantas medicinales

*Ejido
San Miguel Topilejo*



Instituto
de Biología
UNAM



Jardín Botánico
Instituto de Biología UNAM



RENAJEB

RED NACIONAL DE JARDINES
ETNOBIOLÓGICOS - COMARCVT

Jardín
Etnobiológico
Ciudad de México

2024

2024. Plantas Medicinales Ejido San Miguel Topilejo

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,
Biól. Jesús Israel Urbán Sánchez 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 Miguel Topilejo

Comisariado del Ejido San Miguel Topilejo

C. Teodoro Zaragoza Martínez
Presidente

C. Heriberta Tule Rodríguez
Secretaria

C. Rosa María Galicia Peña
Tesorera

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

Biól. Jesús Israel Urbán Sánchez

Información de usos y empleo

Juan José Valdez Morales
Francisco Juan San Agustín Vergara
Ana Lilia Flores Peralta
Sara Reza
Samuel Rodríguez Reza
Crescencio Mondragón
Eva Romero
Catalina N.
Elena Lara Flores
Elvira N.

Directorio

Mtro. Martí Batres Guadarrama

Jefe de Gobierno de la Ciudad de México

Dra. Claudia Sheinbaum Pardo

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

Dra. Marina Robles García

Secretaria de Medio Ambiente de la Ciudad de México

Ing. Columba Jazmín López Gutiérrez

Directora General de la Comisión de Recursos Naturales y Desarrollo Rural

Ing. Diego Segura Gómez

Director de Preservación, Protección y Restauración de los Recursos Naturales

Dr. César Antonio Abarca García

Subdirector de Conservación y Beneficios Ambientales

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

Dra. Claudia Sheinbaum Pardo
Jefa de Gobierno de la Ciudad de México (2018 - junio 2023)





Prólogo

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

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

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

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

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

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

Agradecimientos

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

También, a:

Samuel Rodríguez Reza por su guía para recorrer los montes del Ejido Topilejo y por aportarnos información y proporcionar una entrevista sobre los usos de las plantas medicinales.

A Juan José Valdez Morales por su apoyo en abrirnos camino para realizar algunas entrevistas a gente adulta del pueblo de Topilejo y por ayudarnos a identificar algunas plantas originarias del Ejido Topilejo.

A las personas que nos nos abrieron las puertas de su hogar para platicarnos un poco sobre la forma en la que su vida se ha relacionado con las plantas medicinales presentes en el Ejido de Topilejo, a Carlos Vladimir Lozano Castañeda, Rebeca Reyna Rodríguez, Ingrid Anahí Galicia Velázquez,

Información de usos y empleo

Juan José Valdez Morales
Francisco Juan San Agustín Vergara
Ana Lilia Flores Peralta
Sara Reza
Samuel Rodríguez Reza
Crescencio Mondragón
Eva Romero
Catalina N.
Elena Lara Flores
Elvira N.



Comisariado Ejidal San Miguel Topilejo



Sra. Elena Lara Flores



Sr. Francisco San Agustín



Sra. Elvira N.



Sr. Samuel Rodriguez Reza





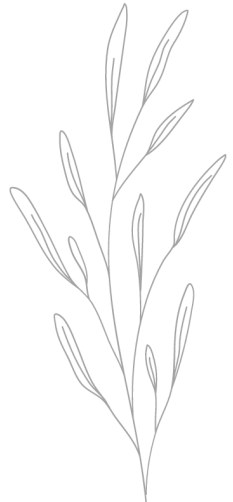


Contenido

| | |
|--|----|
| Presentación..... | 23 |
| Cómo se elaboró este libro..... | 31 |
| Introducción..... | 33 |
| Ubicación..... | 35 |
| ¿De dónde viene la magia de las plantas? | 36 |
| Formas de uso de las plantas..... | 40 |
| | |
| Ajenjo..... | 41 |
| Árnica..... | 42 |
| Bugambilia..... | 43 |
| Caléndula..... | 44 |
| Cardo..... | 45 |
| Cempasúchil..... | 46 |
| Chicalote..... | 47 |
| Chivitos..... | 48 |
| Epazote de perro..... | 49 |
| Estafiate..... | 50 |
| Eucalipto..... | 51 |
| Garañona | 52 |
| Gordolobo..... | 53 |
| Hierba de la gobernadora..... | 54 |
| Hierba del Ángel..... | 55 |
| Higo..... | 56 |
| Higuerilla | 57 |
| Hinojo..... | 58 |
| Jaltomate..... | 59 |
| Jarilla..... | 60 |
| Jarilla verde..... | 61 |
| Jengibre..... | 62 |



| | |
|---------------------------------|----|
| Lavanda..... | 63 |
| Lengua de vaca..... | 64 |
| Manzanilla..... | 65 |
| Marrubio..... | 66 |
| Mazorquilla..... | 67 |
| Mirto..... | 68 |
| Muicle..... | 69 |
| Orégano..... | 70 |
| Ortiga/Chichicaste..... | 71 |
| Pirul..... | 72 |
| Poleo..... | 73 |
| Romero..... | 74 |
| Ruda..... | 75 |
| Santa María..... | 76 |
| Sauco..... | 77 |
| Siempreviva | 78 |
| Tabaquillo..... | 79 |
| Tejocote..... | 80 |
| Tlachichinole..... | 81 |
| Tomillo | 82 |
| Toronjil..... | 83 |
| Yolloxochitl..... | 84 |
| Referencias bibliográficas..... | 85 |







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 (ARCAC), que en su conjunto preservan más de 20,000 hectáreas.

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



La actual representación ejidal, conformada por el C. Teodoro Zaragoza Martínez (presidente del comisariado ejidal), C. Heriberta Tule Rodríguez (secretaria), C. Rosa María Galicia Peña (tesorera) y toda la asamblea ejidal quisiera expresar que los trabajos realizados de la mano con la comunidad y la investigación que les conlleva, son absolutamente necesarios para salvaguardar las tradiciones de nuestros pueblos, las cuales, por la inminente transformación de las sociedades han ido perdiendo progresivamente su importancia y su nexa con las generaciones que nos suceden.

Uno de los grandes problemas a los que nos enfrentamos es, precisamente, el olvido de aquello que nuestros ancestros habían cultivado y heredado por generaciones, incluso por nosotros mismos, por nuestros hijos, hijas, nietos y nietas, quienes desafortunadamente son de otra época y, muchas veces, el continuar salvaguardando sus tradiciones ha sido motivo, tristemente, de vergüenza.

Por eso, creemos que todo esfuerzo que pretenda ser un mecanismo de recuperación y conservación de tradiciones culturales, pero también de preservación del sentimiento de identidad y pertenencia hacia el pueblo, el campo, los bosques, el ejido, Topilejo, permitirá que aquellos que continúen habitando estas tierras, así como aquellos que vengan de fuera, con formas de concebir del mundo de manera diversa, encuentren en el conocimiento ancestral de las plantas del ejido no sólo un remedio, sino una serie de historias que llevan contándose por mucho tiempo.

La forma en que nosotros hemos aprendido el uso de las plantas medicinales ha sido mediante la enseñanza de nuestros padres y abuelos, con quienes cada uno de nosotros tiene recuerdos, memorias caminando las tierras de Topilejo, trabajando las parcelas del ejido, cazando conejos, recolectando las plantas que, sin temor a equivocarnos, sabíamos perfectamente para qué servían, en qué forma usarlas y en qué dosis; sabíamos que eran buenas y aún hoy en día muchos las preferimos por encima de la medicina farmacéutica.



Nuestro pueblo tenía gente especializada en su uso, su vocación era servir al pueblo, como era el caso de los hierberos y de las parteras, quienes eran estudiosos de los beneficios de las plantas, pero que ahora desaparecieron. Nuestra labor como autoridades ejidales y pobladores de Topilejo, entonces, es colaborar activamente en todo tipo de proyecto que tenga como objetivo hacer perdurar en el tiempo nuestra esencia como gente de campo, con saberes y virtudes milenarias.

Es así como nos proponemos siempre una postura crítica ante todo problema que nos afecte, tal como el uso de químicos en la siembra de papa, la tala ilegal de los bosques, así como el clasismo y el racismo que desde los centros urbanos se ha tenido históricamente hacia los pueblos que originariamente habitaban el Valle del Anáhuac.

Por esa razón, reconocemos y aplaudimos el esfuerzo de la Comisión de Recursos Naturales y Desarrollo Rural (CORENADR) y al Programa Altépetl Bienestar, por darnos la oportunidad de transmitir nuestros saberes a las personas de fuera, y los apoyos brindados para seguir conservando nuestros recursos naturales, así como la recuperación de nuestras prácticas tradicionales en los cultivos y nuestro patrimonio cultural que tenemos como pueblo originario de la alcaldía Tlalpan.

Por todo este esfuerzo que ha hecho la institución, les damos gracias, esperando que toda persona que lea este libro encuentre en él una historia o un saber dignos de ser preservados por cientos de años más.

C. Teodoro Zaragoza Martínez

Representante del Comisariado Ejidal de San Miguel Topilejo,

2021-2024

Alcaldía Tlalpan, Ciudad de México











"Hay plantas muy buenas que sobre todo las mujeres las usamos para bañarnos después del parto, son baños para que se caliente el cuerpo... Usamos la ruda, la santa maria, hojas de sauco, romero...".
-Sra. Catalina N.



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.

La elaboración de este libro comenzó con una exploración primaria de los montes del Ejido Topilejo, tanto del Acopiaxco como de La Caldera, mismos que conforman las zonas de uso común del ejido. Así, desde comienzos de este año, tuvimos la oportunidad de adentrarnos en los bosques en búsqueda de la flora y la fauna que los habitan, siempre, claro está, con la guía de los brigadistas, que, en su mayoría, han pasado toda su vida recorriendo las tierras ejidales.

El primer brigadista que conocimos fue Don Samuel, quien nos guió por los senderos del volcán del Acopiaxco; donde encontramos varias de las plantas que él mismo, desde niño, utilizaba para aliviar sus malestares. Así, una de las plantas que más recuerda es aquella que llama cardo santo, de flor y tallo espinosos, cuya pulpa, según Don Samuel, es un excelente hidratante, ideal para la sed que produce caminar el monte.

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 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 del Ejido San Miguel Topilejo.

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 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.

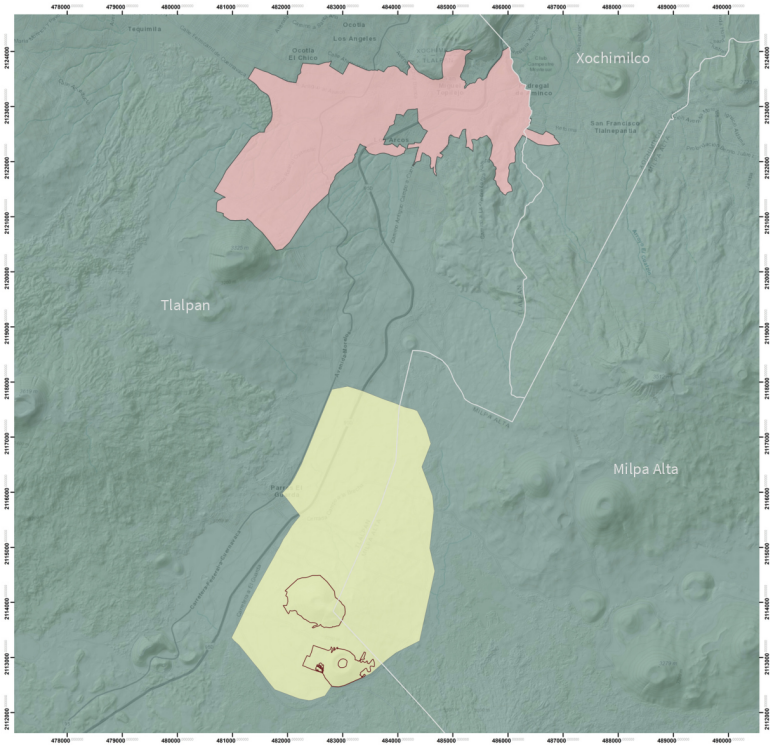


Las plantas medicinales forman parte de la gran biodiversidad, ya sea local o global, que mantiene a nuestro planeta funcionando y que hoy se encuentran en constante cambio por presiones como la contaminación o el rápido crecimiento de la mancha urbana. Así, las plantas del Suelo de Conservación no han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

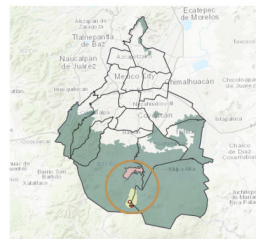


Ubicación



Simbología

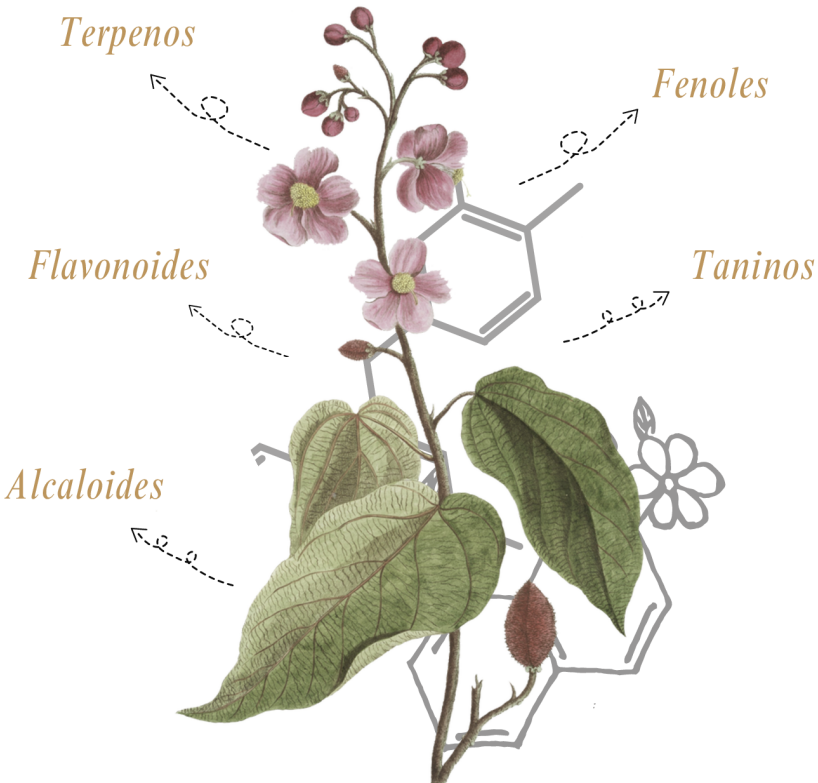
- Pueblo originario de San Miguel Topilejo
- Núcleo agrario Ejido de San Miguel Topilejo
- Área de Restauración y Conservación Ambiental Comunitaria
- Suelo de Conservación de la Ciudad de México
- Alcaldía



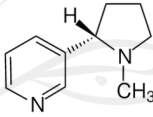
¿De dónde viene la magia de las plantas?

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, son útiles para tratar varias enfermedades del día a día. A continuación, se presenta la estructura química de un grupo de ellos.



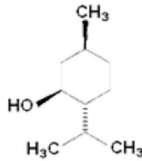
Nicotina



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

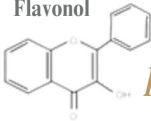


Terpenos

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

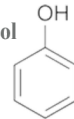
Flavonol



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.

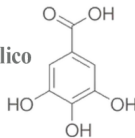
Fenol



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.

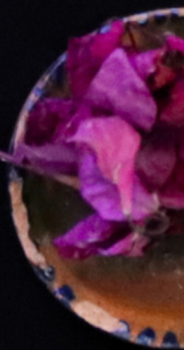
Ácido gálico



Taninos

En 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.







Formas de uso de las plantas



Té o infusión: Preparación en la que se pone a hervir en agua una o varias partes de la planta para desflemlarla. Se toma caliente y, antes de servirse, se cuela para no consumir ninguna parte de la planta.



Infusión para fomentos: En agua caliente se pone a hervir la parte de la planta que se desea usar, al enfriarse se sumergen compresas o fomentos que se colocan sobre las partes afectadas.



Untado: La parte de la planta se prepara en pomada y se frota sobre la parte afectada.



Agua de tiempo: En agua caliente se pone a hervir la parte de la planta que se desea usar, al enfriarse se sirve y se toma.



Emplasto o cataplasma: Se tritura o machaca la planta y se aplica sobre la zona deseada.



Consumo en fresco: Se prepara en ensaladas para su consumo directo.



Tintura: Maceración de parte de la planta en alcohol durante varias semanas; después de este tiempo se filtra y se guarda en recipientes oscuros y herméticos. Las gotas se pueden consumir de manera directa o por dilución.



Limpia: Se pasan ciertas partes de la planta frotándola sobre el cuerpo de una persona.



Baño: Se utilizan partes de la planta para preparar agua para baño o lavados.



AJENJO

Artemisia absinthium

¿Cómo la reconozco?

Hierba muy olorosa de un verde pálido que parece blanco, crece de 50 a 130 cm de altura. Flores amarillo pálido agrupadas en cabezuelas. Tiene frutos secos y pequeños, ligeramente curvados.

La química detrás

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

Carácter: frío
Sabor: amargo

Usos

Se utiliza para aliviar el dolor de estómago provocado por hacer coraje, también se usa para controlar los niveles bajos de azúcar y para calmar el berrinche de un niño.

Se pone a hervir para preparar té.



¿Cuándo la encuentro?

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



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.

La química detrás

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

Carácter: frío en té,
caliente en pomada
Sabor: amargo


Usos

Es utilizada en infusión para aliviar el malestar estomacal. También puede prepararse en pomada, con el objetivo de aliviar dolencias musculares y golpes.

Las flores se usan para preparar una infusión.



¿Cuándo la encuentro?

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



BUGAMBILIA

Bougainvillea spp.

¿Cómo la reconozco?

Pueden ser arbustos, árboles o plantas trepadoras de hasta 12 m de altura. Tallos generalmente con espinas y hojas verdes. Flores amarillas a blancas, cubiertas por brácteas de color blanco, rosa, amarillo, anaranjado, violeta, magenta o fucsia, que suelen confundirse con pétalos.

La química detrás

En este género se han reportado flavonoides y procianidinas que probablemente sean las responsables de sus propiedades antioxidantes, antivirales y antidiabéticas.

Usos

Se utiliza en té para el tratamiento de problemas respiratorios o de resfriado. Sin embargo, también se puede tomar como agua de tiempo al mezclarse con otras hierbas y especias, como el tulipán, la flor de naranjo, la canela y el tomillo.

Las flores se preparan en forma de té.



Carácter: frío
Sabor: dulce



"Yo aprendí de mis abuelitos a usar las plantas, ellos eran los que sabían... desde que yo era niña y los acompañaba a sembrar la tierra, siempre recogíamos lo que había en el monte, había muchas plantas que preparábamos en té."

Sra. Sara Reza

¿Cuándo la encuentro?

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



CALÉNDULA

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.

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.

Carácter: frío
Sabor: dulce



Usos

Utilizada para aliviar dolores de garganta. Se prepara en infusión usando la flor.

Se puede endulzar con miel y limón.



¿Cuándo la encuentro?

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



CARDO

Cirsium ehrenbergii

¿Cómo la reconozco?

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

La química detrás

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

Carácter: frío
Sabor: amargo

Usos

Se prepara en té para disminuir el estrés, aunque también se ha asociado con el tratamiento para la diabetes. Es preferible consumirlo si se recolecta silvestre, pues posee más propiedades nutritivas.

Las flores se hierven y preparan en forma de té



¿Cuándo la encuentro?

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



CEMPASÚCHIL

Tagetes erecta

¿Cómo la reconozco?

Hierba de hasta 1 m de altura con muchas ramas, aromática al presionarla. Presenta, o no, pelos (tricomas) y sus tallos tienen pequeñas ranuras, el borde de las hojas parecen dientes. Sus flores van del color amarillo fuerte al anaranjado.

La química detrás

Cuenta con flavonoides en las flores con su actividad antimicrobiana. Además se reporta la presencia de glucósidos, alcaloides, y taninos que podrían relacionarse con sus propiedades analgésicas y antiinflamatorias. El extracto de acetato de etilo se ha relacionado con efectos de protección al hígado.

Carácter: frío
Sabor: dulce

Usos

Es utilizada en té para tratar problemas digestivos, respiratorios y dermatológicos. Es importante usar flores frescas y de temporada. Para preparar la bebida es suficiente utilizar tres flores. Se puede tomar como agua de uso.



Las flores se preparan en forma de té.



¿Cuándo la encuentro?

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



CHICALOTE

Argemone platyceras

¿Cómo la reconozco?

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

La química detrás

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

Carácter: frío
Sabor: amargo

Usos



El té de chicalote a menudo se consume para tratar enfermedades e infecciones de las vías urinarias. También se recomienda su consumo para prevenir el cáncer.

Las flores, el tallo y las raíces se preparan en té.



Foto: Luis Alberto (modificada)

¿Cuándo la encuentro?

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



CHIVITOS

Calandrinia ciliata

¿Cómo la reconozco?

Hierba ramificada que se extiende por el suelo y llega a medir 30 cm de altura. Tiene hojas angostas con pelitos (tricomas) aplanados en el margen, que también están presentes en sus flores solitarias de color rosa, frutos secos con semillas lisas de color negro brillante.

La química detrás

En esta especie se han identificado compuestos fenólicos relacionados con su actividad antioxidante.

Carácter: frío
Sabor: dulce

Usos

Forma parte del grupo de hierbas que se denominan como quelites por lo que su consumo aporta un gran balance nutricional de manera accesible.

Se consumen las hojas y tallos frescos en un taco con sal.



"Nosotros, lo que tenemos que hacer a futuro, es aprender de lo que las personas mayores todavía saben, para que, a su vez, le dejemos algo a los nietos."

Sr. Juan Valdez

¿Cuándo la encuentro?

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



EPAZOTE DE PERRO

Chenopodium glaucum

¿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.

La química detrás

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

Carácter: frío
Sabor: dulce



Usos

Ayuda a limpiar el cuerpo después de un parto. Se toma como agua de tiempo, hirviendo un litro de agua y agregando a esta de 2 a 3 ramas. Se toma durante 8 días.



Foto: Alexander Iovine (modificada)

¿Cuándo la encuentro?

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



ESTAFIATE

Artemisia ludoviciana subsp. mexicana

¿Cómo la reconozco?

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

La química detrás

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

Carácter: caliente
Sabor: amargo

Usos



Se puede consumir como té o agua de tiempo para aliviar el dolor de estómago, no se debe usar más de una rama ya que es muy amarga. Se puede preparar como fomento al reposar con alcohol y combinada con ruda y romero se puede utilizar para quitar el dolor de pies o los cólicos menstruales.

Se pueden preparar té y fomentos con los tallos y hojas.



Foto: Steve Jones (modificada)

¿Cuándo la encuentro?

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



EUCALIPTO

Eucalyptus spp.

¿Cómo la reconozco?

Árbol de 20 m de altura. Las hojas son olorosas, tienen forma alargada y son puntiagudas. Las flores son de color blanco o amarillento, parecen una coronita y están colocadas sobre un pedicelo. Sus frutos parecen botones, son secos con abundantes semillas muy pequeñas.

La química detrás

Las hojas contienen un aceite esencial en el que se han identificado monoterpenos y flavonoides, los cuales se han asociado con su acción antigripal, antidiabética y como antiséptico.

Carácter: caliente
Sabor: dulce

Usos

Es útil para descongestionar las vías respiratorias, exfoliar el cuerpo y como relajante. Se pone un manojo de hojas en un recipiente con agua hirviendo y uno se debe acercar a inhalar el vapor emanado de la infusión. La cabeza debe estar cubierta por una manta, favoreciendo la concentración del vapor.

Se utilizan los vapores producto de hervir las hojas.



¿Cuándo la encuentro?

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



GARAÑONA

Castilleja tenuiflora

¿Cómo la reconozco?

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

La química detrás

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

Carácter: frío
Sabor: dulce



Usos

Es utilizada para combatir los problemas de disfunción eréctil. Es más efectiva si se consume cuando se recolecta silvestre. Si se cultiva o se compra deshidratada pierde sus propiedades. Lo ideal es prepararla en infusión echando una flor al agua hirviendo durante 10 minutos.

Las flores se utilizan para prepara infusiones.



¿Cuándo la encuentro?

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



GORDOLOBO

Pseudognaphalium oxyphyllum

¿Cómo la reconozco?

Planta nativa que mide entre 30 a 75 cm de altura; los tallos están cubiertos de vellitos (tricomias) que le dan una apariencia blanca. Las hojas son angostas. Las flores son blancas o crema y aparecen en cabezuelas. Los frutos son pequeños y las semillas tienen un penacho en la punta.

La química detrás

El gordolobo contiene aproximadamente un 3 % de mucílago y flavonoides, así como pequeñas cantidades de saponinas. Los componentes mucilaginosos producen efecto calmante sobre las membranas mucosas. Las saponinas son las responsables del efecto expectorante.

Carácter: caliente
Sabor: dulce

Usos

Sirve para la tos y se prepara hirviendo medio litro de agua con un trozo de canela, un ajo y jugo de dos limones. Agregar de 2 a 3 ramas de gordolobo.

Las ramas se preparan en té.





Foto: Carlos Martorell (modificada)



Foto: Kevin Mera (modificada)

¿Cuándo la encuentro?

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



HIERBA DE LA GOBERNADORA

Stevia pilosa

¿Cómo la reconozco?

Planta herbácea de hasta 80 cm de altura, tallo con finas vellosidades (tricomas); las hojas son alargadas y pueden terminar con punta, tienen pequeñas vellosidades en la parte trasera y delantera. Las flores se encuentran agrupadas en ramilletes de color rosado púrpura o guinda.

La química detrás

Se han identificado propiedades anticancerígenas en extractos de la raíz de esta especie atribuidos a sus compuestos como flavonoides, esteroides y sesquiterpenos.

Carácter: frío
Sabor: amargo

Usos

Se prepara en infusión y sirve para el tratamiento del estrés, problemas digestivos y respiratorios. Es común que los campesinos la recolecten. Se puede endulzar con miel y limón.

Las flores y hojas se utilizan para preparar una infusión.



Foto: J. Gabriel Ortiz (modificada)

¿Cuándo la encuentro?

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



HIERBA DEL ÁNGEL

Chromolaena collina

¿Cómo la reconozco?

Arbusto con tallos flexibles que llega a los 5 m de altura, sus hojas son en forma de flecha con el borde en forma de sierra y sus flores son de color blanco con cerdas.

La química detrás

Los estudios han demostrado que algunas especies de este género son ricas en flavonoides, esteroides, lactonas sesquiterpénicas, triterpenoides y taninos que contribuyen a sus propiedades farmacológicas.

Carácter: frío
Sabor: dulce

Usos

Se prepara en té para aliviar problemas digestivos y, de acuerdo con algunas personas, también mejora padecimientos renales. Se ponen tres o cuatro ramitas en agua hirviendo junto con las hojas y flores; así se deja un aproximado de 10 minutos.

Se prepara en té a partir de las ramas, hojas y flores.



¿Cuándo la encuentro?

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



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.

La química detrás

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

Carácter: frío
Sabor: dulce

Usos

Alivia los problemas digestivos relacionados con el estreñimiento, debido a su gran contenido de fibra. Es suficiente con echar un puñado de hojas a un pocillo con agua hirviendo y dejarlas 10 minutos.

Las hojas se preparan en infusión, mientras que el fruto se come.



¿Cuándo la encuentro?

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



HIGUERILLA

Ricinus communis

¿Cómo la reconozco?

Es una planta arbustiva de 5 m de altura, con los tallos huecos, ramificados y de color verde o rojizos. Las hojas están partidas de 5 a 8 segmentos, en forma de estrella, sus bordes tienen diente. Sus flores se encuentran en racimos, y los frutos son cápsulas espinosas con tres semillas grandes.

La química detrás

Las hojas contienen flavonoides y la toxina de origen protéico ricina, que también se localiza en la semilla. En esta última se encuentran además esteroides y el alcaloide ricinina. En las flores se han detectado dos derivados de la cumarina y algunos flavonoides. Todas estas sustancias están asociadas con actividad antiinflamatoria, antiespasmódica, analgésica, entre otras.

Carácter: caliente



Usos

Se usa con frecuencia para bajar la calentura. La aplicación es en conjunto con alcohol, grasa y otras hierbas. Usualmente se coloca la mezcla en el abdomen y los pies. **No es recomendable utilizarla en té o en otros preparados comestibles debido a su toxicidad.**

Las hojas se preparan en cataplasma junto con otras hierbas.



¿Cuándo la encuentro?

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



HINOJO

Foeniculum vulgare

¿Cómo la reconozco?

Planta del estrato herbáceo que llega a medir 2 m de altura, tiene sus tallos huecos de color verde o azul, sus hojas están muy divididas, posee flores de color amarillo que se unen en un racimo en forma de semilla, tiene frutos pequeños que huelen a anís.

La química detrás

Su aceite esencial es rico en anetol, ácido petroselinico, ácido oléico, ácido linoléico 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.

Carácter: caliente

Sabor: dulce



Usos

Sirve para dolor de estómago. Se toma en forma de té poniendo a hervir medio litro de agua y agregando de 2 a 3 ramitas.

Las ramas se preparan en té.



¿Cuándo la encuentro?

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



JALTOMATE

Jaltomata procumbens

¿Cómo la reconozco?

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

La química detrás

Un estudio cuantificó que esta especie tiene como componentes químicos, terpenos, flavonoides, ácidos fenólicos y carotenos. Estos le proporcionan características antioxidantes.

Carácter: frío
Sabor: dulce

Usos

Se consume para el alivio de dolores estomacales, la calentura y también por sus propiedades diuréticas. Sin embargo, se recomienda comer solo cuando el fruto es maduro ya que cuando están verdes pueden causar intoxicación.



Se pueden consumir las hojas como quelites o los frutos frescos.



Foto: Neptali Ramirez M. (modificada)



¿Cuándo la encuentro?

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



JARILLA

Senecio cinerarioides

¿Cómo la reconozco?

Arbusto que alcanza los 3 m de altura, tiene flores totalmente amarillas que crecen dispuestas en racimos, su fruto puede ser de color verde o marrón con cerdas blancas en la punta, sus hojas son en forma de punta y su tallo suele estar cubierto de vellos blancos (tricomas).

La química detrás

Algunas especies del género *Senecio* se caracterizan por tener compuestos químicos como alcaloides, fenoles, sesquiterpenos, flavonoides, entre otros que les dan propiedades farmacológicas como antibióticos y antifúngicos.

Carácter: frío
Sabor: dulce

Usos

Sirve para el dolor de estómago y los cólicos. Las mujeres lo usan para disminuir dolores que aparecen en la menstruación. Se toma en té y se prepara echando unas cuantas ramitas a una olla hirviendo; ahí se deja máximo 15 minutos. Si la jarilla está seca, se deja 10 minutos más.

Las hojas se preparan como té.



¿Cuándo la encuentro?

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



JARILLA VERDE

Barkleyanthus salicifolius

¿Cómo la reconozco?

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

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 ayudan contra desordenes digestivos y enfermedades respiratorias.

Carácter: caliente
Sabor: amargo



Usos

El té se bebe para tratar los malestares asociados a la fiebre o el cuerpo cortado. El cataplasma se prepara macerando las hojas en alcohol, este se unta en la zona del abdomen, no sin antes haber aplicado grasa de cerdo.

Las ramas y flores se pueden preparar en té o como cataplasma.



¿Cuándo la encuentro?

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



JENGIBRE

Zingiber officinale

¿Cómo la reconozco?

Hierba de 1 a 1.20 cm de altura cuyas raíces presentan una capa exterior de color café claro. Las hojas miden hasta 20 cm de largo y son más anchas en la base. Sus flores se encuentran en la parte terminal de la planta, son de color verde-amarillento y se cubren con estructuras similares a hojas de color rojo.

La química detrás

En esta especie se reporta la presencia de gingeroles que podrían estar asociados con su efecto analgésico, otras sustancias encontradas son los aceites esenciales, compuestos fenólicos, flavonoides, alcaloides, glucósidos, saponinas, terpenoides y taninos que podrían estar relacionados con su actividad antimicrobiana, antifúngica, antiinflamatoria, para el tratamiento de enfermedades como la diabetes, entre otros.

Carácter: caliente
Sabor: picante

Usos

Se toma en infusiones o se come crudo. Es utilizado como un potente vigorizante o como remedio para bajar de peso. También se puede hornear en la preparación de repostería.

Corresponde a la raíz de la planta y se puede preparar de distintas formas.



"Las plantas se han ido acabando porque nosotros, como seres humanos, afectamos al medio ambiente; Tenemos que pensar más ecológicamente."

Sr. Francisco San Agustín

¿Cuándo la encuentro?

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



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.

La química detrás

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

Carácter: frío
Sabor: dulce

Usos

Se puede preparar en infusión, sólo se colocan unas cuantas ramas secas en agua hirviendo por 15 minutos. La infusión es utilizada para la relajación, para favorecer la digestión y para desinflamar el cuerpo. También es utilizada en la aromaterapia.

Ramas y flores son utilizadas para preparar infusiones.



"El uso de plantas medicinales en esta zona es toda una tradición; mis abuelos y mis papás las usaban y pues nosotros también lo hacemos, desde que tenemos memoria las utilizamos."
Sr. Crescencio Mondragón

¿Cuándo la encuentro?

| | Ene | Feb | Mar | Abr | May | Jun | Jul | Ago | Sep | Oct | Nov | Dic |
|-------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| ☼ Con Flor | | | | | | | | | | | | |
| 🍃 Con Fruto | | | | | | | | | | | | |



LENGUA DE VACA

Rumex obtusifolius

¿Cómo la reconozco?

Hierba robusta de que alcanza hasta 1.2 m de altura con tallos erguidos de color verde o rojo. Las hojas suelen ser oblongas a lo largo del tallo y en la base con forma de corazón. Las flores son pequeñas y se disponen en forma de inflorescencias de color rojizo, rosado o verdusco.

La química detrás

Algunos estudios de la planta han revelado la presencia de derivados de antraceno, flavonoides, procianidinas, ácido oxálico. Se ha utilizado por sus propiedades laxantes, astringentes y depurativas, así como para el tratamiento de diversos problemas de piel como llagas, ampollas, quemaduras, tumores e irritaciones.

Carácter: caliente

Usos

Las hojas frescas se colocan directamente sobre las heridas como cortaduras o raspaduras y ayuda a desinflamar y a cicatrizar.

Se utilizan las hojas frescas.





Foto: Ale y Nave (modificada)



Foto: Juan Carlos Pérez Magaña (modificada)

¿Cuándo la encuentro?

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



MANZANILLA

Matricaria chamomilla

¿Cómo la reconozco?

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

La química detrás

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

Carácter: frío
Sabor: dulce

Usos



Su uso principal es en té y su función es la de ser un relajante y facilitador del sueño. Se pueden poner unas cuantas flores en un recipiente con agua hirviendo.

Se utilizan las flores, tallos y hojas en té.



Foto: César O. Ponce (modificada)

¿Cuándo la encuentro?

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



MARRUBIO

Marrubium vulgare

¿Cómo la reconozco?

Planta de hasta 90 cm de altura cubierta con un vello (tricomas) espeso y blanquecino. Tiene tallos cuadrados, hojas color verde a veces blanquecinas, redondas, rugosas con margen ondulado. Flores blancas y pequeñas en forma de tubo. Los frutos son pequeñas nueces lisas.

La química detrás

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

Carácter: frío
Sabor: amargo



Usos

Es utilizado para bañar a las mujeres después del parto con el objetivo de aliviar cualquier tipo de dolencia corporal asociada al mismo. También es usado en infusión para favorecer la lactancia y para el tratamiento de la bilis.

Hojas y flores se utilizan para preparar infusiones y agua de baño.



¿Cuándo la encuentro?

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



MAZORQUILLA

Phytolacca icosandra

¿Cómo la reconozco?

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

La química detrás

En esta especie no se han reportado estudios farmacológicos relacionados con sus usos medicinales.

Sin embargo, se ha identificado en miembros del género *Phytolacca* la presencia de fitoquímicos tales como flavonoides, saponinas, cumarinas y taninos que se pueden relacionar con propiedades antifúngicas.

Carácter: frío


Usos

Los frutos maduros se llegan a utilizar como jabón para lavar la ropa debido a que producen espuma. Las hojas son usadas en preparación con otras plantas para hacer amarres a los hombres.

Los flores y frutos se utilizan frescos.



¿Cuándo la encuentro?

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



MIRTO

Salvia elegans

¿Cómo la reconozco?

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

La química detrás

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

Carácter: frío
Sabor: amargo

Usos

Se utiliza para curar el empacho combinado con hierba del ángel, se pone a hervir medio litro de agua y se agregan 2 ramas. Puede endulzarse con miel, ya que es una bebida amarga.

Se prepara en té a partir de las ramas y hojas.



Foto: ranchosantaolivia (modificada)

¿Cuándo la encuentro?

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



MUICLE

Justicia spicigera

¿Cómo la reconozco?

Casi siempre se encuentra como arbusto de 1.5 m de altura, densamente ramificado. Tiene las hojas largas con pelos (tricomas), y las venas marcadas. Las flores se encuentran agrupadas, comúnmente de color anaranjado en forma de tubitos. Los frutos son cápsulas.

La química detrás

La planta tiene propiedades antibacterianas y antiprotozarias. En las hojas se aislaron flavonoides y en los retoños taninos que sirven para malestares relacionados con el aparato digestivo y como estimulante en problemas de la sangre.

Carácter: frío
Sabor: dulce



Usos

Ha sido usada para el tratamiento de la anemia, malestares asociados a la menstruación, dolores de cabeza, asma y cáncer uterino. Sus propiedades se intensifican si se bebe como té después del baño en temazcal; pero también se usa para bañar a las mujeres embarazadas. Se puede beber como agua de uso.

Las hojas se pueden preparar como té, agua de tiempo o agua de baño.



¿Cuándo la encuentro?

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



ORÉGANO

Origanum vulgare

¿Cómo la reconozco?

Es una herbácea aromática con el tallo lleno de vellos (tricomas), que llega a los 90 cm de altura, sus hojas son redondas con los márgenes dentados y sus flores se disponen en espigas de color púrpura, rosa o blanco.

La química detrás

Tiene propiedades antibióticas, antiinflamatorias y para el sistema nervioso, debido a que toda la planta está compuesta de flavonoides y compuestos fenólicos; tiene un aceite esencial con monoterpenos y sesquiterpenos.

Carácter: frío
Sabor: amargo

Usos

Se toma en té cuando se padece de fiebre, cuerpo cortado y malestar estomacal.

Se pone medio puño de orégano seco molido en un pocillo con aproximadamente 1 litro de agua y se deja hervir 20 minutos.



¿Cuándo la encuentro?

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



ORTIGA/CHICHICAXTLE

Urtica spp.

¿Cómo la reconozco?

Herbáceas nativas con pelitos (tricomias) que provocan ardor. Sus hojas tienen la base redondeada y el margen con denticillos. Sus flores suelen estar en racimos colgantes de color verde amarilloso y sus frutos en forma de cápsula.

La química detrás

Este género tiene propiedades medicinales antibacteriales y antifúngicas principalmente, gracias a que tiene como componentes químicos esteroides, lignanos, flavonoides, componentes fenólicos, carotenoides, cumarinas, fenoles y terpenos.

Carácter: caliente

Usos

Sirve para tratar las reumas, si hay dolor en las articulaciones se frota para quitar el dolor, si hay enrojecimiento y comezón, uno está sano o se tiene otro mal. Se toman las hojas y se frotan en las rodillas o en los pies para combatir la frialdad, si salen granitos, es porque hay frialdad.

Las hojas se usan para dar masajes en distintas partes del cuerpo.



¿Cuándo la encuentro?

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



PIRUL

Schinus molle

¿Cómo la reconozco?

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

La química detrás

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

Carácter: caliente



Usos

Es usado junto con otras hierbas como la jarilla, el eucalipto y el ocote, dentro de los temazcales donde el cuerpo se exfolia y se liberan las toxinas.

Se prepara junto con otras hierbas para su uso en los temazcales.



¿Cuándo la encuentro?

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



POLEO

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 (tricomas) por debajo, presentan forma de punta de lanza. Los tallos tienen muchos pelitos, las flores agrupadas de 1 a 3, todas de color rosado, anaranjado o amarillo pálido.

La química detrás

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

Carácter: frío
Sabor: dulce

Usos

Se prepara infusión para aliviar molestias digestivas, fiebre y estrés. Se toma para favorecer la relajación.

Las flores y hojas se usan para preparar la infusión.



¿Cuándo la encuentro?

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



ROMERO

Salvia rosmarinus

¿Cómo la reconozco?

Es un arbusto aromático de hasta 1.5 m de altura, muy ramificado y de tallo cuadrado. Las hojas son color verde oscuro, lineales como agujas y pegadas al tallo. Con pocas flores blancas, rosas y azules, se encuentran entre el tallo y la hoja. Los pétalos parecen labios, el inferior similar a una cuchara. Los frutos con cuatro pequeñas semillas, parecidas a nueces.

La química detrás

Los compuestos presentes como el cineol, borneol y acetato de bornilo son responsables del efecto antiespasmódico. Los ácidos rosmarínico, carnosólico, carnosol y rosmanol tienen actividad antilipoperoxidante, posiblemente ligada a un efecto protector del hígado. También con un efecto antihepatotóxico.

Carácter: caliente
Sabor: amargo

Usos

El té combinado con cáscara de encino se utiliza cuando las mujeres están abiertas de la cintura producto de un golpe o caída.

Las ramas y hojas se usan para preparar té.



¿Cuándo la encuentro?

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



RUDA

Ruta spp.

¿Cómo la reconozco?

Arbustos pequeños de ente 20 a 60 cm de altura, sus hojas están compuestas por hojas más pequeñas de color verde-azulado. Las flores de color amarillo se encuentran en pequeños grupos al final de la planta.

La química detrás

Estudios realizados en este género de plantas han encontrado la presencia de compuestos fenólicos como cumarinas, flavonoides y alcaloides, los cuales podrían estar implicados en su actividad antimicrobiana, antifúngica, antiviral y antiparasitaria

Carácter: caliente

Sabor: amargo

Usos

Se utiliza para el dolor de estómago, poniendo a hervir medio litro de agua y se le agrega una ramita. Se toma a temperatura ambiente.

Las ramas y hojas se hierven para obtener infusión.



¿Cuándo la encuentro?

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



SANTA MARÍA

Tanacetum parthenium

¿Cómo la reconozco?

Este arbusto llega al metro de alto. Con un tallo café oscuro y hojas verdes, abundantes e irregulares. Flores amarillas en el centro, arregladas en una cabezuela, con la periferia blanca. Presenta un olor fuerte característico.

La química detrás

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

Carácter: caliente
Sabor: amargo



Usos

Se prepara como infusión y ayuda a disminuir la fiebre, inflamación de los riñones, aliviar dolores de estómago, evita la indigestión, estreñimiento, diarreas y algunos problemas respiratorios como el asma.

Las ramas se ponen a hervir y se prepara con infusión.



¿Cuándo la encuentro?

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



SAUCO

Sambucus nigra subsp. canadensis

¿Cómo la reconozco?

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

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.

Carácter: frío
Sabor: dulce

Usos

Para disminuir el estrés y otros padecimientos nerviosos. También ayuda al tratamiento de problemas respiratorios como el asma y la tos.

Las hojas se utilizan para preparar en infusión, se puede preparar con limón y miel.



Foto: Juan Lopez D. (modificada)

¿Cuándo la encuentro?

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



SIEMPREVIVA

Sedum praealtum

¿Cómo la reconozco?

Planta que llega a medir 1 m de altura, tiene hojas verdes carnosas en forma de espátula, flores en forma de estrella de color amarillo y frutos pequeños con semillas redondas.

La química detrás

De esta planta se han aislado compuestos químicos como el kaempferol, quercetina, el derivado anhidro de la sedoheptulosa, el desoheptulosan, ésteres, esteroides. Las hojas también contienen mucílagos, vitamina C, flavonoides, esteroides, azúcares, quinonas y taninos. Se le conocen propiedades antiinflamatorias y analgésicas.

Carácter: frío
Sabor: amargo

Usos

Se utiliza para curar las infecciones en los ojos. Pones a tostar una rama y el jugo que salga de la planta se aplica directamente en los ojos.



¿Cuándo la encuentro?

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



TABAQUILLO

Hedeoma piperita

¿Cómo la reconozco?

Hierba de 6 a 25 cm de altura, es aromática y tiene pelos (tricomas). Las hojas en forma ovada, son de color verde oscuro. Las flores son blancas o blanco-morado y están agrupadas con pocas flores. Los frutos son pequeños, redondos y de color café.

La química detrás

Las hojas tienen un aceite esencial con muchos compuestos químicos como el linalool, el nerol o el alcanfor, por lo que se considera una planta con propiedades antimicrobianas, relajantes y antioxidante.

Carácter: frío
Sabor: dulce

Usos

Sirve principalmente para el dolor de estómago utilizando las hojas.

Se sirve en té, puede ser caliente o frío, con o sin leche.



¿Cuándo la encuentro?

| | Ene | Feb | Mar | Abr | May | Jun | Jul | Ago | Sep | Oct | Nov | Dic |
|-------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 🌸 Con Flor | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | | | |
| 🍃 Con Fruto | | | | | | | | | ■ | ■ | ■ | |



TEJOCOTE

Crataegus mexicana

¿Cómo la reconozco?

Árbol nativo, espinoso de 10 m de altura. Las hojas son de color verde oscuro en la parte delantera y verde pálido en la parte de atrás con borde dentado. Las flores son blancas y se encuentran en grupos pequeños. Sus frutos son carnosos de color amarillo-anaranjado y las semillas son lisas de color café.

La química detrás

Las hojas, flores, frutos y raíz contienen flavonoides, glúcidos, ácidos orgánicos, pectinas, resinas y taninos. Estos componentes le permiten formar parte de tratamientos para enfermedades respiratorias, del aparato digestivo y como antidiabético.

Carácter: frío
Sabor: dulce

Usos

Para aliviar los problemas renales, para aliviar la fiebre, el resfriado, el cuerpo cortado y los malestares estomacales.

La raíz, hojas y frutos se preparan en infusión.



¿Cuándo la encuentro?

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



TLACHICHINOLE

Moussonia deppeana

¿Cómo la reconozco?

Hierba de hasta 1.5 m de altura, con tallos de color verde o rojizos cubiertos con vellos (tricomas). Sus hojas son alargadas con textura aterciopelada, las flores de color naranja tienen forma de campanilla. Los frutos son redondos de color café-anaranjado.

La química detrás

Esta planta posee polifenoles, verbascósido, ácido ursólico y ácido oleanólico que podrían estar relacionados con su actividad antiinflamatoria.

Carácter: frío
Sabor: amargo

Usos

Para aliviar malestares relacionados con problemas gastrointestinales, así como problemas renales y cáncer.

Hojas y flores se preparan en té.



Foto: Pedro González



Foto: Edy Hoyer (modificada)

¿Cuándo la encuentro?

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



TOMILLO

Thymus spp.

¿Cómo la reconozco?

Arbustos muy aromáticos con tallos cuadrados y cubiertos de vellos (tricomas), presenta hojas pequeñas y anchas que pueden o no tener vellos. Las flores se encuentran agrupadas pueden ser de color púrpura, violeta o blanco.

La química detrás

Estudios han reportado que las plantas de este género presentan polifenoles, flavonoides, taninos y alcaloides que podrían estar relacionados con su actividad antimicrobiana

Carácter: frío
Sabor: dulce

Usos

Usualmente es preparado en té para tratar malestares estomacales como la inflamación o la indigestión. También es utilizado como especia en la preparación de los alimentos.

Se prepara en té al hervir las hojas.



¿Cuándo la encuentro?

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



TORONJIL

Agastache mexicana

¿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.

Usos

Es usado como relajante ante problemas de estrés o ansiedad.



Su modo de preparación es en infusión, puede prepararse como agua de uso y mezclarse con otras hierbas aromáticas.



Carácter: frío
Sabor: dulce



¿Cuándo la encuentro?

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



YOLOXÓCHITL

Magnolia mexicana

¿Cómo la reconozco?

Árbol de hasta 30 m de altura con copa redondeada y corteza lisa. Sus hojas son aromáticas, grandes con márgenes lisos y brillantes en la parte de enfrente. Las flores son blancas, grandes y muy perfumadas, con pétalos gruesos. Los frutos miden 15 cm con textura aterciopelada al exterior y semillas color rojo.

La química detrás

Se ha reportado que la corteza de esta planta presenta un glucósido llamado talaumina que puede actuar en el corazón.

Carácter: caliente
Sabor: amargo

Usos



Se utiliza como digestivo mezclado con algún tipo de alcohol como la caña o el mezcal. También se puede preparar en té, junto con canela, ocote, jengibre y miel; remedio que sirve para el tratamiento de fiebres y neumonía.



"A las plantas siempre se les ha dado un uso medicinal... ya sabemos que esa planta es buena para esto o para aquello, a veces no se toman tan seguido porque su sabor es muy amargo, pero cuando apenas sientes un dolor, ya sabes que con un tecito se te pasa de volada."

Sra. Eva Romero

¿Cuándo la encuentro?

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



Referencias bibliográficas

Accame, M. E. C., Hernández-Agero, T. O., & del Fresno, A. M. V. (2002). Salvia. Fitoquímica, farmacología y terapéutica. *Farmacia profesional*, 16(7), 60-64.

Amapolilla (*Argemone mexicana*). (s. f.-b). NaturaLista México. Recuperado de <https://www.naturalista.mx/taxa/128533-Argemone-mexicana>

Bache, U. G., Navarro, L. B., y Petricevich, V. L. (2016). Estudio preliminar del efecto hipoglucémico del extracto de *Bougainvillea xbuttiana* (variedad naranja) en modelo murino. *Revista Mexicana de Ciencias Farmacéuticas*, 47(3), 60-66.

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_medicinal_Sambucus_nigra_subsp_canadensis_L_R_Bolli

De Lampasona, M. E., Catalán, C. A., Gedris, T. E., & Herz, W. (1998). Oleanolic and ursolic acid derivatives from *Polylepis australis*. *Phytochemistry*, 49(7), 2061-2064.

Dhanik, J., Arya, N., & Nand, V. (2017). A review on *Zingiber officinale*. *Journal of Pharmacognosy and phytochemistry*, 6(3), 174-184.

Domínguez-Ortiz, M. A., Muñoz-Muñoz, O., García-Rodríguez, R. V., Vázquez-Hernández, M., Gallegos-Estudillo, J., & Cruz-Sánchez, J. S. (2010). Antioxidant and anti-inflammatory activity of *Moussonia depeana*. *Boletín Latinoamericano y del Caribe de Plantas Medicinales y Aromáticas*, 9(1), 13-19. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=85612108003>

Estrada-Reyes, R., Hernández, E. A., García-Argáez, A., Hernández, M. S., Linares, E., Bye, R., ... & Martínez-Vázquez, M. (2004). Comparative chemical composition of *Agastache mexicana subsp. mexicana* and *A. mexicana subsp. xolocotziana*. *Biochemical systematics and ecology*, 32(7), 685-694.

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

Feduraev, P., Chupakhina, G., Maslennikov, P., Tacenko, N., & Skrypnik, L. (2023, Mayo). Variation in phenolic compounds content and antioxidant activity of different plant organs from *Rumex crispus* L. and *Rumex obtusifolius* L. at different growth stages. *Antioxidants*, 8(7), 237. Recuperado de <https://doi.org/10.3390/antiox8070237>.

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



Gutiérrez-Rebolledo, G. A., Garduño-Siciliano, L., García-Rodríguez, R. V., Pérez-González, M. Z., Chávez, M. I., Bah, M., ... Jiménez-Arellanes, M. A. (2016). Anti-inflammatory and toxicological evaluation of *Moussonia deppeana* (Schldl. & Cham) Hanst and Verbascoside as a main active metabolite. *Journal of Ethnopharmacology*, 187, 269–280. <https://doi.org/10.1016/j.jep.2016.04.033>

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

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-Ledesma, P. (2020). Bugambilias: muchos colores en pocas especies. *Elementos*, 120, 43 - 46. Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. México.

Hevia, F., Wilckens, R. L., Berti, M. T., y Fischer, S. U. (2007). Calidad de Cardo Mariano (*Silybum marianum* (L.) Gaertn.) cosechado en diferentes estados fenológicos. *Información tecnológica*, 18(5), 69-74.

Ilavarasan, R., Mallika, M., & Venkataraman, S. (2006). Anti-inflammatory and free radical scavenging activity of *Ricinus communis* root extract. *Journal of ethnopharmacology*, 103(3), 478-480.

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 de Ecología A. C. (2023). Tlachichinole *Moussonia deppeana*. Revisado en <http://www.inecol.mx/inecol/index.php/es/component/content/article/37-planta-del-mes/1789-tlachichinole>

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.

Kumar Gupta, S., & Sharma, A. (2014). Medicinal properties of *Zingiber officinale* Roscoe - A Review. *IOSR Journal of Pharmacy and Biological Sciences*, 9(5), 124–129.

López N., F., Meza A., E., Jiménez G., S. N., Altgracia 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&tIng=es.

Martins, S., Amorim, E. L., Sobrinho, T. J. P., Saraiva, A. M., Pisciotano, M. N., Aguilar, C. N., Teixeira J. A. & Mussatto, S. I. (2013). Antibacterial activity of crude methanolic extract and fractions obtained from *Larrea tridentata* leaves. *Industrial Crops and Products*, 41, 306-311.



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

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).

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

Palma-Tenango, M.; Sánchez-Fernández, R.E.; Soto-Hernández, M. A Systematic Approach to *Agastache mexicana* Research: Biology, Agronomy, Phytochemistry, and Bioactivity. *Molecules* 2021, 26, 3751.

Piedra Malagón, E. M. (2023). Tejocotes mexicanos: algo más que un ingrediente en el ponche. *Ciencia Hoy*. Instituto de Ecología A. C., CONAHCYT. México. Revisado en <https://www.inecol.mx/inecol/index.php/es/ct-menu-item-25/ct-menu-item-27/17-ciencia-hoy/529-tejocotes-mexicanos-algo-mas-que-un-ingrediente-en-el-ponche>.

POWO. (2023). "Plants of the World Online. Facilitated by the Royal Botanic Gardens, Kew. Published on the Internet. Consultado en <http://www.plantsoftheworldonline.org/>

Ricinus communis. Naturalista. Recuperado de <https://www.naturalista.mx/taxa/56739-Ricinus-communis>

Romero-Figueroa, J. C., Rodríguez-Mendoza, M. N., Gutiérrez-Castorena, M. C., Escalante-Estrada, J. A. S., Peña-Valdivia, C. B., & Cueto-Wong, J. A. (2020). Growth and secondary metabolites of *Stevia pilosa* Lag. in three edaphoclimatic conditions in the state of Hidalgo, Mexico. *Revista Chapingo Serie Ciencias Forestales y del Ambiente*, 26(2), 173–187. doi: 10.5154/r.rchscfa.2019.04.026

Sánchez, L. C. G., Barinas, J. A. C., Guerrero, J., y Navas, A. (2008). Extracción e identificación de metabolitos secundarios y actividad antimicrobiana en *Chromolaena bullata* (Klatt) King & Robinson. *Revista Científica*, (10), 101-108.

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

Thole, J. M., Kraft, T. F. B., Sueiro, L. A., Kang, Y. H., Gills, J. J., Cuendet, M., Pezzuto J.M., Seigler, D.S. & 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. Recuperado de http://www.conabio.gob.mx/institucion/proyectos/resultados/J084_Fichas%20de%20Especies.pdf

WFO. (2023). *Urtica* L. Recuperado de <http://www.worldfloraonline.org/taxon/wfo-4000039887>

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









ALTEPETL BIENESTAR

SEDEMA • CORENADR

