



Herbario de la medicina tradicional mexicana¹



Herbario de la Medicina Tradicional Mexicana

Contáctanos:

<https://consorciooaxaca.org/>

<https://im-defensoras.org/es/>

Las imágenes de este material son tomadas de internet y son propiedad de su autor (a).

Se permite la reproducción total o parcial siempre y cuando se cite la fuente.

Septiembre, 2020.

ÍNDICE

Introducción.....	5
Aguacate.....	7
Ajo.....	7
Albahacar.....	8
Anís estrella.....	8
Canela	9
Cardamomo	9
Cedrón/Hierba Luisa.....	10
Chayote.....	10
Clavo	11
Cola de caballo.....	11
Epazote.....	12
Guayaba.....	13
Hierbabuena del monte.....	13
Hierba de San Juan / Hipericón / Corazoncillo.....	15
Hierba santa.....	15
Higuerilla.....	16
Orégano.....	16
Laurel.....	17
Lavanda.....	18
Manzanilla.....	18
Melisa.....	19
Níspero.....	19
Pingüica.....	20
Poleo.....	20
Romero.....	21
Ruda.....	22
Sábila.....	23
Tomillo.....	24
Valeriana	25
Notas / Bibliografía	26







INTRODUCCIÓN

Las activistas y defensoras de derechos humanos vivimos y ejercemos nuestra labor en contextos de violencia estructural y patriarcal que implica enfrentar cotidianamente un alto riesgo para nuestra seguridad, bienestar y en ocasiones hasta nuestra vida. Esta realidad nos impone una dinámica personal y colectiva extenuante, elevados niveles de estrés e impactos para nuestra salud física, mental, emocional, energética y espiritual.

Procurar tiempo para el cuidado de una misma es un derecho humano, al que las defensoras debemos acceder plenamente. Prevenir, atender y contrarrestar las afectaciones y los impactos, dar espacio para expresar las emociones, mejorar nuestra energía y conexión con la vida son parte de un proceso de sanación necesario para fortalecer el bienestar y potenciar nuestro aporte en la defensa de los derechos humanos.

El propósito de este herbario de la Medicina Tradicional Mexicana es retomar el poder sanador de las plantas y la sabiduría que las abuelas, abuelos y comunidades han acumulado para su utilización, conservación y provecho. Explorar y aprender el uso de la medicina que cada hierba tiene en su interior, desde cómo y cuándo usarla hasta cómo funciona dentro de nuestro organismo.

La selección de estas plantas deriva de la observación y la experiencia en el acompañamiento de defensoras en Casa La Serena, espacio de descanso y sanación, de los malestares y dolores que las defensoras y activistas refieren a razón de su labor y los contextos en los que se encuentran, por ejemplo: tener hígado graso, afecciones en vías urinarias, ardor al orinar, trastornos digestivos, estreñimiento, gastritis, padecimientos ginecológicos, problemas de la piel, ansiedad, depresión, algunos de estos síntomas derivados de duelos, enojos o corajes, impotencia, miedos, mala alimentación, estrés constante, exposición crónica a la violencia, etc.

¡Este Herbario es tuyo! Te invitamos a que lo revises con calma. Toma en cuenta que, ésta es una de las muchas herramientas para el autocuidado, cuidado colectivo y sanación que existen. Quizá tú conoces muchas más, así que confía en tu sabiduría y procúrate sensaciones de tranquilidad, bienestar y calma durante los tiempos que corren. ¡Juntas saldremos de ésta!

Nota. Las plantas medicinales tienen un grado de toxicidad por ello, es importante evitar el abuso de éstas. Si padeces alguna enfermedad grave o crónica, busca la orientación de una persona con conocimientos especializados en la medicina tradicional a fin de no dañar tu salud. Acompaña tu proceso de cuidado y sanación.





Aguacate

Persea americana Miller. / Lauraceae

La planta del aguacate es frecuentemente reportada en el tratamiento de áscaris, lombrices intestinales o parásitos. Es muy recomendada en padecimientos ginecológicos, utilizando el cocimiento de las hojas, tomado cuando hay cólicos menstruales y para facilitar el parto, con sal. Se bebe este cocimiento en ayunas en caso de amenorrea, o en el embarazo cuando hay ascos, sueño e hinchazón de los pies. Se recomienda para "sacar los entuertos", Para tratar la esterilidad femenina, el hueso del aguacate. También es usada para aumentar la leche materna, en la disminorrea, hemorragia vaginal, impotencia sexual, el espasmo, en postparto, para provocar parto y algunos trastornos menstruales.

Empleada en trastornos digestivos como las diarreas, se recomienda hervir en agua las hojas de esta planta con manzanilla y hierbabuena e ingerir como agua de tiempo con un poco de bicarbonato, Cuando se tiene empacho de comida, se bebe una infusión preparada a partir de la semilla del aguacate con estopa de coco.

Para tratar problemas de piel, se frota la grasa del fruto o de las hojas frescas, varias veces al día sobre las manchas blancas. Para evitar o detener la caída del cabello, la hoja o semilla se muele o machaca, se pone en agua y se coloca en el cabello o en la cabeza, con aceite que se aplica por la noche en el pelo 15 minutos antes del baño; untado hasta tres veces al día sirve para tratar la tiña. Para aliviar los golpes, se aplica una cataplasma combinada con marrubio.



Ajo

Allium sativum L./ Liliaceae

Se utiliza para combatir los parásitos intestinales, se emplea además en trastornos digestivos como dolor de estómago, gases intestinales y estreñimiento. También para el tratamiento del reumatismo, para problemas de la piel como sabañones,

mezquinos, roña, sarna, tiña y granos. También se utiliza en picadura de araña, picadura de hormiga o picadura de alacrán. Se usa también en enfermedades respiratorias como tos, anginas, asma, garganta irritada, ronquera y bronquitis y para dolores en general, como los de espalda, cabeza, musculares y dolor de oído; para esto último se usa en forma local.

Se le atribuyen propiedades abortivas y se utiliza para acelerar el parto. Controla la fiebre, la presión arterial alta y el corazón. También se emplea para casos de alferecía, várices, fatiga, nervios, insomnio, anemia, mal de orín, caries e infección del oído. En padecimientos como “mal aire y mal de ojo”.

Albahacar

Prunella vulgaris L. / Labiatae

Esta planta es empleada principalmente para atender la diarrea y para aliviar el dolor de estómago. Se le utiliza además en algunos problemas obstétricos como infección o inflamación vaginal. En afecciones de la piel como nacidos, sarna, perrillas y heridas, así como para las reumas, la tos e infecciones en los ojos.

Se le indica también para el “latido”, que se origina por no comer “es un aire en la boca del estómago”, también en casos de dolor en la caja del cuerpo causado por “golpes internos que no se atienden”. Otros padecimientos en los que se indica su uso son: inflamación, aire, calentura y cáncer.

Anís estrella

Illicium verum Hook. / Magnoliaceae

El fruto y la flor en cocimiento son utilizados para aliviar los cólicos del recién nacido o de los niños, se da en dosis pequeñas, dos cucharadas tres veces al día, para niños lactantes. Cuando se trata de una persona adulta se hierven las flores en agua y de esto se bebe una taza tres veces al día. También se recomienda para aliviar desórdenes digestivos para los que también se emplea son; dolor de estómago, hipo y vómito. El anís es em-



pleado para aliviar la disentería. Asimismo, se le usa para propiciar la producción de leche, la mujer bebe como agua de uso la infusión de las semillas de hinojo, anís de tienda, y anís estrella; también se aplica como anticonceptivo y contra el flujo blanco.

Canela

Cinnamomum verum / Lauráceas

Es una antigua hierba medicinal del continente asiático, tradicionalmente se utilizaba para el resfriado, gripe y problemas digestivos, en la actualidad se preservan las mismas cualidades curativas.

Sus efectos principales son: estimulante calorífico, carminativo, antiespasmódico, antiséptico y antiviral. Cuando la persona tiene afecciones "frías" estimula la circulación lo que favorece a "calentar". Ayuda cuando hay mala digestión, náuseas, vómito y diarrea.

Uno de sus componentes principales es el tanino que ayuda a neutralizar los radicales libres -antioxidante-. Es una planta ayuda a aumentar la irrigación sanguínea de los músculos pélvicos y uterinos provocando un aumento del sangrado. Cuando su efecto es muy fuerte puede considerarse abortiva.

Cardamomo

Elettaria cardamomum / Zingiberáceas

El cardamomo es una de las especies más antiguas y exóticas de la India y Sri Lanka, su sabor es aromático y punzante. Es usado en la preparación de alimentos.

Dentro de sus efectos medicinales: ayuda al dolor de estómago por su acción espasmódica eficaz para el alivio de gases -carminativo-, cólicos, retortijones e indigestión. Es un estimulante digestivo calorífico. Es un eficaz remedio para el mal aliento. Alivia las náuseas y el vómito.

Dos de sus componentes químicos el *cineol* y *eucaliptol* tiene una poderosa acción antibacterial, antioxidante y antiinflamatoria.

Cedrón / Hierba Luisa

Aloysia Citrodora/ Verbenaceae

Un arbusto con hojas con fuerte aroma a limón que es calmante y digestivo, comparte cualidades con la Melisa. Tiene una acción sedante suave y alivia los malestares estomacales como gases e hinchazón por sus propiedades antiespasmódicas y carminativas.

Tiene un efecto benéfico sobre el sistema nervioso central que ayuda a combatir la depresión leve, alivia el estado de ánimo y la ansiedad.

Es antiséptica, funciona como analgésico local y para aminorar las alergias.



Chayote


Sechium edule Swartz / Cucurbitaceae

Auxiliar en la anemia y preventivo del cáncer. Del cocimiento de las hojas, como agua de uso o té, para diversos padecimientos renal-urinaros. Se utiliza para disolver cálculos renales o cálculos en la vejiga llamado mal de piedra. Se beben su cocimiento junto con hojas de chaya, garbanzos, cabellos de elote y cebada.

Se usa para aliviar problemas urinarios como inflamación del riñón y de la vejiga, acompañado con pingüica y níspero, y para lavar el riñón comen el chayote cocido por la mañana y por la tarde. También se refiere su uso como diurético, para tratar el mal de orín, cuando se orina con dificultad y dolor, a causa de la inflamación de la uretra y para aflojar la corriente de la orina. Para la presión alta, la arterioesclerosis y las várices.

Se le emplea además en algunos problemas digestivos: para el calor del estómago, la infusión de las hojas se usa como bebida refrescante, su empleo es diverso: en casos de corajes o bilis, beben como agua de tiempo las hojas hervidas o restregadas en agua; para el dolor de estómago restriegan la planta con aceite en la zona dolorida; para el estreñimiento, la beben en infusión;






y en la resaca de borrachos, comen el fruto para que se refresquen el estómago. En Oaxaca, para eliminar lombrices o bichos ingieren el cocimiento o mastican las hojas. Además se ocupa en casos de cálculos vesicales y vómitos y para calmar los nervios.

Clavo

Eugenia caryophyllata / *Mirtáceas*



Los capullos de las flores secas son la parte más conocida de la *Eugenia caryophyllata*, el clavo de olor. Se puede preparar en una infusión, aceite esencial o tintura, puedes aplicarla directamente a la piel. Es útil para limpiar heridas, tratar el acné, elimina hongos en la piel o pies. Es importante saber las dosis adecuadas para tu padecimiento pues el contacto regular y repetido puede general dermatitis.

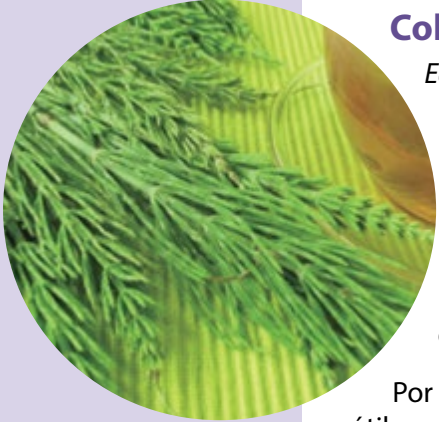
El Eugenol es el componente más importante en esta especia, eso significa que es un fuerte anestésico, antiséptico y antibacterial.

Algunos de los usos tradicionales del clavo son para aliviar el dolor de muelas, por su efecto antiespasmódico reduce las molestias digestivas por ejemplo, gases, cólicos, hinchazón abdominal, ayuda aliviar la tos por su efecto espectorante.

Es auxiliar como repelente de los mosquitos.

Cola de caballo

Equisetum myriochaetum Schlechtendal & Cham. / *Equisetaceae*



La cola de caballo, sola o combinada con una o varias plantas, es empleada en enfermedades renales y de las vías urinarias, también en el 'ardor de riñones', originado por realizar trabajos pesados en los que la persona se agacha frecuentemente (como cuando hacen el deshierbe) o por permanecer mucho tiempo sentados.

Por otra parte, el cocimiento de toda la planta también es útil para tratar padecimientos del aparato digestivo como gastritis, úlceras, vómito, dolor e inflamación de estómago. Incluso se bebe cuando hay flujo hemorroidal, o contra el cansancio.

Se aprovecha toda la planta en cocción, a veces preparada junto con cabellos de maíz, administrada por vía oral, para curar males renales conocido como mal de orín.

Entre algunos grupos indígenas, es considerada de naturaleza caliente y la aprovechan para favorecer la fecundidad. Tomándola como agua de uso ayuda a fortalecer los huesos.

Epazote

Teloxys ambrosioides (L.) Weber / Chenopodiaceae


Se le emplea contra múltiples padecimientos, que en general corresponden al aparato digestivo. Es útil en casos de parasitosis, se busca expulsar las lombrices mediante la ingestión, en ayunas, del cocimiento en agua o leche, de las ramas y en algunos casos de la raíz. En ocasiones se le agrega ajenojo, estafiate o hierba buena. Es recomendación popular preparar el té de epazote sin que el paciente esté presente, pues se dice que “las lombrices huelen el medicamento y ya no salen”. También con frecuencia se le ocupa cuando hay dolor de estómago, diarrea o vómito.



Los tarahumaras consideran que los tés concentrados de epazote son peligrosos y deben ser usados únicamente para severos casos de infección por lombrices, cuando no hayan sido eficaces otros tratamientos con hierbas.

Otras alteraciones tratadas con el epazote son los trastornos menstruales tales como: retención de la regla y menstruación escasa, para los cuales se toma la infusión de las ramas. Además, es utilizado para acelerar las contracciones uterinas durante el parto o para eliminar entuertos a la parturienta. Asimismo, se le usa como abortivo y para aliviar la esterilidad, en aplicación de lavados vaginales, para limpiar la matriz o “purgar” a la mujer después del parto. Durante el puerperio, cuando las madres no tienen suficiente leche para amamantar a sus hijos, las parteras recomiendan atole de chocolate con epazote. Se dice que es útil contra picadura de alacrán y verrugas. Aplicado en emplasto, junto con tabaco y sal, sirve para las heridas, solo, como emplas-





to o en baños, se usa en torceduras y triturado o en infusiones en la piel.

Por otra parte, se destaca el uso de esta planta en el tratamiento de enfermedades como el “espanto” o susto, el aire y el mal de ojo. Contra el “espanto”, se emplean las hojas machacadas en alcohol junto con hojas de poleo) y un diente de ajo con lo que se frota al paciente por las noches.

Guayaba

Psidium guajava L. / Myrtaceae

La guayaba, planta medicinal considerada de calidad caliente, tiene gran importancia en la actualidad. De hecho se usa en el tratamiento de más de 40 padecimientos que afectan la salud de los mexicanos en diferentes áreas del país.

Es utilizada con frecuencia en el tratamiento de enfermedades gastrointestinales, principalmente la diarrea (evacuaciones líquidas y continuas, con dolor de estómago, excrementos de color amarillo o amarillo-verdoso, de escalofrío. Se preparan las hojas en infusión y el fruto comido en ayunas o preparado en cocción actúa como desparasitante, contra lombrices y amibas lombrices y amibas.

Otros usos locales de interés son: su empleo en el tratamiento de empacho. Entre los padecimientos de la piel que son tratados con la infusión o cocción de las hojas, aplicada de forma local en lavados, enjuagues o cataplasmas, están la caída del pelo, granos, salpullido, jiotos, acné, prurito, sarampión, escarlatina y sarna escarlatina y sarna.

Hierbabuena del monte

Didymaea alsinoides (Schlechtendal & Cham.) Standley / Rubiaceae

Se le conoce por su utilidad a nivel digestivo pues gracias a sus cualidades como antiespasmódica y carminativa, la infusión de esta planta está recomendada para las digestiones



flatulentas. También estimula las secreciones biliares y estomacales sin resentir o irritar el organismo. Indicada para tratar los cólicos y espasmos estomacales.

También para afecciones respiratorias por contener mentol, es ideal para los tratamientos de las vías respiratorias como expectorante. Para casos de asma: en infusión, mezclar hierbabuena y manzanilla en iguales proporciones. Tomarla durante los accesos asmáticos. Otro remedio casero para prevenir el asma, o aliviar los síntomas causados por esta afección es prudente mezclar a partes iguales hierbabuena y marrubio blanco para realizar una infusión de estas plantas. Se agrega una cucharada de esta sustancia en una taza de agua y se toma tres veces al día.

Como antiséptico se utiliza su infusión en gargarismos o cualquier otro tratamiento interno es de suma ayuda, pues es fuente antivírica y fungicida.

Para aliviar las molestias ocasionadas por el salpullido u otro tipo de alergias es recomendable mezclar un poco de alcohol antiséptico con algunas hojas de hierbabuena maceradas y con la ayuda de un algodón friccionar suavemente sobre la zona afectada, esto ayudará a refrescar y aliviar la comezón.

Para el dolor de cabeza y la migraña: Agregar 2 cucharaditas de hierba fresca a medio litro de agua hirviendo, tapar y dejar reposar lejos del fuego durante 50 minutos. Luego se cuela y se filtra. Este té se debe beber frío, entre 2 o 3 tazas cuando el dolor aparece. También puede mezclar 10 gotas de aceite esencial de hierbabuena y 1 cucharada de aceite de oliva. Masajee con las yemas de los dedos la sien.

El principal uso medicinal de esta planta se reporta para casos de dolor de estómago, se emplean las ramas hervidas y administradas por vía oral. Para tratar el dolor de cabeza se muele junto con altamisa, ruda, tejocote y cigarro, la masa se macera en alcohol y se calienta en una lata antes de aplicarlo en la nuca y las sienes. Con la infusión de toda la planta se llevan a cabo baños como remedio para el aire. Se dice que la hierbabuena suaviza y endulza los sentimientos.





Hierba de San Juan / Hipericón / Corazoncillo

Hypericum perforatum / *Hypericaceae*

Una especie utilizada desde la antigüedad, principalmente por vía tópica como vulneraria y cicatrizante y por vía interna por sus propiedades digestivas asociados a problemas estomacales diarreas o comidas pesadas. También posee propiedades antiinflamatorias, antiespasmódicas y diuréticas por la presencia de flavonoides.

También es una planta aliada para disminuir los síntomas del cambio hormonal de la menopausia, y regula el sangrado de la menstruación.

En la actualidad, se emplea para tratamientos contra la depresión leve a moderada, la ansiedad, irritabilidad, para conciliar el sueño y mejorar el estado de ánimo, pues aumenta los niveles de dopamina. La eficacia de esta planta es la sinergia de los diferentes componentes químicos que contiene como: la hipericina, hiperforina, flavonoides, taninos, y otros.

La Hierba de San Juan puedes prepararla en infusión, tintura, crema y maceración, estos últimos dos para la vía tópica.

Hierba santa

Piper sanctum (Miq.) *Schlechtendal* / *Piperaceae*

Sirve cuando hay empachos, para bajar la calentura, se pone en los pies untada con aceite o manteca. Para su empleo en trastornos estomacales, se utilizan las hojas untadas con manteca y "bicarbonato", aplicadas localmente. Cuando hay dolor de estómago, se prepara una infusión con la planta y se da de beber en una taza chica. Esta infusión, tomada tres veces al día, también sirve para curar la gripe; administrada durante nueve días, en ayunas, se usa para tratar las varices. Este cocimiento se aplica también en baños de recién nacidos y parturientas; para limpiar la matriz o contra "quipupuas", además del baño, la paciente debe ingerir el cocimiento como agua de uso. Se emplea cuando hay hinchazón con fiebre, así como para bajar la fiebre. En las inflamaciones se aplica la hoja tibia, después de haberla metido



en agua caliente por unos segundos. Otros casos en los que se recomienda su empleo, son para diarreas, caries, empacho, tos, asma, insomnio, nervios, dolores en general, quemados y mal de ojo.

Higuerilla

Ricinus communis L. / Euphorbiaceae

Se utiliza principalmente para bajar la calentura, para aminorar la bilis. De la misma forma se utiliza cuando hay “fiebres estomacales” originadas por asolearse mucho tiempo (se encierra el calor en el cuerpo, hay falta de apetito, asco, no se consiente nada de alimento, hay presencia de tristeza y ardor en el estómago). La semilla se emplea en diversos padecimientos como purgante, machacada y tomada como agua de uso. Molida en seco por vía oral, en casos de diabetes. Y por vía local se aplica para dolores musculares. Extrayendo su aceite se aplica en hinchazones de la piel, granos y piquetes de insectos para lo cual se pone antes de dormir.

Además se utiliza en desórdenes digestivos como: acidez, diarrea, disentería, empacho seco, estreñimiento, “recrudescimiento del estómago” y tifoidea. También en afecciones respiratorias como anginas (de pecho), dolor pulmonar, gripa, “niños mocolones” y resfriados. Empleada después del parto, para fortalecer los ovarios, y curar entuertos. Para problemas de piel como: chincual, enfermedades del pelo, erisipela, jiotos, rozaduras y sarampión. Otros padecimientos en los que se emplea esta planta son: cólicos, cortadas, dolor de abdomen y de pecho, espinilla, frialdad del niño, llagas y mordeduras de víbora. De la semilla se produce el aceite de ricino para purgar.

Orégano

Origanum vulgare L. Labiatae

Esta planta aromática y para condimentar, tiene ciertas cualidades medicinales que son aplicadas contra diversos padecimientos de tipo gástrico, y ginecológico, se le atribuye curar la gastroenteritis



y se indica en el tratamiento de la tos. Se prepara una infusión con toda la planta, la cual debe ingerirse en ayunas y en la noche antes de acostarse. Cuando hay calentura y dolor de pecho, este cocimiento se mezcla con canela y de él se toma un poco las veces que sea necesario.

Funciona también contra la dismenorrea, puede provocar el aborto, para la buena digestión y contra los cólicos en general, entre ellos los menstruales, se prepara con las hojas y tallos o flores una infusión y se administra por vía oral. Lo ocupan para curar el empacho. Por otro lado, para calmar el dolor de oídos, la infección cuando hay dolor, punzada, comezón, se aplican unas gotas del jugo extraído y colado de las hojas frescas molidas.

También se menciona el empleo del orégano en casos lombrices. Se ponen las hojas y flores en agua hirviendo, se tapa el recipiente retirándolo inmediatamente del fuego; ya filtrada la infusión se bebe una tacita al día. Otros usos referidos para esta planta, son: “cuando cae mal la leche materna a los niños”, contra cólicos de bebés, dolor de estómago, bronquitis, ronquera y contra la caries pues tiene un contenido ligeramente antibiótico.

Laurel

Laurus nobilis / Lauráceas

Es una hierba, cuyo origen nos remite a países del Mediterráneo. Auxiliar en la cocina, pues las hojas favorecen la digestión y absorción de alimentos. Sus efectos medicinales son para tratar trastornos del sistema digestivo, estabilizar el estómago, tiene un efecto tónico que estimula el apetito, la secreción de jugos gástricos lo que ayuda a digerir la comida pesada.

Uno de sus componentes principales es el cineol, que tiene una acción antibacteriana ante una cepa de bacterias comunes como el *Staphylococcus aureus*. Es antiséptico, antioxidante, ayuda a la prevención de enfermedades cardíacas, estimula la circulación de la sangre. Ayuda a regular la menstruación.



Ayuda a calmar dolores artríticos sobretodo si se usa en aceite esencial durante un masaje en las articulaciones. También se pueden realizar baños o cataplasmas que ayudan a reducir los dolores musculares por su efecto antiespasmódico.

El eugenol, segundo componente principal, favorece un efecto analgésico y anestésico, ya que inhibe la actividad nerviosa y los componentes vasculares de la respuesta inflamatoria, así su vinculo con los efectos antiinflamatorios.

Lavanda

Lavandula spp / l.dentata

La lavanda es principalmente utilizada en conexión con el insomnio, ansiedad, depresión y problemas con cambios de humor, lo cual se debe a sus propiedades medicinales capaces de producir efectos calmantes, relajantes y anticonvulsivos en el ser humano. También puede ayudar a calmar los dolores de cabeza y las migrañas. Tiene propiedades emolientes, antioxidantes, funciona muy bien como antiséptico, analgésico, en su función antiinflamatoria. Es digestiva y buen remedio como repelente de insectos. Se usa también para combatir la caspa.



Manzanilla

Chamomilla recutita / Asteraceae

Sus principales propiedades son antiinflamatorias, antiespasmódicas, sedantes y antisépticas y se puede emplear en infusiones, tinturas, ungentos, aceites esenciales, baños y crema.

La manzanilla tiene múltiples beneficios para diferentes trastornos como el digestivo desde el dolor, acidez, vómito, gastritis, disentería, indigestión, cólicos hasta auxiliar el síndrome de colon irritable.

Los espasmos, contracciones reflejas de los músculos se hacen presentes cuando existe algún tipo de dolor o malestar. La manzanilla ayuda a calmar esas contracciones estomacales, mens-



truales, facilita el flujo, periodicidad y la cantidad menstrual, y de los músculos en general. Alivia la irritabilidad y favorece el sueño, auxiliar para insomnio, nerviosismo y estrés. En frío y usado externamente sirve para inflamación e irritación en la piel.

Melisa

Melissa Officinalis / Labiadas

Hierba de cuarentena utilizada para relajar el sistema nervioso, conocida también como toronjil. Ahuyenta con eficacia la melancolía al ser un remedio tónico que anima el espíritu y reconforta el corazón.

Antiespasmódico, antiviral, tónico para los nervios, ya que su efecto es directo a calmar el sistema nervioso central. Alivia las palpitaciones y reduce el sentimiento de pánico, tranquiliza los síntomas digestivos derivadas de la ansiedad: indigestión, acidez, náuseas, gases, hinchazón y cólicos. Es auxiliar en el tratamiento de la depresión leve

Sus componentes activos ayudan a tratar de forma significativa el herpes labial.

Níspero

Eriobotrya japonica Lindl. / Rosaceae

El níspero es recomendado principalmente para curar la diabetes, para el tratamiento de este padecimiento se prepara un cocimiento con las hojas o flores, se deja reposar y posteriormente se administra, sin endulzar, tres veces al día o como agua de tiempo. Cuando hay problemas de várices o mala circulación, a la cocción de las hojas se le agrega corteza de pochote y se bebe como agua de uso, la cual también sirve para limpiar el riñón pues tiene funciones diuréticas y contra el ácido úrico. Además, el cocimiento del fruto y la corteza se usan para purificar la sangre y curar los males del riñón o sea mal de orín. Por otro lado, se registra su uso para arrojar cálculos biliares y para templar los nervios. Tiene propiedades para ayudar en procesos antiinflamatorios.

Pingüica

Arctostaphylos pungens Kunth / *Ericaceae*

La pingüica se recomienda principalmente para el tratamiento de las afecciones renales: mal de orín, cerrada de orines, mal de piedra como el dolor de riñón, que es causado por exceso de trabajo; para aliviarlo se utiliza la hoja, la raíz o toda la planta, en infusión, endulzada al gusto y tomada como agua de tiempo y en ayunas.

Para aliviar la calentura, se ingiere la infusión de la planta o se dan baños con el cocimiento de las ramas con hojas, jabón Palmolive y leche. También se menciona su uso en el tratamiento de: diarrea, dolor de estómago, empacho, tos, gonorrea, leucorrea, prostatitis, reumatismo, hidropesía e inflamación. Para función se mezcla con otras hierbas como la cola de caballo, y cabellos de elote. O se usa en jugos con alfalfa, piña, pingüica, limón y miel.



Poleo

Mentha pulegium L. / *Labiatae*

El uso del poleo es común en padecimientos respiratorios como catarro constipado, consiste en aspirar los vapores de una cocción a la que se agrega alcohol. Contra la tos se prescribe un jarabe que se prepara hirviendo las hojas del poleo junto con flores de malva y azúcar, hasta que tenga consistencia de almidón, se cuele y se deja enfriar. Asimismo, se utiliza para aliviar a los que están mormados (originado por un catarro mal cuidado o por permanecer mucho tiempo en la humedad, en ocasiones hay ronquera), o a los que padecen de gripa y bronquitis, sin referir cómo.

Por otro lado, el poleo es empleado para curar la disentería, pujo o diarrea con moco. Lo utilizan para sanar la indigestión en niños lactantes. Se utilizan las hojas molidas en la leche materna; “se ponen en una taza a asolear y la natita que se forma se pone



en el ombligo y la caderita del niño. El resto de la leche se le da a tomar". Se ocupa para quitar el enfriamiento, mediante un macerado preparado con las ramas del poleo con alcohol caliente, éste se frota en la parte afectada las veces que sean necesarias.

Otras afecciones en las que ayuda son: cólicos, dolor de estómago, quitar granos enterrados y el calentamiento de cabeza. Se le reconocen atributos como digestivo.

Romero

Rosmarinus officinalis L. / Labiatae

Esta planta, arbusto aromático tiene muchos usos medicinales, incluyen varios trastornos del aparato digestivo como dolor de estómago, indigestión, vesícula biliar (bilis), úlcera, diarrea, corajes, gastritis, colitis, gases, apéndice y como desinflamante del estómago.

Para tratar desórdenes ginecológicos en casos de retención de la placenta y para hacer lavados después del parto; contra la infección vaginal, para propiciar la fertilidad de la mujer, para evitar el aborto y aliviar el flujo vaginal. Se le emplea en problemas de la piel, para cicatrizar heridas, aftas, sarampión; evita la caída de pelo, sirve para lavar el cabello y contra la caspa. Además, aplicada, se usa en dolores musculares, de espalda, caderas, huesos, por golpes, reumas e inflamación de articulaciones y artritis. También se utiliza en enfermedades respiratorias como catarro, anginas, resfriado, bronquitis, tosferina y tos. Se utiliza para hacer limpias y curaciones diversas para "mal de ojo", sustos, "mal de aire".

Otros usos medicinales que se le dan a esta planta son: en casos de várices, hemorroides, dolor de corazón, agotamiento, calentura, mareos, jaqueca, caída de mollera, ataques epilépticos, enfriamiento de ojos, cólicos y contra parásitos intestinales. Auxiliar para la buena circulación, las erupciones en la piel, varices. Es una buena planta para estimular la memoria.



Ruda

Ruta graveolens L. / Rutaceae

La ruda es usada principalmente para el dolor de estómago por la abundante ingestión de alimentos, para lo cual se recomienda el cocimiento de ramas de ruda y manzanilla tomado sin azúcar, como agua de uso o el cocimiento de las hojas con sal.


Se dice que este malestar también puede ser causado por andar con los pies descalzos (frialdad), entonces duele y se inflama el estómago, si éste es el caso, se bebe la infusión de las ramas. Cuando el malestar es debido a un coraje, entonces se toma en ayunas todos los días hasta mejorar, un té hecho con la rama con o sin flor de la ruda.

Con frecuencia se le utiliza para el dolor de oído. Se dice que es un dolor fuerte, común en las personas que salen de un lugar caliente a uno más frío, para quitarlo se soasa una rama de ruda que se envuelve en algodón y se coloca dentro del oído. Además, para la bilis se toma la infusión de las hojas, durante 9 días o se muelen las hojas y se exprimen en agua o pulque sin azúcar. En ambos casos debe tomarse en ayunas.

Asimismo es muy usada en diversos problemas de tipo ginecológico, como cólicos menstruales. En este caso se prepara un té con las ramas de epazote, las de ruda y las hojas de hierbabuena, se toma cuando se tiene el dolor. Para ayudar al parto (oxitócico), regularizar la menstruación, como abortivas, espasmolíticas y para estimular la lactancia se emplean las hojas, tallos y fruta, machacadas y mezcladas con pimienta dulce, todo esto se hierve y se bebe.

También, suele utilizarse en dolores de aire, tomando en ayunas la infusión de las ramas o de las flores con la semilla de durazno. Cuando estos son ocasionados por salir caliente sin taparse, entonces las hojas se ponen en alcohol, con él se frota el cuerpo hasta que se quiten los dolores. En caso de mal aire se frotran las hojas molidas. Además, se menciona su uso para aire que






enchueca la boca (torcidos de la boca) y sacar aire de los oídos.

Para curar el aire, que se manifiesta por dolor de cabeza, emplean la ruda sola, frita en manteca de cerdo y untada mediante un masaje suave en las sienes. Se usa como parte de las hierbas necesarias de las limpias para curar el susto, pérdida del alma y por lo tanto le duele el corazón. Para sanarlo, el curandero pone durante tres días en una botella, ruda, anís y poleo, macerados en pox (aguardiente regional) con piloncillo, este remedio debe quedar destapado al aire libre para que le den los rayos del sol y el sereno de la noche. Debe ser tomada, en ayunas, una copita diario. Otros usos que se le dan a la ruda son en casos de calambres en el estómago, dolor de barriga, “latido y soltar el estómago”; gripe, resfriado, tos; artritis, heridas; várices; para ataques de epilepsia, calentura, dolor de cabeza, enfado, falta de apetito.

Sábila

Aloe vera L. / *Liliaceae*



Tiene propiedades laxantes, diuréticas y cicatrizantes. Es común su uso en problemas de la piel como hinchazón o ronchas por el calor y moretones, los que son tratados con la hoja aplicada como cataplasma y de esta misma forma se utiliza como cicatrizante. Se emplea en quemaduras producidas por el sol, en granos y paño. Para quitarlo, con una tablita se trituran las hojas, en el tiempo de verano y otras en invierno y junto con canela, pimientos, clavos, miel, y chile pasilla, se hierve y se toma tres veces al día. Además se utiliza en jotes, barros, caspa y para el cuidado del cabello.

Para la diabetes se administra el líquido amarillo por vía oral en ayunas, acompañada de nopal. La savia se emplea de forma externa para dolores abdominales del postparto y para quitar el pecho a los niños se aplica en los pezones. Se ocupa en enfermedades respiratorias como tos ferina, tos, resfrío, anginas, bronquitis, catarro para disminuir en procesos inflamatorios e hinchazones, también para sanar las llagas. Se abre la hoja, se le saca la “carnita”, se hierve y se toma como té, o bien se usa una

hoja abierta por la mitad aplicada como cataplasma 1 ó 2 veces al día (según sea la hinchazón), o se da un baño con el cocimiento de la hoja junto con otras plantas.

Para la inflamación del vientre o la bilis, se hierve el corazón o la pulpa de la hoja y se toma en ayunas durante 2 ó 3 días, según se sienta el enfermo. Si hay inflamación de las anginas, las hojas asadas se ponen en la parte anterior del cuello tres veces al día. Cuando los pies están inflamados la "carnita" se pone en la planta de éstos, las veces que sea necesario.

Inclusive se ocupa cuando hay inflamación del estómago, hígado, intestino o vagina, en estos casos se pela una hoja de la planta, se hierve y se aplica, este remedio sirve también para aliviar las úlceras estomacales, se bebe la savia hervida en agua.

Para curar la tos se toma 3 veces al día la cocción de las flores, endulzada con miel. Además, en la noche se corta a lo largo una hoja de sábila y se pone a asar en la lumbre, se retira del fuego, agregando unas gotitas de alcohol, se coloca en el cuello atada con un trapo y cuando está fría, se retira. Cuando se tiene dolor de pulmón, se asa la hoja abierta por la mitad y cuando esté tibia se pone en la espalda para que salga el calor; solamente un rato pues como jala el calor pronto se seca. Esto se hace por la noche, durante 3 noches. Si se padece tos ferina, se dan baños de pies y asiento y se ponen compresas calientes en el pecho, con la cocción de las flores.

En granos pasmados, la savia se aplica en gotas. Contra las ansias se ingiere la infusión de las hojas. Y para evitar la caída del cabello se aplica la hoja de manera local; además en barros y espinillas se coloca un pedazo de la hoja fresca en el lugar afectado.

Tomillo

Thymus vulgaris L. / Labiatae

El tomillo posee cualidades medicinales antibióticas para las vías respiratorias, para curar la tos con las ramas hervidas, esta decocción se endulza



y es administrada por las noches, durante tres días. Cuando hay diarrea, se recomienda emplear el tallo y las hojas para preparar un té que endulzado se bebe tres veces al día, antes de los alimentos. Para aliviar las agruras, se agregan gotas de limón a este preparado y se toma durante tres días.

Se usa contra *Escherichia*, *Salmonella*, *Staphylococcus*, *Streptococcus* y parásitos intestinales y se prepara un té de la siguiente forma: se agrega al agua hirviendo la planta, se tapa y retira del fuego inmediatamente, se bebe la infusión después de las comidas, durante tres días seguidos; lo anterior se acompaña de un laxante suave. El tomillo es utilizado también para aliviar el dolor de estómago, dolor de muelas y el dolor de regla o menstrual, curar la garganta irritada, para eliminar flemas de leche y aminorar el nerviosismo. Algunos autores atribuyen propiedades como antiespasmódico, carminativo y estimulante.

Valeriana

Valeriana Edulis / Procera 2

La valeriana mexicana (*Valeriana edulis*) es una especie endémica de gran importancia en el continente americano ya que es la alternativa de la *Valeriana officinallis* (*Valeriana Europea*).

La raíz y los rizomas son las partes más utilizadas para su principal efecto que es inducir al descanso, su acción química y biológica ayudan a disminuir el tiempo para conciliar el sueño y a contrarrestar el insomnio.

Sus principales propiedades son: ser una planta sedante para el sistema nervioso, anticonvulsionante, antimicobacteriano, anti-espasmódico y es auxiliar en los trastornos menstruales reduciendo el dolor.



Notas:

1. Selección por Ana María Hernández Cárdenas e Itzel Guadalupe Guzmán Reséndiz de Consorcio para el Diálogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca A.C.

Bibliografía:

Arizaga, S. & Huerta, A. & Martínez- Cruz, J. & Cervántez, M. (2018) Monografía de las Plantas Medicinales de Michoacán. Hierbas y Bejuco Nativos. UNAM. Escuela Nacional de Estudios Superiores Unidad Morelia. Instituto en Investigaciones en Ecosistemas y Sustentabilidad.

Biblioteca Digital de la Medicina Tradicional Mexicana. UNAM. Recuperado de: <http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/>

Chevallier, Andrew (1996). Enciclopedia de Plantas Medicinales. Guía Practica de Consulta con las de 550 hierbas clave y sus usos medicinales. Londres: Dorling Kindersley.

Cineol (Eucaliptol): un terpeno con gran potencial medicinal. Royal Queen seeds. Barcelona, España. Recuperado de: (<https://www.royal-queenseeds.es/blog-cineol-eucaliptol-un-terpeno-con-gran-potencial-medicinal-n811>)

Estrada-Reyes, R. & Ubaldo-Suárez, D. & Araujo-Escalona, A. (2012). Los Flavonoides y el Sistema Nervioso Central. Salud Mental. Vol 35 (5). 375-384.

Eugenol. WikiHerbolaria. Recuperado de: <https://herbolaria.fandom.com/wiki/Eugenol>

Feiertag, Simón. Plantas Medicinales: Manzanilla. Amendorf, Alemania. Recuperado de: https://www.plantas-medicinales.org/nombre_comun/manzanilla/

Formulario Nacional de Medicamentos de Cuba. (2019). Clavo de Olor, beneficios, usos y propiedades. Habana, Cuba. Recuperado

de: <https://www.directoriocubano.info/plantas-medicinales/clavo-de-olor-beneficios-usos-y-sus-propiedades/>

Gutiérrez, D. (2015). Propiedades del Hipérico o Hierba de San Juan. Página Alfonso Martínez. Fitoterapia Medicina Naturista, tu dosis natural. Puebla, México. Recuperado de: <https://naturistaalfonso.com/propiedades-del-hiperico-o-hierba-de-san-juan/>

Ivonne. (2014) Monografía de la Valeriana. Página Alfonso Martínez. Fitoterapia Medicina Naturista, tu dosis natural. Puebla, México. Recuperado de: <https://naturistaalfonso.com/portfolio/valeriana-valeriana-edulis/>

Ortega Huerta, J. C. (2014). Tesis para obtener el título de Químico Farmacéutico Biólogo: Propuesta de monografía farmacéutica para la raíz de Valeriana Edulis ssp procera. UNAM FES Zaragoza. México

Plantas Medicinales: Cardamomo. (2002) Valencia, España. Recuperado de: <https://www.fitoterapia.net/vademecum/plantas/index.html?planta=359>

Plantas Medicinales: Laurel. (2002) Valencia, España. Recuperado de: <https://www.fitoterapia.net/vademecum/plantas/index.html?planta=191>

Propiedades del Hipérico o Hierba de San Juan. Plantas Medicinales. España. Recuperado de: <https://www.deplantasmedicinales.net/propiedades-del-hiperico/>

Vázquez Flores, A. & Alvarez Parrilla, E. & López Díaz J. & Wall Medrano, A. & De La Rosa, L. (2012). Taninos hidrolizables y condensados: naturaleza química, ventajas y desventajas de su consumo. Tecnología Chihuahua. Volumen VI (2) , 84-93 pgs.

Villar del Fresno, A. & Carretero Acame, M.E. (2003). Hipérico. Revisión. Fitofarmacia. Vol 17 (5), 76-82 pgs.

