

# El huerto medicinal

Taller



Cultivo y uso  
de las plantas medicinales y aromáticas  
Un camino hacia la salud integral

**27 y 28 de noviembre 2010**

Granja Familiar "Tierramor", Erongaricuaró, Michoacán

## APUNTES

Pequeño manual de Plantas Medicinales

(Edit 6 - Octubre 2010)

## CONTENIDO

Introducción	3
Las enseñanzas del suelo	4
¿Porqué usar plantas?	5
Ubicación, diseño, tamaño...La espiral de hierbas-	8
Diferentes formas de preparación de las plantas	9
Tinturas y microdosis	10
BOTIQUIN HERBOLARIO BASICO	12
<b>Pequeño Manual de Plantas medicinales</b>	
AJENJO	13
Albahaca	15
Borraja	17
Calendula	19
Cedrón	21
Chicalote	22
Consuelda	24
Diente de León	26
Encino	28
Estafiate	32
Eucalipto	34
Gordolobo	39
Hierbabuena	40
Hinojo	42
Lavanda	44
Llantén	46
Malva	47
Manzanilla	49
Marrubio	51
Mastuerzo	53
Mejorana	55
Menta	57
Milenrama	59
Mirto	62
Muicle	63
Pasiflora	65
Pericón (Flor de Sta. María)	66
Romero	68
Ruda	70
Salvia	72
Té Limón (Zacate Limón)	75
Tomillo	76
Toronjil	78

### «El Huerto medicinal – Apuntes y Pequeño manual de plantas medicinales»

Sexta edición, Noviembre 2010 - este texto forma parte de los materiales de apoyo de tierramor.org recopilado y editado entre 2001 - 2010 por H.Hieronimi, referencias y fuentes de información se encuentran a finalizar cada artículo - este manual se encuentra en ampliación, actualización y mejoramiento continuo...con gusto recibimos aportaciones y retroalimentación

Jacarandas # 5-9, Barrio Santo Santiago, Erongaricuaru, C.P. 61630, Michoacán, México

Email: [info@tierramor.org](mailto:info@tierramor.org), página web: [www.tierramor.org](http://www.tierramor.org)

## Introducción

En el proceso de responder creativamente ante los desafíos sistémicos que enfrenta la humanidad en el nuevo milenio (quizás los más importantes son el *cambio climático* y el *descenso energético*), tenemos que rediseñar nuestras relaciones con los sistemas económicos, ecológicos y sociales que nos sostienen. Esta transición hacia un estilo de vida de bajo consumo energético implica el establecimiento de sistemas productivos que puedan proveer a nuestras comunidades de alimentos, medicinas, materiales y fibras al nivel local y bioregional.

Las personas que aspiramos a una *vida holística* sabemos que *el alimento es nuestra medicina*. No hay una diferenciación clara entre un *huerto medicinal* y un *huerto de producción de alimentos*. La inclusión de especies multiuso, como son muchas de las plantas medicinales y aromáticas, componen un elemento central en el establecimiento de estos sistemas resilientes-

Adquirir habilidades de horticultura y agricultura necesita de un poco de paciencia, tiempo y experiencia a través del tiempo. Muchas veces, el cultivo de plantas medicinales y aromáticas puede ser el primer paso para avanzar hacia la autosuficiencia al nivel personal y familiar, por varias razones:

1. Muchas de las plantas medicinales y aromáticas son de fácil cultivo, se pueden sembrar en espacios reducidos, como azoteas y traspatios, incluso en macetas-
2. En su mayoría, no tienen grandes exigencias respecto agua y fertilidad del suelo, algunas especies prefieren especialmente los terrenos secos y empobrecidos.
3. Producen beneficios inmediatos, podemos utilizar las plantas diariamente de muchas diferentes maneras, como en infusiones, baños de pies, tinturas, aceites y condimentos en la cocina-
4. Plantas medicinales y aromáticas son importantes para los sistemas de producción agrícola orgánica, por ejemplo en el manejo integrado de las "plagas" o para prevenir/ alejar a las enfermedades de los cultivos.
5. La mayoría de las plantas medicinales son hierbas, arbustos y árboles perennes, las cuales, una vez establecidos, necesitan de poco mantenimiento para prosperar -
6. Muchas de las plantas, antiguamente crecieron de manera natural en el campo. Sin embargo, las prácticas agrícolas predominantes (especialmente los monocultivos y el uso de herbicidas y otros agroquímicos) han resultado en una progresiva pérdida de estos. Por esto, el cultivo de estas plantas tiene un importante componente de rescate cultural y ecológico, preservando biodiversidad para las generaciones futuras

Este manual ha sido recopilado a través de los años, como material de apoyo de docenas de nuestros talleres "El huerto medicinal", impartidos en México entre 2001 y 2010. Es fruto de una investigación progresiva durante varios años donde buscábamos juntar material de diferentes fuentes (libros e internet), combinándolo con nuestra experiencia personal. Buscamos información acerca del cultivo, propagación y uso de las plantas, en conjunto con las funciones que puedan ejercer estas especies dentro de un sistema de permacultura. Esperamos que resulte útil a los usuarios en sendero hacia una mayor autonomía personal y de la comunidad.

(H. Hieronimi, nov. 2010)

## Las enseñanzas del suelo

(de Richard Heinberg, publicado en „The Ecologist», tomado de Museletter #198 «Various Musings» - <http://www.richardheinberg.com> - , traducción al castellano: H. Hieronimi)

Es difícil aprender o hacer mucho acerca de la sustentabilidad sin „ensuciarse las manos»... Ciertamente, los problemas globales de la degradación de los recursos y el cambio climático involucran algo de pensamiento de alto nivel. Tenemos que entender algunos números importantes – 350 partes por millón de CO<sub>2</sub> (la meta necesaria para evitar un cambio climático catastrófico), 5% de declive anual en los campos petroleros existentes (...). Necesitamos habilidades de análisis y convencimiento, y un entendimiento al fondo de las cosas. Inevitablemente, todo esto requiere algún tiempo frente de la computadora y en el internet. De todos modos, mientras atendemos a estas tecnologías y abstracciones, tendremos más probabilidad de avanzar con nuestra meta principal de construir una cultura sostenible, si al mismo tiempo estamos „aterrizados» en la actividad más básica, que existe: obtener alimentos directamente de la tierra.

La lectura me ha enseñado bastante. Sembrar hortalizas me ha enseñado mucho más. Muchas veces, las lecciones que aprendemos, quizás suenan raros una vez que les ponemos palabras: ¡se humilde! ¡No pidas demasiado, ni demasiado rápido! ¡Date cuenta de las interrelaciones! ¡Camina lento, pero siempre con atención para estar preparado al rápido surgimiento de problemas y oportunidades! Todo se aprende cultivando tus alimentos, con todo tu cuerpo.

Delegando la producción de alimentos enteramente a los demás surge inevitablemente la división de labores por tiempo completo, que es el origen y la raíz principal (altamente vulnerable) de la civilización. Solamente en las civilizaciones agrarias el sistema rígido de clases ha podido surgir, en el cual las decisiones más importantes las toman, personas que no tienen que pasarse parte de su tiempo contemplando nuestra interdependencia con la naturaleza.

En vez de esto, los gerentes, contadores, soldados y funcionarios religiosos de las sociedades complejas (muchas veces formados en estados nacionales), tienden a fijar su vista cada vez más en la matrix social completamente basada en el discurso, poniendo cada vez más atención en palabras, dinero, y tecnología, y cada vez menos en las estaciones, la naturaleza, los pájaros y los insectos. Y esto, últimamente, es la razón porque colapsan las civilizaciones. Las personas en el poder sencillamente no toman nota que la base ecológica de su sociedad está siendo devastada.

¿Suena familiar?

Hay muchas razones para cultivar tus alimentos en estos tiempos. Comenzando por la realidad de que los precios de los alimentos se están incrementando y que la calidad nutricional de lo que se puede comprar en el supermercado está disminuyendo.

Quiénes estamos inmersos en los asuntos de la sustentabilidad, tenemos aun más razones para sembrar y cultivar- tenemos que enseñar a nuestros vecinos las capacidades de supervivencia que necesitarán una vez que los combustibles fósiles desaparezcan. Tenemos que poner el ejemplo, y ayudar en la tarea de construir las redes de productores que puedan proveer alimentos durante los tiempos que vendrán.

La mejor de todas las razones para cultivar la tierra es: ¡ser saludable! - Esto lo interpreto de dos maneras: Si, la hortaliza es un refugio de un mundo que muchas veces parece estar explotando. ¡Apaga la tele, la compu y agarra una pala! Seguramente te sentirás mejor. Pero más importante aun: Si cultivamos la tierra, tenemos la posibilidad de ser personas más equilibradas, capaces de hacer elecciones más saludables. ¡La humanidad necesita aquí y ahora este tipo de personas! «

### **¿Porqué usar plantas?**

(Tomado del capítulo 1 del libro de Anna Newton: Herbs for Home treatment. A guide to using herbs for first aid and common health problems. Darlington: Green Books, 2009. - Traducción: Adela Zepeda, noviembre 2010)

La plantas han sido usadas como medicina alrededor del mundo por milenios: fueron la medicina original en todas las culturas y en las civilizaciones más grandes. Es muy triste constatar cómo, en muchos países occidentales, el siglo XX vio a la medicina herbal ser degradada a "terapia complementaria" o "terapia alternativa", cuando en realidad merece tener un lugar principal en todo lo referente al cuidado de la salud. Países orientales como China reconocen completamente el valor de la medicina tradicional y la incorporan al cuidado de la salud junto con la medicina ortodoxa.

¿Porqué deberíamos nosotros regresar al uso de plantas medicinales?

#### **Eficacia**

En muchos casos las plantas medicinales han sido eficaces como, y a veces más que, la medicina farmacéutica convencional para el tratamiento de muchos problemas comunes de salud. ¿Sabía usted que estudios clínicos han demostrado que la planta de St. John es más efectiva que los tratamientos SSRI (¿???) para tratamientos contra la depresión? A menudo las plantas medicinales pueden tratar problemas de salud que son un verdadero desafío para la medicina moderna, incluyendo el catarro común y la fatiga crónica. Se aplican por igual tanto a dolencias que surgen de repente como las agruras, como a dolencias de larga duración como el dolor de coyunturas.

#### **Pruebas**

La efectividad del tratamiento con plantas medicinales ha sido respaldada por muchas pruebas clínicas. Por lo tanto la herbolaria es un tratamiento comprobado por los estándares científicos modernos. Personalmente, yo creo que los registros que tenemos sobre su uso tradicional son una prueba muy válida también: nuestros ancestros tenían grandes habilidades para tratar las enfermedades con plantas aunque no entendieran la naturaleza de la enfermedad. Hoy en día tenemos la gran ventaja de poder utilizar lo mejor de ambos mundos y combinar el entendimiento moderno sobre aquello que causa la enfermedad con el conocimiento tradicional de con qué planta tratar cada dolencia. Un buen ejemplo de esto es el elderflower que ha sido usado durante siglos en Inglaterra y en Australia para tratar el catarro común, pero sólo recientemente se han demostrado sus propiedades antivirales.

#### **Bajo riesgo o efectos secundarios**

La mayoría de las plantas tienen un muy bajo riesgo o efectos secundarios si los comparamos con los farmacéuticos. Pero, a pesar de ser una medicina natural, sería ingenuo pensar que todas las plantas son igual de seguras en su uso, algunas deben ser tomadas sólo bajo supervisión de un fitoterapeuta calificado. Debemos tratar a las plantas medicinales con el mismo respeto con el que trataríamos a cualquier otro tipo de medicina: sigue las recomendaciones en cuanto a dosis y asegúrate de que tu información proviene de profesionales calificados.

Las plantas que recomiendo en este libro tienen un expediente excepcionalmente bueno en cuanto a seguridad y, mientras sigas la guía para su uso y tengas cuidado con los avisos de precauciones, no tendrás ningún problema grave usándolas. Muchas plantas traen advertencias que indican que no son recomendables para un pequeño porcentaje de la gente. De hecho en mi práctica, he encontrado a una persona alérgica a la equinacea y otra a la manzanilla y sin embargo estas plantas son utilizadas comúnmente por muchísima gente todos los días.

Alguna persona puede ser alérgica a alguna planta, lo que no es diferente de ser alérgico a algún alimento o a alguna medicina convencional, y en muy pocos casos se puede sentir dolor de cabeza o malestar estomacal. Es importante comprar en lugares confiables y contar hasta donde sea posible con productos locales para estar más a salvo, porque se ha sabido de algunas plantas raras de importación que han sido adulteradas con especies potencialmente peligrosas.

Quisiera insistir en que la etiqueta de "bajo riesgo" se aplica a productos que han sufrido un mínimo de procesamiento. Plantas secas y tinturas ordinarias se encuentran en esta categoría. Productos altamente concentrados, como aceites esenciales, no son seguros para usarse internamente y deben reservarse para uso externo únicamente. Todo extracto herbal altamente concentrado, que exceda la concentración utilizada en el pasado, debe ser tratado con desconfianza.

### **Ayudando al cuerpo a curarse a sí mismo**

Las plantas ayudan al cuerpo a curarse solo, más que simplemente suprimir los síntomas. Un ejemplo clásico es el tratamiento de la presión arterial alta. El tratamiento herbal adecuado no debe únicamente bajar la presión, sino que debe también restaurar el sano funcionamiento del sistema circulatorio para que después de un período de tratamiento la presión arterial permanezca en un nivel adecuado sin ningún tipo de tratamiento. De igual manera la toma de equinácea debe mejorar el funcionamiento de tu sistema inmunológico para que después luche mejor contra la enfermedad.

### **Medicina compleja para un cuerpo complejo**

Las plantas medicinales son una compleja mezcla de diferentes ingredientes que igualan a la complejidad de nuestro propio cuerpo. Muchos de estos ingredientes mejoran el funcionamiento de un órgano específico o sistema del cuerpo de manera que el cuerpo pueda combatir la enfermedad más efectivamente. Las plantas pueden estimular nuestra habilidad natural para sanar: trabajando junto con nuestro sistema inmunitario, suavemente llevan a nuestro cuerpo hacia la recuperación. Los componentes de las plantas también tienen una gran biodisponibilidad, lo que significa que las absorbemos muy bien y por lo tanto no necesitamos dosis altas. Nuestros cuerpos están adaptados para digerir y absorber plantas, ya que muchos de sus componentes son similares a los que encontramos en frutas y verduras y son igualmente benéficos para nuestra salud.

Las plantas medicinales deben ser vistas como una categoría de sustancias curativas que se encuentra a medio camino entre la farmacéutica y la comida. Muchas han demostrado sus propiedades medicinales, pero se asemejan a la comida en su composición bioquímica y en la manera en la que se absorben. Algunas plantas medicinales son muy comunes en la cocina: ajo, tomillo, arándano, por ejemplo. Muchas de estas son estrictamente medicinales pero suficientemente suaves para ser consumidas a diario. La vida moderna ha hecho que la gente viva tan alejada de la naturaleza que a veces pueden percibir la medicina más natural del mundo como ajena y peligrosa.

La complejidad de la composición bioquímica de cada planta es crucial para su efectividad y seguridad. Un malentendido moderno, favorecido por muchos científicos, es el que hace creer que una sustancia aislada es mejor medicina que una mezcla compleja. Es más fácil para hacer investigación, pero ¿es mejor para nuestra salud?

A menudo se habla de las plantas medicinales como remedios y permanentemente se intenta aislar sus componentes individuales para convertirlas en fármacos. Muchas plantas están al origen de medicamentos muy útiles como el ephedrine, el digoxine o la aspirina. Pero considerando la gran cantidad de plantas medicinales conocidas, la cantidad de medicinas monocomponentes que se han derivado de ellas es relativamente pequeña. Parece que los componentes activos de las plantas rara vez funcionan bien cuando son aislados. La razón es que los componentes de la planta funcionan en forma sinérgica: el efecto combinado de varios componentes es más fuerte que el de componentes aislados. Además, muchas plantas medicinales a menudo tienen una curiosa mezcla de componentes de fuerte acción –que pueden tener efectos secundarios– con componentes protectores que mitigan la acción de los primeros. Por ejemplo, usar el té de hojas de diente de león como diurético, podría llevar a una baja en los niveles de potasio en el cuerpo si no fuera por el hecho de que la hoja del diente de león contiene suficiente potasio para compensar su pérdida.

### **No adictivas**

Otro punto importante es que las plantas que se usan medicinalmente son no-adictivas: puedes dejar de usarlas en cualquier momento sin que haya riesgo de que lleguen síntomas de abstinencia. Esto es particularmente importante para gente que sufre de ansiedad, depresión e insomnio, porque a menudo se vuelven dependientes de los medicamentos convencionales. La mayoría de las plantas también pueden ser utilizadas en conjunto con medicinas ortodoxas, pero esto es mejor hacerlo bajo la supervisión de un herborista médico.

### **Baratas**

Las plantas tienen la ventaja de ser baratas y fáciles de conseguir –puedes cultivar algunas de ellas en tu jardín o macetas para tu uso doméstico. Cultivar tu propia medicina es altamente gratificante, porque te da una sensación de verdadera autosuficiencia. Ya sea que decidas cultivar tus propias plantas o comprarlas, estarás tomando un paso positivo hacia el óptimo mantenimiento de tu salud. Estarás eligiendo una opción efectiva, segura y natural; una opción que además ha sido probada por muchas generaciones anteriores.

### **¿Hemos perdido nuestros instintos?**

Los humanos no somos los únicos que utilizamos plantas como medicina. Muchos animales –changos, caballos, pájaros, perros y gatos– se automedican con plantas. Se han observado a chimpancés usando plantas medicinales tanto interna como externamente para deshacerse de parásitos, de dolores de estómago y de comezón en la piel; presumiblemente tienen un instinto que los guía hacia la planta correcta para una dolencia específica. La gente que vive muy cercana a la naturaleza –los indios del Amazonas, por ejemplo– proclaman que las plantas mismas les “dicen” para qué enfermedad sirven. Uno podría interpretar esto como instinto o como unos sentidos muy finamente sintonizados que se desarrollan cuando se vive en un entorno natural. Parece imposible que los occidentales tengamos algún pequeño remanente de este instinto, pero podemos aprender del conocimiento acumulado tanto por quienes nos han precedido como por la investigación científica moderna sobre las propiedades de las plantas medicinales.

(Newton, Anna. Herbs for Home treatment. A guide to using herbs for first aid and common health problems. Darlington: Green Books, 2009. )

## Ubicación, diseño, tamaño...

(H.Hieronimi, sept. 2005)

=> En un espacio reducido, se puede integrar una parte del huerto adentro de la casa, por ejemplo aprovechando las ventanas y otros espacios con suficiente luz para el cultivo de hierbas en macetas.

=> En el balcón o patio seguramente hay lugar para hierbas de olor y medicinales como tomillo, te de limón, hierbabuena, epazote, eneldo... en pequeñas camas, guacales rellenos de tierra y otros contenedores. Si disponemos de un poco de terreno podemos construir una espiral de hierbas (lo mas cerca de la cocina) donde podemos juntar una gran variedad de hierbas con diferentes necesidades de sol y agua en un pequeño espacio.

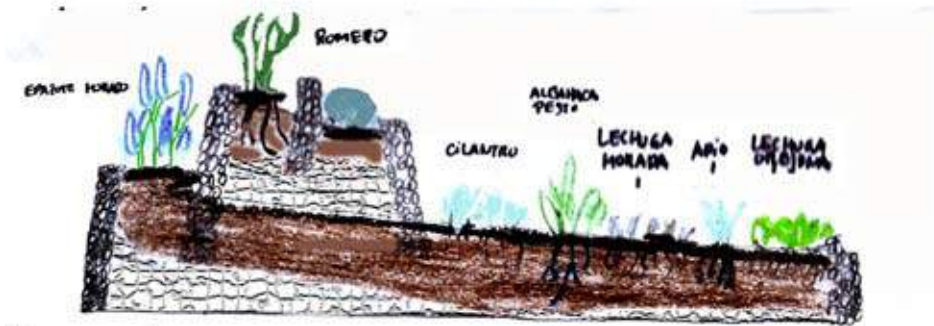
=> Podemos observar nuestros patrones de movimientos adentro y alrededor de nuestra casa: Los caminos que más usamos serán probablemente los espacios para sembrar plantas al lado de ellas. Si preparamos un huerto en un rincón lejos de la casa no lo podemos cuidar tanto y serán más atacados por enfermedades, insectos y animales. También es importante una ubicación cercana al centro de la casa por tener fácil acceso a las plantas frescas en cualquier emergencia

=> ¿Cómo diseño mi huerto? Hay una gran variedad de formas- siempre tenga en mente, que el diseño debe que facilitar el trabajo en la huerta (Deshierbe, siembra, riego, cosecha...): Las camas no se deben que pisar nunca - el límite del ancho de una cama de cultivo es de entre 1m y 1.20m, el largo puede variar.

=> Muchas plantas aromáticas y medicinales tienen un bonito aspecto y se prestan como ingrediente estético al cualquier jardín. Por esto resulta interesante integrar camas con formas artísticas, como mandalas, espirales, estanques y pequeños cuerpos de agua, como paisaje de cultivo de muchas de nuestras hierbas

### La espiral de hierbas-

Utilizando esta forma de caracol creamos muchos diferentes microclimas para una gran variedad de plantas medicinales y aromáticas





## Diferentes formas de preparación de las plantas

**Infusión:** Esta forma es útil para preparar las tés de flores y hojas. se pone agua purificada a hervir en una olla que no sea de aluminio. Se coloca la planta en una taza o una tetera de barro y cuando el agua esté hirviendo, se vierte el agua encima de la planta y se tapa. De esta forma no se pierden las aceites esenciales que suelta la planta. Se deja reposar tapado unas 10 minutos y se cuela.

**Cocimiento:** Esta preparación sirve para las raíces, cortezas, tronquitos y semillas, es decir, las partes duras de las plantas, que necesitan cocerse para soltar sus principios activos. Se pone agua a hervir en un recipiente que no sea ni de aluminio, ni de hierro, cuando ya va a hervir se le agrega la planta, si son semillas chicas, hierva de 3 a 5 min.. se tapa y deja reposar otros 15 min antes de colar. Raíces y cortezas más duras se hierven de 5 a 10 min.

- Vaporizaciones: Una vez hecho el cocimiento, no se cuela y antes de destaparlo, ponemos la olla a unos 20 a 25 cm debajo de nuestra cara y nos cubrimos con una toalla grande o cobija, luego destapamos la olla, cerramos los ojos e inhalamos suavemente el vapor que sale. de esta manera se descongestionan todas las vías respiratorias (catorros - sinusitis - asma). Nota: No hay que salir a lugares fríos por lo menos durante una hora, por esto de preferencia hacerlo antes de acostarse
- Para baños de hierbas también se utiliza el cocimiento, pero con más cantidad de planta, agregando el cocimiento a la tina.
- Para las Compresas se empapa un paño de algodón con el cocimiento, puede ser caliente o frío, dependiendo del tratamiento.
- Cataplasmas: Se muele la planta o semilla, se pone sobre una manta de cielo y se aplica directamente sobre la piel en la parte afectada, puede ser frío o caliente, para lo cual la masa se calienta al baño maría

**Maceración:** La maceración es una técnica para extraer principios activos que se alterarían con el calor, se deja la planta troceada en agua a temperatura ambiente durante un tiempo concreto (de 12 a 24 horas) dependiendo de la especie, se usa en plantas mucilaginosas (malvavisco, lino), se va agitando la mezcla y finalmente se cuela.

**Tintura:** Es la mezcla de la planta con alcohol o vino, generalmente se hace en frascos de color ambar, puede ser alcohol puro o de graduación inferior, se obtiene diluyendo el puro con agua, ejemplo: al 70 por ciento serían 70 partes de alcohol y 30 de agua (no usar jamás alcohol desnaturalizado).

**Recolección y secado:** El mejor momento para recolectar la gran mayoría de las plantas es en el periodo de la floración. Las plantas se recogen una vez se ha evaporado el rocío de la montaña, mejor en luna creciente o luna llena cuando se trata de flores y hojas, luna menguante cuando se trata de raíces. Las plantas deben secarse en un lugar oscuro y aerado, nunca al sol directo. las raíces y cortezas pueden secarse al sol, pero es mejor sobre una rejilla en un lugar templado seco y sombrío. De esta manera conservamos mejor sus principios activos.

(recopilado en 2006 por Esther Albesa)



# 1. TINTURAS.

LAS TINTURAS SON SUBSTANCIAS LÍQUIDAS QUE CONTIENEN AGUA, ALCOHOL DE 96° GRADOS Y EL JUGO DE LA PLANTA.

## LAS TINTURAS

TIENEN LA VENTAJA DE PREPARARSE FACILMENTE Y DE CONSERVAR LAS PROPIEDADES DE LAS PLANTAS, SI SE MANTIENEN EN UN LUGAR FRESCO, SECO, Y EN UN FRASCO COLOR ÁMBAR (VIDRIO CAFÉ) BIEN CERRADO.



## PASOS PARA PREPARAR LA TINTURA:



1: COLECTAR LA PLANTA



2: LAVAR LA PLANTA

3: CORTAR EN TROCITOS LA PARTE A USAR, (RAÍZ, FLOR, HOJAS, TALLO, FRUTO)



4: COLOCAR LA PLANTA DENTRO DE UN FRASCO, COLOR ÁMBAR, LAVADO.



5: AGREGAR DOS TERCERAS PARTES DE ALCOHOL DEL 96° Y UNA TERCERA PARTE DE AGUA HERVIDA Y FRIA, SE TAPA



2 partes de alcohol  
1 parte de agua.

6: ETIQUETAR EL FRASCO - TINTURA -

NOMBRE DE LA PLANTA:  
PARTE QUE SE UTILIZÓ:  
DONDE SE COLECTÓ:  
FECHA DE PREPARACIÓN:  
NOMBRE QUIEN LA HIZO:  
COMUNIDAD:  
GRUPO:



NOTA: SI EL FRASCO ES DE COLOR ÁMBAR ASÍ PUEDE GUARDARSE, SI ES DE VIDRIO TRANSPARENTE DEBE FORRARSE DE PAPEL PARA QUE NO LE PENETRE LA LUZ

SE GUARDA EN UN LUGAR FRESCO Y SECO DURANTE UN MES

SE DEBE DE AGITAR UNA O DOS VECES POR SEMANA



7: AL MES DE REPOSO SE CUELA CON UNA TELA DE ALGODÓN O UN CEDAZO EN OTRO FRASCO COLOR ÁMBAR



8: SE VUELVE A ETIQUETAR



# 2. MICRODOSIS

SE LLAMA MICRODOSIS AL TRATAMIENTO DE DIFERENTES ENFERMEDADES MEDIANTE LA ADMINISTRACION DE LIQUIDOS CONSTITUIDOS POR ALCOHOL DEL 96°, AGUA Y EL JUGO DE LAS PLANTAS MEDICINALES, Y EN OCASIONES MEDICAMENTOS DE PATENTE.

**VEHICULO:**

**PREPARACION:**

EN UN FRASCO COLOR AMBAR BIEN LAVADO, SE PONEN:

2/3 DE AGUA HERVIDA Y FRIA, Y 1/3 ALCOHOL DE 96° GRADOS



ESTE VEHICULO SE USA EN UN FRASQUITO DE 20 A 30 MLS. CON GOTERO, AL CUAL SE LE AGREGAN LAS GOTAS DE TINTURA QUE QUERAMOS USAR PARA HACER LO QUE SE LLAMA:

"MICRODOSIS"



SI NO CUENTA CON ALCOHOL PARA HACER EL VEHICULO, SE PUEDE TOMAR LA TINTURA DE LA SIGUIENTE MANERA:

ENTIBIAR AGUA HERVIDA



EN UNA TAZA, AGREGAR LAS GOTAS DE LA TINTURA




DAR A BEBER EL CONTENIDO AL ENFERMO

Referencias:

- Folleto del CESE, Pátzcuaro, Michoacán, 1992
- Contenido - Dra. Consuelo Suarez Alfaro
- Dibujos - Eduardo de la Garza de la Peña

## ¿Cómo preparar la microdosis?

Para preparar la toma mezclar en el gotero plástico de 10ml. 2 partes de agua limpia por una de alcohol y agregar la cantidad de gotas indicadas en cada tintura madre. (para niños pequeños usar solo agua ).

- \*Para tratar una enfermedad se pueden administrar de dos a cuatro microdosis, según el caso, por ejemplo: Enfermedad en las vias respiratorias:
  - Infección: para mayores: estafiate, o tomillo para niños: Llantén o borraja.
  - Tos: Gordolobo
  - Fiebre: Borraja

- \*Tiempo de administración:
  - Los primeros días se toma con más frecuencia (hasta 18 veces por día) y a medida que los síntomas vayan mejorando disminuir la dosis a 6 veces al día.
  - Para casos agudos administrar de 4 a 6 días, excepto especificación.

\*Dosis: 2 gotas de microdosis sobre la lengua, en caso de tomar mas de 1 microdosis esperar uno minutos entre una y otra.

## **BOTIQUIN HERBOLARIO BASICO**

### **TINTURAS MADRES**

\*LLANTEN: Desinflamante. Para afecciones de las vías respiratorias (catarros, tos, asma pulmonar), purificador de la sangre, pulmón, estomago. Diarreas infecciosas infantiles. Es una planta recomendada para los niños.

-Dosis: 10 gotas de tintura madre, diluidas en el gotero de microdosis (10 ml)

\*BORRAJA: sudorífica y diurética. Util en fiebres infecciosas y eruptivas. Infecciones de las vías respiratorias (bronquitis, pulmonía, gripe) recomendable en niños pequeños.

Dosis: 10 gotas de tintura madre, diluidas en el gotero de microdosis (10 ml)

\*CHAPARRO AMARGO: Amebas, parásitos, intoxicación por alimentos, digestivo y para mejorar el apetito.

Dosis: 10 gotas de tintura madre diluidas en el gotero de microdosis (10 ml) . Tomar durante dos (2) semanas, suspender una y tomar dos (2) mas, evitando lácteos y harinas blancas.

\*ESTAFIATE: antibiótico, antidiarreico, vermífugo. Bronquitis y enfermedades respiratorias. Indigestión, diarrea Cólicos, desparasitante, trastornos menstruales, Útil en procesos e infecciosos y virales. Infecciones intestinales, fiebre tifoidea vómitos, inflamación, neuralgia, tónico, virus, vómitos.

Contraindicaciones: No aplicar en niños menores de 5 años, embarazadas y madres lactando, y cuando se este administrando medicina alópata.

Dosis: 15 gotas en de tintura madre diluidas en el gotero de microdosis (10 ml)

\*PASIFLORA: Tranquilizante, se recomienda en excitabilidad, desequilibrios nerviosos, neuralgias, jaquecas o migraña, menopausia, fatiga erebral y agotamiento, insomnio.

-En términos generales no hay ninguna contraindicación pero si la persona que inicia el tratamiento ha tenido una temporada de insomnio o agitación severos se puede presentar un sueño profundo o somnolencia, por lo tanto abstenerse de realizar cualquier actividad que demande concentración.

-Dosis: 8 gotas de tintura madre diluidas en el gotero de microdosis.

\*GORDOLOBO: Resfriados, tos, bronquitis, gripe, catarro, asma y laringitis.

-Dosis: 10 gotas de tintura madre diluidas en el gotero de microdosis

\*ZACATE LIMON: Para gases abdominales, gastritis, vómitos, dolores abdominales, diarreas, estreñimiento, reumatismos y dolores diversos.

-Dosis: 10 gotas de tintura madre diluidas en el gotero de microdosis.

\*TOMILLO: Desinfectante, antiespasmódico, antiséptico, digestivo, infecciones de garganta y vías respiratoria, tos, congestión nasal, expectorante, cólicos menstruales.

-Dosis: 10 gotas de tintura madre diluidas en el gotero de microdosis.

# Pequeño manual de plantas medicinales

## AJENJO

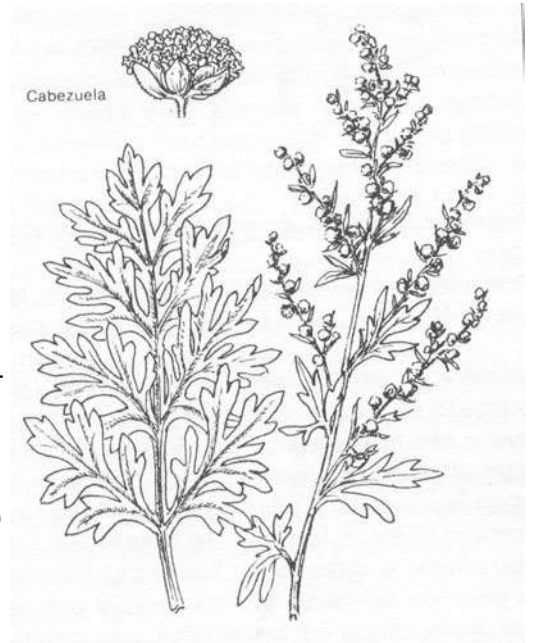
Familia: ASTERACEAE

Nombre científico: *Artemisia Absinthium* L.

Nombres comunes : hierba incienso, prodigiosa, alosna, hierba maestra

Descripción: Planta vivaz, de la familia de las Compuestas, de 40 a 80 cm de altura, toda ella recubierta de un fino vello que le da un aspecto plateado. Las flores, amarillas, se agrupan en cabezuelas. Partes utilizadas: las hojas y las cabezuelas florales

Planta de origen europeo, actualmente se cultiva en todo México. Abunda en cunetas y terrenos secos. En otros tiempos era cultivado.



Propiedades e indicaciones: el uso del ajeno como planta medicinal, se halla libre de los desastrosos efectos de los licores que se producen con él; entre otras cosas, porque su fuerte sabor amargo lo hace poco apto para un consumo abundante. Contiene principios amargos (absintina), a las que debe sus propiedades digestivas; aceite esencial rico en tuyoona, de acción vermífuga y emenagoga, pero tóxica en dosis altas; sales minerales (nitrato potásico) y taninos. Aplicado correctamente, el ajeno nos ofrece unas interesantes propiedades medicinales, que mencionamos a continuación:

Tónico gástrico: como todas las plantas amargas desarrolla un efecto tónico sobre el estómago, aumentando el apetito y estimulando la secreción de jugos gástricos. Conviene pues a los inapetentes y a los dispépticos (que padecen de digestiones pesadas). No así a los que sufren de úlceras, pues el aumento de secreción de jugos gástricos les resulta perjudicial. «El ajeno no debe tomarse sin necesidad».

Es considerada como una planta muy importante para preparar compuestos empleados en el tratamiento de enfermedades del hígado, del estómago y para la bilis.

Generalmente se consume combinada con el estafiate y con otras plantas consideradas calientes. También se emplea para preparar ramos, mismos que son usados en baños con el propósito de curar ronchas.

Debido a su sabor amargo es empleada en baños curativos que se efectúan con hierbas amargas y son recomendados para curar padecimientos biliares, sustos y problemas de debilidad, llamados baños para amargo.

Se considera una planta de naturaleza caliente, por lo que se ha empleado para el tratamiento de enfermedades consideradas como frías.

Por sus principios amargos el ajeno es excelente para enfermedades gástricas- limpia y estimula la bilis y el hígado. También es eficaz para la falta de apetito, digestiones pesadas y gases.

Es a la vez un buen tónico general, tanto físico como moral- Por su contenido de vitamina A ,B, B2 . Combate la anemia.

Regulariza el flujo menstrual en la mujer, sobre todo cuando hay escasez, y aminora los dolores de la menopausia y de la pubertad.

Partes consumidas: hojas y tallos. Se emplean frescos y secos.



Modo de empleo: infusión con 4 a 8 gr. de planta por litro de agua. Hervir el agua, apagar el fuego y echar la planta y dejar tapado 5 minutos y colar. De preferencia no se endulza. Es recomendado también para expeler parásitos (oxiuros, lombrices y solitaria) en infusión o en uso externo. Se hierva algunas hojas de la planta con algunos dientes de ajo, y luego remojando una toalla se aplica la compresa en el vientre. También se hace un aceite de ajeno con 20 gr. de planta en un vaso de aceite puesto al baño maría durante una hora; luego se unta en el bajo vientre.

**ADVERTENCIA:** por lo fuerte de sus componentes el uso prolongado puede afectar los nervios, se recomienda usarlo por poco tiempo (máximo 4 días). Se usa en cantidades pequeñas. No se usa en el embarazo.

Sus usos en la agricultura: Es prudente sembrar el ajeno a las orillas del huerto alejada de las demás plantas por no ser compatible con otras.

La decocción hecha con un litro de agua por un puñado de planta hervida 5 minutos se aplica en loción sobre el ganado o caballos para alejar a las moscas o tebanos.

El te concentrado se rocía sobre plantas para alejar plagas (pulgones, mosca blanca de la col).glabros, sin vilano.



Ref:

T. Ortiz, Sergio Mamert, Holger Hieronimi, Esther Albesa

Melchor Ramos Montes de Oca - «En el rincón de su jardín- remedios caseros» ISBN 970-93051-0-7 , 1ª edición 2001, Pátzcuaro, Michoacán

CD-Rom «Plantas medicinales de Mexico- Usos y remedios tradicionales», editado por CETEI y el Instituto Nacional de Biología de la UNAM

«The herb book», editado por John Lust Benedict Lust Publications, 1974

«The gardeners handbook of Edible Plants» Rosalind Creasy, Sierra Club Books, 1986

<http://www.hipernatural.com/es/pltajenjo.html>

## Albahaca

Nombre científico: *Ocimum basilicum* L.

Familia: LAMIACEAE (Labiadas)

Otros nombres: albahacar, hierba real, basilico

Originaria de la India

Descripción: Es una de las plantas aromáticas más preciosas en cocina, es considerada insustituible por un gourmet.

Tiene un gusto dulce, es fragante y parece que es más fuerte cuando, en verano, el sol aumenta su intensidad. Las hojas más perfumadas son aquellas que se recogen poco antes de la floración, ya que contienen una mayor cantidad de sustancias oleosas que determinan su aroma; sus hojas más viejas tienden a tener un sabor más picante.

La albahaca, aclimatada a nuestro medio, sorprende por las virtudes y la magia que encierra entre sus ramos, flores y hojas.



Sustancias que contiene: Estragol, eugenol, timol, que son las sustancias que le dan su sabor y olor característicos.

Propiedades medicinales: Alivia la disentería, la irritación de la garganta, el dolor de la cabeza que no sea consecuencia de presión arterial inestable, expulsa parásitos intestinales (lombrices), evita gases gastrointestinales, detiene la caída del cabello y controla la digestión.

Las hojas y flores son estimulantes y antiespasmódicas. Se usan contra los efectos de los retortijones de barriga en infusión. Su infusión es también, tónico, calmante de los dolores de la matriz, y muy adecuada para combatir los vómitos. El polvo de sus hojas hace estornudar. Existen principalmente dos variedades importantes: la albahaca de hoja fina y la de hoja ancha. La de hoja ancha se utiliza en la elaboración del "Pesto". Es muy conocida también como ahuyentadora de mosquitos.

Modos de empleo: En cocimiento de dos minutos en hervor o en infusión: se toma una taza media hora antes del desayuno durante cinco días; para expulsar gases estomacales- se toma una taza después de los alimentos el tiempo necesario para conseguir el alivio. Para evitar caída del pelo: las hojas, después de hervidas con un poco de su jugo, se frotran el cuero cabelludo las veces necesarias hasta aliviar el mal.

Cultivo: Se siembran las semillas en tierra floja y bien drenada y abonada, mejor en almácigos. Germinan a los 10 ó 14 días. Necesita riego y sol. No se entierra la semilla al sembrarla, debe quedar bastante cerca de la superficie. Cuando tiene cuatro hojas la planta se puede trasplantar a una maceta, después en la hortaliza.

Hay muchas variedades de albahaca conocidas. Algunas son bien adaptadas y hasta que se pueden propagar por guía o esceje. Las variedades mas finas y culinarias (como las típica variedad para el pesto italiano) son mas delicadas. La mayoría de las albahacas son anu-

ales, pero hay variedades perennes.

Crece bien en tiestos sobre un alféizar de una ventana o en un balcón con sol. Es necesario regarla con frecuencia. Despunta los extremos de los tallos para mantener la forma compacta y retrasar la floración.

Es necesario picarla muy menudo justo antes de su empleo a causa del aceite tan volátil que contiene. Se utiliza preferentemente fresca, ya que si no, pierde el aroma. Éste es fuerte, por lo que se aplica en poca cantidad. Añade a los platos al final, ya que no se debe cocer.

Antes de que desaparezcan las últimas hojas de la albahaca con los frios, corta algunos tallos para disponer de ella durante todo el invierno. El mejor método para conservar sus cualidades es la congelación. Rellena cubiteras con hojas frescas bien picadas y agua e introdúcelas en el congelador. Al descongelar los cubitos tendrás un condimento con buenas propiedades.

Otra utilidad: se siembra junto a los pimientos para evitar que éstos cojan "la rabia", enfermedad que los deja secos e inservibles.

**Ref.:**

Sergio Mamert, Holger Hieronimi

CD-Rom «Plantas medicinales de Mexico- Usos y remedios tradicionales», editado por CETEI y el Instituto Nacional de Biología de la UNAM

<http://www.cookaround.com/cocina/erbe/erba-1.php3>

<http://www.infojardin.com/aromaticas/Fichas/Albahaca.htm>

[http://www.mifarmacia.es/producto.asp?Producto=../contenido/articulos/articulo\\_n\\_albahaca](http://www.mifarmacia.es/producto.asp?Producto=../contenido/articulos/articulo_n_albahaca)



## BORRAJA

Nombre científico: *Borago officinalis* L.

Familia: Boraginacea

Descripción: Originaria de las regiones occidentales del Mediterráneo. Es una planta de fácil ubicación, la cubren fibras espinadas, la variedad mas conocida es la de flores de color azul cielo, en México generalmente florece de manera abundante en los meses de invierno, cuando es preferida por los abejas. Es una planta robusta cubierta de pelos ásperos muy rígidos, de gruesa y prolongada raíz, con hojas esparcidas y oscuras muy rugosas y flores azules, blancas o violáceas que forman ramilletes.

Se supone de origen atlántico, hispano-marroquí. Se cría en huertas, barbechos y baldíos no demasiado secos.



Propiedades medicinales: Es muy útil en remedios caseros y también es comestible .

Siendo una planta fría, es excelente para bajar fiebre y inducir el sudor (sarampión y escarlatina). Auxiliar en afecciones de los pulmones. Útil para calmar punzadas del corazón. Depurativo de la sangre en general y de la piel al mismo tiempo.

Maravillosa para levantar el espíritu en estados melancólicos y depresivos, combinándola con romero y estafiate..

La semilla de borraja posee un aceite caracterizado por la presencia de un ácido graso inusual, el gamma-linolénico, el cual tiene propiedades medicinales (reguladoras del metabolismo de ácidos grasos en el cuerpo humano, antiinflamatorias y tranquilizantes, entre otras). Se puede utilizar en el tratamiento de altos niveles de colesterol en sangre. Existen también otras especies vegetales que producen ácido gamma-linolénico, pero en ninguna de ellas se ha hallado un nivel tan elevado de este ácido graso como en la borraja, el cual supera el 25% del total de ácidos grasos. Por tal motivo, su aceite tiene aplicaciones en la industria farmacéutica. También la industria alimenticia hace uso del aceite de borraja como un aditivo alimenticio dietario. En los EE.UU., y en países europeos es además cultivada como ornamental. Las flores de la borraja son utilizadas asimismo como saborizantes, principalmente de bebidas. Estas, en la edad media, encontraron también un uso como colorante.

Sustancias que contiene: Mucílagos, almidón, aceites esenciales, nitrato de potasio

Modos de empleo: Infusión: Un buen puño de hojas y flores para 1 litro de agua. Hervir primero el agua y cuando apague eche un puño de la planta, tapar la olla y esperar 10 minutos. Colar con cuidado para no dejar pasar los pelitos





Como sudorífico (según M. Ramos Montes de Oca)- para bajar fiebres de los niños- se hierve un litro de agua con dos ramas de la planta con todo y raíz, durante cinco minutos y se agrega a la tina para bañar al pequeño; del cocimiento se toma media taza

Como alimento: A las hojas frescas y tiernas, cocidas al vapor como si fueran espinacas, se les agrega aceite de oliva, cebolla finamente picada, jugo de limón, y sal al gusto, con lo que se obtiene un alimento muy nutritivo.

Se recomienda agregar las hojas frescas y tiernas finamente picadas a ensaladas con otras verduras. Son sabrosas, nutritivas y económicas. También se pueden agregar a las sopas caldosas o de verduras. Es recomendable agregar las flores frescas en las sopas secas, pues son sabrosas y saludables.

Cultivo: Una vez introducida al sistema, la borraja es de fácil cultivo, pues sus semillas se diseminan solas y germinan fácilmente con un poco de humedad.

Generalmente se comienzan a introducir semillas, si tenemos pocas, podemos sembrar en bolsas o almácigo. También se puede cosechar una planta con flores secas, y utilizarlas como mulch en un pedazo de tierra que previamente fue deshierbado y preparado. Con un poco de riego pronto aparecen las primeras plantitas. Si practica una forma de agricultura sin labranza, las siguientes generaciones de borrajas deberían nacer solas....

La borraja es excelente como acompañante del jitomate, si se controla su crecimiento. Sirve como forraje para los abejas durante la estación invernal. Sus ramas, hojas y flores pueden servir, como ingrediente para la composta, en caso de tener demasiado en el terreno. También se puede elaborar un fertilizante líquido con sus hojas, similar al fabricado con la hoja de consuelda.



**Ref.:**

Sergio Mamert, H. Hieronimi, Esther Albesa, Marina Ortiz Mechor Ramos Montes de Oca - «En el rincón de su jardín-remedios caseros» ISBN 970-93051-0-7 , 1ª edición 2001, Pátzcuaro, Michoacán

«The gardeners handbook of Edible Plants» Rosalind Creasy, Sierra Club Books, 1986

<http://www.herbogeminis.com/borraja.html>

[http://www.agro.uba.ar/catedras/cul\\_indus/galeria/borraja.htm](http://www.agro.uba.ar/catedras/cul_indus/galeria/borraja.htm)

## CALENDULA

Nombre científico: *Calendula officinalis* L.

Otros nombres comunes: mercadela, maravilla, virreina, reinita

Familia: ASTERACEAE/COMPOSITAE

Originaria del sur de Europa

Descripción: Es una planta herbácea de ornato y medicinal, de fácil propagación y apreciada por sus colores brillantes (del amarillo intenso al naranja). Las flores se compran en el mercado como adorno, sin embargo también es una planta medicinal y cumple una función importante para el control de plagas en la agricultura orgánica y biodinámica.

Propiedades medicinales: Actúa como antiséptico, Astringente, fungicida. Regula la digestión, evita acumulación de ácido úrico y ayuda a combatir gases gastrointestinales; cicatriza heridas infectadas, regulador menstrual, estimula la producción de bilis.

Es de gran utilidad en muchas afecciones de la piel, desde rozaduras de los bebés, tumores, hasta heridas, facilitando la cicatrización.

Se utiliza para el tratamiento de quemaduras (crema) y úlceras varicosas.

Buena para tratar los golpes, madurar abscesos usándola en forma de fomentos calientes con un te concentrado (30 gramos por litro de agua hirviendo). No se coce la planta.

Modos de empleo: Infusión: (2 a 3 gramos por taza de agua hirviendo) Por su acción antiséptica impide fermentaciones intestinales y gases. Favorece la eliminación de ácido úrico y regulariza el ciclo menstrual de la mujer reduciendo los dolores del periodo trastornos de la menopausia, dolores menstruales. Se toma una taza diaria una semana antes de la regla. En gárgaras es buena para las anginas inflamadas (amigdalitis).

Tintura: Problemas de estancamiento hepático, incluyendo digestión pesada y trastornos menstruales



**Compresas:** Se aplica una compresa empapada en la infusión sobre la herida que tarda en cicatrizar y en las úlceras varicosas.

**Pomada:** con manteca de cabra o aceite de olivo y cera- Se utiliza para cualquier problema de inflamación o sequedad de la piel, excemas secos, irritación de los pezones en la lactancias, escaldaduras y eritema solar. Muy bueno también para reuma, dolores musculares, articulaciones doloridas, y todo tipo de heridas.

**Aceite en infusión:** Para las sabañones, las hemorroides y los capilares rotos.

**Cultivo y cosecha:** La caléndula es de fácil cultivo, se siembran las semillas en un lugar soleado. Para una buena producción de flores se recomienda sembrar en pleno sol durante el mes de agosto. Para el fin de la temporada de lluvias las plantas comenzarán con su producción de flores, se pueden cosechar cada tres o cuatro días, así se estimulara su floración. Conviene integrar la caléndula a los cultivos de hortalizas y frutales, pues su olor distrae y aleja muchas plagas.



**Ref.:**

Sergio Mamert, H. Hieronimi, Esther Albesa, Marina Ortiz

## Cedrón

Nombre científico: *Aloysia citriodora* Ort. ex.  
 Pers. / *Aloysia triphyla* (L' Hent) Britt. / *Lippia citriodora* (L.) HBK / *L. Triphyla* Kuntze / *Verbena triphyla* L' Herit  
 Familia: VERBENACEAE  
 Otros nombres: Hierba Luisa, Te María Luisa

Descripción: Un arbusto con hojas alargadas de color verde, algo ásperas, agrupadas de tres a cuatro, con nervaduras marcadas. Al frotarlas entre los dedos desprenden un delicado y riquísimo olor a limón y sus flores son pequeñas y de color lila o violáceo. Esta aromática es originaria de Sudamérica y se cultiva fácilmente en muchas regiones de México.

Propiedades medicinales: Es una planta ampliamente conocida para aliviar diarreas, dolor de estómago, cólicos en los niños, además controla los nervios alterados y estimula al corazón.

Bacteriostática (su aceite esencial)

Antiviral (gracias a los ácidos fenólicos como el cafeico, clorogénico y rosmarínico)

Colerético (estimula la secreción biliar), Antiespasmódica, Sedante, Insomnio, Palpitaciones, Vómitos o dolores de componente nervioso como son los dentales o de oído, cefaleas, neuralgias, y migrañas. Como tranquilizante suave lo recomendable es de dos a tres tazas por día.

Modo de empleo: Como digestivo puede tomarse el cedrón una taza después de cada comida, colocando dos cucharaditas de las hojas en agua. hirviendo y dejando reposar unos minutos. Se prepara una infusión con tres cucharadas colmadas de hojas y flores frescas y picadas, y agua hirviendo. Ya reposada y tibia se toman tres tazas al día.

Se surge preparar agua fresca de cedrón, pues aparte de ser sabrosa ayuda a aliviar los males citados.

Cultivo y propagación: El cedrón se reproduce fácilmente por medio de esquejes- se cortan ramas leñosas de la planta madura, las cuales se entierran en macetas, para que por lo menos dos nudos se queden debajo de la tierra, por donde se formarán las raíces.

Las plantitas se deben cuidar más intensamente durante los primeros dos meses, cuando retoñaron las hojas, se pueden sembrar en los bordes y linderos de la hortaliza o del terreno. A partir del segundo año se pueden cosechar anualmente las hojas, preferiblemente a finales de la temporada de lluvias.



### Ref.:

H. Hieronimi, Marina Ortiz, Sergio Mamert

<http://www.inta.gov.ar/valleinferior/info/documentos/vegetal/cedron.pdf>

## Chicalote

Nombre científico: *Argemone ochroleuca* L. ssp. mexicana L

Familia: Papaveraceae

NOMBRE(S) COMUN(ES): Aceitilla, Amapola amarilla, Arnica blanca del campo, Cardo (BC), Chicalot, chichilotl o xicolotl (náhuatl), Chicalote, Chicalote (Mex e Hgo), Chicalote amarillo, Chicalt, Espinocilla, Flor espinosa, K'umataraku (purépecha), K' iix-k' anlol o k' iix-saklol (maya), Kix-kanlol (Yuc), Shate (purepecha), Tlamex-caltzin (Ver), Tzolich (huasteco), Uechinichi (zapoteco), Xata, Xate, Yarg Yech (Zapoteco)

Descripción: Herbácea de 80 cm a 1 metro de altura. Crece con rapidez, es muy decorativa y está cubierta de espinas. Es usada como tranquilizante suave y analgésico.

Habita en bosques de encino, pino, otras coníferas y otras latifoliadas. Prospera principalmente en áreas abiertas.



Propiedades medicinales: Todas las parte del chicalote tienen componentes activos. El Chicalote pertenece a la familia de las Papaveraceae y es nativa de México; tiene numerosos usos medicinales, ha sido usada como un anestésico para cirugías, para tratar el cáncer, el resfrío común, la fiebre, las inflamaciones y los dolores de muelas. Sus constituyentes químicos incluyen a la protopina, la berberina y diversas isoquininas. Ha sido usada en rituales como una hierba embriagante.

Las hojas y las semillas se usan en infusión como sedantes, analgésicas y para la tos. Poseen un ligero efecto narcótico. Toda la planta contiene un látex amarillo que se usa externamente contra las verrugas. Alivia el insomnio; en los ojos disminuye la irritación y destruye carnosidades y "nubes"

Se emplea contra fiebres intermitentes, calmante de irritaciones gastrointestinales, purgante y antirreumático; las flores como sudorífico y pectoral;

Modos de empleo: Para el dolor de dientes, se coloca el látex directamente en la muela con un algodón.

El jugo de la flor y el fruto se utiliza para la carnosidad de los ojos. La infusión de la flor se emplea para la tos y la bilis.

Las hojas aplicadas directamente eliminan mezquinos. Además en forma de chiquiadores, se colocan en la sien para el dolor de cabeza.

Para la diarrea, se usan las hojas hervidas con arroz tostado y molido. Como calmante nervioso se toma el cocimiento de las hojas antes de dormir. El mismo cocimiento se toma en ayunas, agregando el látex para la diabetes.

La infusión de la misma se emplea para el insomnio.

El emplasto del fruto con leche se aplica sobre la tiña o sarna.

Esta planta también se utiliza en casos de convulsiones, tos, enfermedades articulares, y como hipnótico, para la gingivitis, mal de orín, mal de ojo, aire malo, como como narcótico, antiespasmódico, catártico, diarrea, dolores en general.

Para curar la tos y lo irritado de la garganta: El cocimiento se prepara hirviendo durante dos minutos los pétalos frescos de cinco flores en un cuarto de litro de agua; ya tibio, se toma una taza por la mañana y otra por la tarde; además, se hacen gargarismos.



Para aliviar la irritación de los ojos, la carnosidad y la "nube": Al levantarse por la mañana se aplica una gota del látex (leche amarilla de la planta) en cada ojo durante tres días.  
Contra la sarna: Se muele una taza de semillas secas que se amazan con leche hasta formar una pasta que se aplica en las partes afectadas de la piel.

Para conciliar el sueño: En una taza se ponen los pétalos frescos de una flor y se vierte agua hirviendo; Se tapa y se deja reposar hasta que se entibie; se toma una taza media hora antes de ir a desacansar (es importante la dosificación).

Es aprovechada para uso medicinal a partir de la recolección de ejemplares que crecen silvestres. La época de recolección es en primavera y verano, tiempo en el que se la encuentra en floración.

#### Cultivo y reproducción:

Es una planta fácil de reproducir a partir de semillas. Se la puede sembrar en el lugar definitivo o en vivero para posteriormente transplantarla, o bien en macetas. No requiere de cuidados especiales. La época de siembra puede ser en otoño, protegiendo las plántulas de fríos intensos, o bien, a fin de invierno, principios de primavera. Requiere suelos ligeros y soleados.

#### Ref.:

H. Hieronimi

Mechor Ramos Montes de Oca - «En el rincón de su jardín- remedios caseros» ISBN 970-93051-0-7 , 1ª edición 2001, Pátzcuaro, Michoacán

<http://www.semarnat.gob.mx/pfnm/ArgemoneOchroleuca.html>

<http://www.herbotecnia.com.ar/aut-argemone.html>

<http://hipernatural.com/es/pltchicalote.htm>

<http://www.bouncingbearbotanicals.com/spanish/argemone-mexicana-chicalote-p-149.html>

[http://www.escape.com.ar/usr/dietprin/cardo\\_santo.htm](http://www.escape.com.ar/usr/dietprin/cardo_santo.htm)

## Consuelda

Nombre científico: *Symphytum officinale*

Familia: Boraginaceae

Descripción: Consuelda es una planta perenne; su raíz es negra afuera, blanca y carnosa adentro, y contiene un jugo gelatinoso. De su tallo angular salen hojas de diferentes tamaños. Mientras tiene agua de lluvia o de riego, la planta crece y produce continuamente nuevas hojas. Cuando se seca, la raíz se mantiene "dormida" hasta que le llega humedad.

Usos: Planta de uso múltiple. Las hojas se pueden comer (en cantidades moderadas- algunas hojas tiernas bien cortaditas y mezclados en la ensalada.) Es medicinal (tintura de hoja y raíz, para los huesos, emplastes) y además un excelente mejorador de suelos- sus hojas son un mulch de buena calidad y pueden usarse tanto directamente (cortar las hojas y acomodarlos alrededor de los árboles) o como ingrediente para las compostas. Contiene minerales menores como magnesio, potasio y calcio. Cuanto más frecuentemente se cortan las hojas durante la temporada de lluvias, más hojas nuevas produce.

Modo de empleo: Como cicatrizante para la piel. La raíz fresca puesta un minuto en agua hirviendo luego pelándola y machacándola en un mortero. Se aplica sobre llagas, abscesos, nacidos, y sobre las quemaduras tanto leves como severas. Con el jugo fresco ayuda a cerrar grietas en los pezones y fisuras anal y heridas en las manos o talones debido a frío o resequead.

En uso externo: Hervir 15 minutos la raíz fresca desmenuzada (200 gramos por litro). Sirve para lavar heridas, inyecciones vaginales para las pérdidas blancas de la mujer. Tomar baños contra dolores de reuma, gota, cualquier tipo de dolores de los huesos, trastornos de circulación, varices y fracturas. Usar 500 gramos de hojas frescas por litro de agua fría. Dejar macerar una noche, al otro día hervir y añadir al agua del baño. Para hacer cataplasma con la raíz se seca y muele. Mezclar en un recipiente con un poco de aceite y agua hirviendo hasta formar una pasta espesa. Extender la mezcla





sobre un lienzo y aplicar caliente en casos de fracturas de hueso o luxaciones, mantener la compresa con una venda.

Uso interno: Para el tratamiento de enfermedades de las vías respiratorias, casos de diarrea, hemorragias, vómitos de sangre (ulceras digestivas) . Se hace de 100 a 150 gramos de raíz fresca por litro de agua. Poner a hervir y dejar macerando toda la noche. Beberlo en 24 horas.

Para los problemas pulmonares, el vino de consuelda es una maravilla. Se desmenuzan de 2 a 5 raíces después de lavarlas y se ponen a macerar en un litro de vino blanco o algún otro espitoso durante 5 o 6 semanas.

Cultivo y propagación: Le gusta pleno sol o media sombra. Es resistente a las heladas hasta 15 grados bajo cero. Es ideal para bordos de estanques o canal de reciclaje de aguas grises. En cuanto a suelos, es tolerante a cualquier tipo de suelo, tanto pantanoso como bien drenado. Prefiere los alcalinos pero se adapta bien a los terrenos ácidos.

Puede reproducirse con la raíz, excavando pedazos plantándolos en los lugares deseados.

Pero cuidado- donde la planta se establece y no se puede sacar de allí tan fácilmente. Por esto los lugares debajo de los árboles frutales son ideales, porque su raíz no compite con las raíces del árbol, las hojas proveen fertilizante y mantiene control sobre hierbas problemáticas como el zacate chino, por ejemplo.

La recolección: La de la raíz se efectúa a los dos o tres años de siembra en marzo o abril. Es cuando más alantoina tiene, siendo uno de sus principios activos más fuerte. Aparte de muchos mucílagos y hierro, fósforo manganeso, proteínas, vitaminas A, B, B 12, C.

Usos en la agricultura: El purín de consuelda es un buen fertilizante y tónico para las plantas. Modo de preparar: Llenar un tambo con agua y añadir buena cantidad de planta fresca dejándola macerar de 7 a 14 días., moviéndola diariamente hasta que aparezca una espuma encima. Este preparado se usará en forma de vaporización de preferencia al atardecer. Como fijador, se puede añadir una o dos barras de jabón.



**Ref.:**

Sergio Mamert, H. Hieronimi

«The herb book», editado por John Lust Benedict Lust Publications, 1974

«The gardeners handbook of Edible Plants» Rosalind Creasy, Sierra Club Books, 1986

## Diente de león

Nombre común: Diente de león, achicoria amarga, taraxacón

Nombre científico: *Taraxacum officinale* Weber

Familia: Compositae

Planta conocida por sus flores que hacen ramilletes redondos donde se van volando las semillas y esparciendo a los alrededores tanto por los niños que por los vientos.

Hábitat: Junto a los caminos, baldíos y pastos secos. En campos cultivados y en los bordes de los caminos. La planta comienza a cultivarse en algunos lugares como verdura.

Descripción: El diente de león es otra beneficiosa y conocida planta que engrosa la lista de las "malas hierbas". Esta planta vivaz, anual y perenne con raíz primaria y roseta basal, se encuentra fácilmente en los caminos, pastizales, prados y sobre todo en jardines.

Hay indicios serios sobre una procedencia Europea. En la actualidad se ha extendido prácticamente por todos los continentes.

Componentes activos: Aceite esencial, alcaloides (Taraxina), asparagina, tanino, vitaminas B y C, inulina, colina, levulina, sacarosa, taraxecina y taraxacerina, gluten, saponinas, potasio, caucho en el látex

Usos medicinales: Es una de las plantas fabulosas por sus diferentes propiedades. Es un auxiliar fuerte para limpiar la sangre depurando el hígado y favoreciendo la expulsión de toxinas. Por sus altos contenidos de vitamina B y C, inulina, asparagina, potasio, es indicadísima en trastornos del hígado, páncreas y bilis. Es amargo y fresco, ayuda en la digestión. Para diabetes es recomendado tanto como para cálculos biliares, hepatitis, úlceras.

Para uso externo: el látex blanco de las ramas contra verrugas, manchas del rostro (pañó). La decocción de las ramas, hojas y botones contra las nubes de la cornea del ojo y para clarificar la vista. Como preparar: Hacer una decocción con 50 gramos de planta por un litro de agua. Hervir 20 minutos.

Para uso interno: alivia congestiones del hígado (que se reflejan con fuertes dolores bajo el omoplato derecho). Comer de 5 a 6 ramas de planta al día en ayunas en la mañana. Estas ramas ayudan en comezones de enfermedades de la piel.



Para el diabetes, hasta 10 ramas al día, también para diversos trastornos de la piel, granos, acné, reuma, insuficiencia renal, estreñimiento, fermentaciones intestinales, y trastornos circulatorios (varices) hemorroides, anemia, escorbuto, obesidad y celulitis. Como preparar: Un puñado de 50 gr. de raíz y hojas cortaditas por litro de agua. Hervir 2 minutos, después dejando descansar 10 minutos. Tomar 3 tazas diarias antes de las comidas.

Con las raíces de diente de león se puede conseguir un sustituto del café, sin los efectos negativos de éste, pero con casi todas las propiedades medicinales de la planta. Para ello se secan las raíces al sol o al horno sin quemarlas, después se trocean y se tuestan, por ejemplo en una sartén, removiéndolas con frecuencia. Por último se muelen entre dos piedras.

Cultivo y propagación: El diente de león fácilmente se establece con semillas, en muchas regiones crece de manera natural en los campos cultivados donde no se utiliza fertilizantes químicos o herbicidas. Es muy tolerante en cuanto a altitudes. Le gusta pleno sol o media sombra, aguanta la helada y el viento, es muy poco exigente a las condiciones de suelo. Tiende a suelos frescos y húmedos y le encanta el suelo con mucho nitrógeno. No le conviene suelos arenosos y turbosos.

Uso agrícola: Para la producción de tomate, el diente de león es un cultivo útil para proteger el tomate del Fusarium que contamina los suelos esterilizados de invernaderos. Tiene la capacidad de fijar el hierro en el suelo gracias al ácido cichórico, lo que es un elemento vital impidiendo el ataque a los tomates. Aun incorporados al suelo favorecen la vida en el suelo y protegen de algunos ataques de hongos



**Ref.:**

Sergio Mamert, H. Hieronimi, Marina Ortiz

<http://es.wikipedia.org/>

CD-Rom «Plantas medicinales de Mexico- Usos y remedios tradicionales», CETEI/ Instituto Nacional de Biología de la UNAM

<http://www.botanical-online.com/medicinalstaraxacumcastella.htm>

<http://www.vivelanaturaleza.com/botanica/dienteLeon.php>

## Encino

Nombre científico : *Quercus* spp.  
Nombres comunes: Encino, Roble, encina

Familia: FAGACEAE

Características: Árbol perenne de la familia de las fagáceas de hasta 45 m de altura. Tallos erectos con corteza llena de fisuras y arrugas, gris clara en la juventud y más oscura a medida que el árbol se hace mayor.

El genero *Quercus* (robles , encinos etc) comprende más de 300 especies de plantas. Se distribuye principalmente en el Hemisferio Norte. La mayoría de ellas son árboles que habitan en regiones templadas. Se encuentra ampliamente distribuido en México, formando bosques. Existen también especies en zonas tropicales y subtropicales de México y Sudeste asiático.



Se pueden encontrar desde arbustos con poco más de 1 metro de altura hasta árboles que alcanzan más de 40 metros. Pueden ser de hoja perenne o de hoja caduca. La mayoría de las veces estas hojas son lobuladas y de consistencia coriácea aunque también encontramos otras hojas mucho más tiernas y delgadas. Por la densidad de su follaje, los robles son árboles considerados de buena sombra, la cual aprovechan no solamente los humanos sino una cantidad muy grande de animales de bosque. Los encinos producen flores masculinas verde amarillentas en forma de amentos. Las flores femeninas son muy poco vistosas.

Los frutos de los robles se conocen comúnmente como bellotas. Los tipos de bellotas dividen a los robles en dos grupos:

- Robles con bellotas dulces: Son aquellos que producen bellotas con menor contenido en taninos. Estas maduran en un año y resultan comestibles.
- Robles con bellotas agrias: Son aquellos que producen bellotas con mayor contenido en taninos. Estas maduran en un par de años y no son comestibles pudiendo producir intoxicaciones en caso de ingestiones importantes, aunque su sabor desagradable no incita a su ingestión.

Componentes:

- Ácido gálico ( corteza)
- Taninos (Corteza)
- Flavonoides : quercetina, catequinas , galocatequinas, leucocianidina, leucodelfinidina (Corteza)
- Fibra soluble : Pectina ( Corteza)

Propiedades medicinales: Las propiedades medicinales del encino derivan de la riqueza en



taninos y flavonoides que le proporcionan propiedades astringentes, antisépticas, antiinflamatorias y hemostáticas.

Se denomina hemostático a cualquier compuesto capaz de retener el flujo sanguíneo. Se denomina astringente a cualquier sustancia que contrae los tejidos corporales, lo que se utiliza fundamentalmente en un doble sentido:

- Internamente para disminuir las secreciones, reducir la inflamación o detener el sangrado.
- Externamente para «secar» la piel, apretando los tejidos o bloqueando los fluidos.

En medicina natural estas propiedades se aprovechan para las siguientes afecciones:

#### Uso Interno:

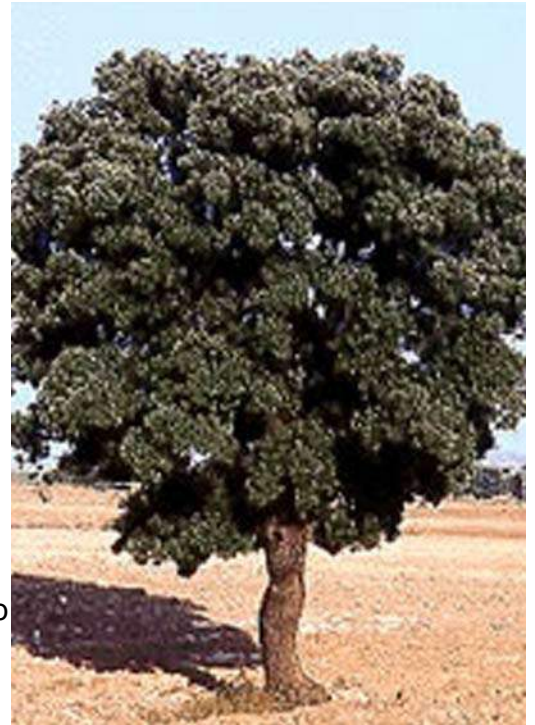
Resulta adecuada para la anomalías del sistema digestivo en cuanto que es capaz de neutralizar el exceso de secreciones del mismo causantes de numerosos problemas como:

- **Diarrea:** Esta planta puede frenar la diarrea al reducir el exceso de líquidos en el intestino, lo que resulta útil en caso de colitis o diarrea. (Decocción de una cucharadita de corteza de planta por cada vaso de agua. ( 5 gr.) Beber 3 vasos diarios) Para la diarrea infantil se pueden tostar unas bellotas y machacarlas hasta convertirlas en polvo. Realizar una decocción de 3 gr. por taza de agua.
- **Gastritis:** Ayuda a mejorar los síntomas de esta enfermedad, al actuar sobre una mucosa gástrica inflamada. (Decocción de una cucharadita de corteza de planta por cada vaso de agua. ( 5 gr.) Beber 2 vasos diarios) No rebasar la dosis y evitar el tratamiento en caso de úlceras pues esta planta puede agravar la enfermedad. Si se presenta un empeoramiento dejar de tomar y consultar al médico.
- **Hemorragias intestinales:** Para aquellas hemorragias intestinales que se hayan diagnosticado por el médico y no presenten un carácter maligno se puede tomar la misma preparación anterior.
- **Incontinencia urinaria:** Las propiedades astringentes de esta planta pueden evitar este desarreglo (Decocción de una cucharadita de corteza partida por vaso de agua durante 10 minutos (Tres vasos pequeños al día)
- **Flujo vaginal:** El preparado anterior puede ser útil para el tratamiento del flujo vaginal.

#### Uso Externo:

La riqueza en taninos y flavonoides le proporciona a la corteza de esta planta propiedades antisépticas, antiinflamatorias, astringentes y hemostáticas, las cuales pueden ser aprovechadas para el tratamiento de una serie de afecciones como:

- **Faringitis :** Desinflama la faringe y ayuda a eliminar los gérmenes que provocan la inflamación. ( Decocción de 5 ó 6 cucharadas de corteza seca desmenuzada por litro de agua. Realizar gargarismos)
- **Anginas:** El mismo tratamiento resulta adecuado para realizar gargarismos con el objeto de desinflamar las amígdalas.
- **Problemas rectales o anales:** Estas mismas propiedades pueden servir de ayuda en el tratamiento de problemas del recto como la curación de las hemorroides ( Utilizar el preparado anterior para mezclarlo con agua y realizar baños de asiento) o fístulas anales. ( Decocción de una cucharadita de corteza seca por vaso de agua. Mojar una compresa con el



líquido resultante y aplicar sobre la fístula).

- Problemas de las encías: Los enjuagues realizados con la maceración de una cucharada de corteza fresca en un litro de vino tinto durante 4 días ayudaran a desinflamar las encías y detendrán la salida de la sangre.

- Llagas en la boca: Los mismos enjuagues pueden ser útiles en el tratamiento de las llagas bucales.

- Hemorragias nasales : El encino constituye uno de los mejores hemostáticos, capaz de detener la salida de la sangre. Esta propiedad puede aprovecharse para detener el sangrado nasal en caso de epistaxis o frecuentes episodios de pérdida de sangre por la nariz. (Desmenuzar un pedacito de corteza seca de roble. Convertir a polvo con un molinillo de café. Coger una pizca de polvo entre los dedos e introducir en la nariz.)

- Grietas en la piel: Las propiedades astringentes del roble ayudaran a cerrar las grietas de la piel en las personas que tienen tendencia a la formación de estos surcos cuando su piel es muy seca - grietas en las manos, grietas en los pechos, grietas en el ano, etc. (Decocción de una cucharada de corteza seca por taza de agua. Aplicar el líquido sobre la zona afectada dos o tres veces diarias)

Recolección y conservación: La corteza debe recogerse en primavera y las hojas en verano. Deberán secarse a la sombra y conservarse en bolsas de ropa en un lugar fresco y seco.

Precauciones y toxicidad: Las plantas afines del género Quercus ( encino, roble, carrasca, etc) poseen una cantidad muy elevada de taninos, especialmente en la corteza , donde puede alcanzar hasta el 20 % y, con una proporción menor en las hojas y en los frutos (bellotas)

Los taninos resultan irritantes la mucosa intestinal pudiendo producir vómitos e incluso ulceraciones. Se recomienda, por lo tanto, utilizar preparaciones de uso interno solamente bajo vigilancia del facultativo y nunca superar la dosis que el especialista dictamine en cada caso.

Nunca deben tomarse preparados internos en caso de úlcera. No deberán prolongarse los tratamientos de preparados para uso interno por encima de los 4 días.

En uso externo su aplicación no debe realizarse sobre heridas muy amplias o prolongar las mismas más allá de los 15 o 20 días. Tampoco deben realizarse baños en los que se hayan vertido preparados de esta planta cuando el paciente presente infecciones , fiebre o problemas de corazón.

Otros usos: Los encinos son árboles que producen madera muy resistente, elástica y adecuada para aguantar muy bien la humedad. Por ejemplo, se ha utilizado tradicionalmente para fabricar muebles, para la construcción de casas, o para los durmientes de los trenes. Antiguamente los robles y encinos eran árboles muy abundantes en las regiones del planeta. Desde la época de los griegos estos se utilizaron para fabricar barcos. Este uso se prolongo hasta principios del siglo XX. Su sobreexplotación llevo a la tala de numerosas de sus especies por lo que disminuyo drásticamente la superficie de arbolado.

Igualmente esta madera ha servido tradicionalmente para la confección de herramientas para trabajar la tierra. Arados, barras, rejas, ruedas, aplanadoras, mangos de azada y otros aperos del campo se han fabricado con madera de alguno de estos árboles probando su resistencia y su dureza en multitud de ocasiones.

La madera de muchos de estos árboles se ha utilizada en el pasado para la producción de carbón vegetal. La leña se utilizó en el pasado como combustible de los hornos que elaboración pan o para fabricar cerámica.

Árboles con frutos comestibles: Las bellotas dulces constituyen un buen alimento para multitud de animales salvajes como ratones, ardillas, jabalíes. Extensiones muy grandes de encinas se encuentran en zonas de la Península Ibérica destinadas a producir bellotas con

los que se alimentan los famosos cerdos ibéricos de cuyos muslos se obtienen los preciados jamones serranos.

Las bellotas dulces de los robles han constituido la base de la alimentación de los primeros pueblos cazadores recolectores tanto de Europa como de América. En el primer continente las bellotas de la encina (*Quercus ilex*) y en el segundo las del roble albar (*Quercus robur*) fueron recolectadas por los primeros pobladores para comerlas crudas o tostarlas como si fuesen castañas. Posteriormente, estos pueblos aprendieron a elaborar harina de bellota, después de eliminar los taninos que producían mal gusto a base de hervirlas con diferentes aguas. Con esta harina se podía fabricar pan o podían realizar sopas mezclándola con otras hierbas silvestres. Una técnica para hacer más comestibles las bellotas utilizada por los pueblos indígenas americanos consistía en mezclar la pulpa de bellota con arcilla en proporción de 1 parte de arcilla con 20 de bellota. Con ello conseguían neutralizar los taninos, limar la aspereza de estos frutos y hacerlos más comestibles. Al mismo tiempo parece ser que esta combinación actuaba a modo de levadura que hacía aumentar el volumen de la masa.

**Reproducción:** En un bosque, los encinos naturalmente se multiplican a través de sus bellotas, las cuales se distribuyen con la ayuda de las ardillas. Si una bellota se encuentra en una tierra con mucha materia orgánica y sombra parcial, en la próxima temporada de lluvias aparecerán muchas plantas jóvenes. Una planta joven de encino puede mandar raíces de hasta 80cm de profundidad en su primer año de vida. Es por esta razón, que los intentos de trasplantar arboles jóvenes generalmente no tienen éxito.

Para la reforestación, se recomienda sembrar bellotas en contenedores con suficiente profundidad (mínimo 80cm), a lo mejor utilizando tubos PVC de 3 o 4 pulgadas de diámetro, cortadas en tramos de 80cm a 1m de largo. Abajo, se puede cerrar con cinta de plástico. Sembrar la bellota en tierra fértil, procurar riego, y trasplantar las plántulas a inicios de próxima la temporada de lluvias.

La extracción de tierra de encino de los bosques a gran escala, para venderla como tierra de maceta en las ciudades, resulta muy destructiva para la regeneración natural de los encinales, y para los suelos forestales en general. Utiliza tierra de encino con moderación (como inoculante de su terreno, para introducir los microorganismos benéficos de un suelo sano a su jardín), cuida tu suelo y fabrica composta de los desperdicios orgánicos de tu casa, para minimizar la necesidad de comprar tierra de encino.

**Ref.:**

H. Hieronimi,  
CD-Rom «Plantas medicinales de Mexico- Usos y remedios tradicionales», editado por CETEI y el Instituto Nacional de Biología de la UNAM,



## Estafiate

Nombre Científico: *Artemisia ludoviciana* (Nuttall sbsp.), *Artemisia mexicana* (Willd. Ex Speng., Keck) *Artemisia vulgaris* L.

Familia: ASTERACEAE

Descripción: Hierba perenne muy aromática de 0.15 a 1.5 m de altura, con muchas ramas, a veces leñosas en la base; hojas simples alternas, con ramas blanquecinas y hojas divididas en tres, como listones alargados. Las flores son blancas-amarillentas y con cabezuelas abundantes. Habita en climas cálido, semicálido, semiseco y templado. Se da en forma silvestre y está asociada a la selva tropical caducifolia, subperenifolia y perennifolia; matorral xerófilo y bosques mesófilo de montaña, de encino y pino. En la actualidad se le conoce también con el nombre de ajenjo del país.

Usos medicinales: Antiguamente se empleaba para aliviar los dolores que provienen del frío o la flatulencia, para curar los cólicos y se consideraba favorable al pecho.

También se empleaba contra la debilidad de las manos, lastimaduras en los pies y contra el cansancio.

Las hojas y el tallo en té se utilizan para curar el empacho, las amibas, diarrea, juntar la bilis, piedras en riñón, cólicos, inflamación de la pleura, resfriados, bronquitis, influenza, fiebre, reumas, disentería, menstruación irregular, trastornos postparto, además es abortivo y estimula el apetito.

Son múltiples los padecimientos que conciernen al aparato digestivo y para los cuales el estafiate se emplea frecuentemente. En el caso de diarreas, se ingiere el cocimiento sólo o mezclado con otras plantas como hierbabuena, (*Mentha piperita*), marrubio (*Marubio vulgaris*) y manzanilla (*Matricaria recutita*), aguacate (*Persea americana*), guayaba (*Psidium guajava*), entre otras.

Cuando hay parásitos intestinales, en gran parte del país, desde Baja California Sur hasta Veracruz, aconsejan beber el cocimiento del estafiate sólo o acompañado de epazote (*Teloxis ambrosioides*), ajenjo (*Artemisia absinthium*) o con hierbabuena (*Mentha piperita*), en ayunas

El cocimiento puede usarse como antihelmíntico, como modificador de la sensibilidad y como aperitivo. Su uso más generalizado es para controlar la disentería y el vómito. Tomado en té,





combinado con el epazote de zorrillo; para el "aire" bebido en té y para la bilis, masticado. Es una planta muy amarga.

Asimismo, se emplea para elaborar los ramos de limpia en combinación con otras doce plantas. Se le considera de naturaleza caliente al igual que otras plantas amargas.

Es la planta de la mujer o, mejor dicho, para la mujer. Regula el ciclo menstrual, estimula la menstruación y calma los dolores posteriores al parto. Recibe su nombre de la diosa griega Artemisa, a quien invocaban las mujeres en los partos difíciles.

Partes consumidas: tallos, hojas y flores.  
Se emplean frescas y secas.

Desparasitante general  
Antiséptico, indicado en casos de fiebres en general.  
Digestivo  
Excelente para limpiar hígado y vesícula biliar.

Modo de empleo: Siendo una planta con fuertes principios no conviene tomarla mas de seis días seguidos. Descansando otros seis días y volviendo a tomarla otros seis días. Té con dos cucharadas por litro de agua. No hervir la planta (cuando hierva el agua apague y eche la planta.)

Cultivo y propagación: Se propaga fácilmente por medio de raíces. Generalmente se siembra en los bordes de la hortaliza. Algunas plantas no aprecian su cercanía. Al establecerse, se puede hacer muy invasiva, por esto hay que dejarle su lugar para que pueda crecer. No necesita riego y aguanta el pleno sol.

Uso en la agricultura: Puede funcionar como pesticida. El extracto acuoso de la planta completa presenta un efecto antialimentario contra gusano cogollero



**Ref.:**

Sergio Mamert, H. Hieronimi, Esther Albesa, Marina Ortiz

Mechor Ramos Montes de Oca - «En el rincón de su jardín- remedios caseros» ISBN 970-93051-0-7 , 1ª edición 2001, Pátzcuaro, Michoacán

CD-Rom «Plantas medicinales de Mexico- Usos y remedios tradicionales», editado por CETEI y el Instituto Nacional de Biología de la UNAM

<http://www.mexicodesconocido.com.mx/espanol/naturaleza/flora/detalle.cfm?idcat=2&idsec=10&idsub=29&idpag=740>

[http://www.podernatural.com/Plantas\\_%20Medicinales/Plantas\\_A/p\\_artemisa1.htm](http://www.podernatural.com/Plantas_%20Medicinales/Plantas_A/p_artemisa1.htm)

<http://www.semarnat.gob.mx/pfnm/ArtemisiaLudoviciana.html>

## EUCALIPTO

Nombre científico : *Eucalyptus* spp.  
 Nombres comunes: gigante, alcanfor y ócalo  
 Familia: Mirtaceae

Descripción: Planta de origen australiano introducida a México como árbol para reforestación. Rápidamente se incorporó a la herbolaria mexicana y actualmente su uso está muy difundido. Se cultiva en todo el país.

Es natural de Australia y de Tasmania, donde se pueden encontrar más de 600 especies del género *Eucalyptus*. Por la rapidez de crecimiento de muchas especies, se puede encontrar cultivado en diversas regiones del mundo para la producción de madera, fabricación de pulpa de papel y obtención de aceite esencial. Ha sido especialmente utilizado para sanear zonas pantanosas al eliminar la humedad de las mismas con la consiguiente erradicación de sus plagas de insectos, principalmente mosquitos, y de las enfermedades que transmiten. Su uso ha supuesto una gran ayuda para el control del paludismo en muchas zonas de Asia, América del sur y el sur de Europa.

Por otra parte, esta capacidad de absorción del agua, además del alto contenido en aceites esenciales en las hojas y raíces, convierte a los eucaliptos en especies a menudo agresivas para el medio ambiente. Se los hace responsables en transformar ecosistemas por desecación de la tierra donde se plantan. En México, se ha utilizado la especie en grandes plantaciones con el fin de obtener pulpa de papel. Estas plantaciones se manejan en rotación corta, con una poda cada 5 a 7 años, lo cual resulta muy dañino para los ecosistemas nativos. Sin embargo, la necesidad de agua disminuye cuando se permite al árbol llegar a su madurez, y lo hemos visto crecer junto con especies nativas, cuando se evita el monocultivo y se siembra a menor densidad. Resulta muy eficiente en colonizar terrenos gastados y erosionados por mal manejo agrícola o deforestación, y puede utilizarse como especie pionera de rápido crecimiento en conjunto con árboles leguminosas.

Características: Árbol perenne de la familia de las mirtáceas de 40 a 65 m de altura. Tallos erectos con corteza que se deshace de color gris azulado. Hojas adultas alternas, lanceoladas de hasta 30 cm de longitud, pecioladas, con el nervio central muy marcado, verde oscuro, brillante, de textura endurecida; hojas jóvenes, sin peciolo que abrazan el tallo, de color verde gris y opuestas. Flores solitarias o reunidas en umbelas de 3 con numerosos estambres muy destacados y sin pétalos. Frutos en cápsula leñosa de hasta 2,5 cm de longitud, con hasta 4 celdas que contienen un gran número de semillas.

Propiedades medicinales: El eucalipto es una planta para curar las enfermedades de las vías respiratorias. Es un remedio eficaz para el tratamiento del catarro, la gripe, el asma y otros problemas de la respiración. Los productos ingeridos de eucalipto se excretan a través de las vías respiratorias por lo que, al disolverse en las mismas, ejercen sus propiedades me-



dicinales sobre este sistema corporal. Se puede considerar que el eucalipto posee las siguientes propiedades adecuadas para tratar este tipo de enfermedades:

Dentro de las enfermedades respiratorias podemos destacar el uso del eucalipto en las siguientes dolencias o tintamos de las enfermedades del aparato respiratorio:

- Bronquitis: Su uso puede rebajar la inflamación producida por esta enfermedad así como eliminar el exceso de secreciones. ( Decocción de 60 gr. de hojas por litro de agua. Aspirar los vapores tapándose la cabeza con un paño - Infusión de algo más de media cucharada sopera de hojas secas por taza de agua. Tomar 3 tazas al día)
- Gripe: Ayuda a mejorar los síntomas de esta enfermedad, permitiendo respirar mejor y reduciendo el malestar que provoca. ( Cocimiento de 3 gr. de hojas secas por taza de agua . 2 tazas al día endulzadas con miel)
- Dolor de garganta: En caso de anginas, los gargarismos realizados con el líquido resultante de la decocción de un puñado de hojas en un litro de agua ayudan a disminuir la hinchazón de las amígdalas, reducen la escozor y eliminan la infección.
- Asma: Reduce la inflamación y permite respirar mejor al asmático. ( Decocción de un puñado de hojas por litro de agua. Aspirar los vapores tapándose la cabeza con un paño ) ( Fumar cigarrillos preparados con 2 hojas secas. Un par de cigarrillos al día)
- Faringitis : Suaviza la faringe y ayuda a eliminar los gérmenes que provocan la inflamación. ( Decocción de un puñado de hojas por litro de agua. Aspirar los vapores tapándose la cabeza con un paño ) ( Infusión de algo más de media cucharada sopera de hojas secas por taza de agua. Tomar 3 tazas al día) El mismo tratamiento puede aplicarse en caso de laringitis o inflamación de la laringe.
- Catarro: Ayuda a combatir el catarro, disminuye los síntomas propios de esta enfermedad, rebajando la inflamación, disminuyendo la tos, ayudando a eliminar el exceso de mucus, suavizando la garganta, etc.
- Tos: Su uso resulta muy conveniente en los casos de tos productiva, es decir aquella que necesita de expectoración. En este caso, el eucalipto, disminuye la necesidad de toser, un síntoma que acompaña a muchas de las enfermedades del aparato respiratorio. Suaviza la garganta, calma la irritación bronquial y la tos en las enfermedades respiratorias de origen bacteriano, incluida la tosferina. (Vahos con el cocimiento de un par de cucharadas por litro de agua )
- Fiebre: El aceite de eucalipto posee propiedades febrífugas muy útiles para disminuir la fiebre ( Mojar un paño con unas gotas de aceite esencial y aplicar sobre la piel)
- Sinusitis: Apropiado para desinflamar los senos y favorecer la salida del exceso de mu-



cosidad. (Cocimiento de un puñado de hojas. Aspirar los vapores cubriéndose la cabeza con un paño.)

- Rinitis: Su uso puede ayudar a desinflamar las fosas nasales. (Cocimiento de 60 gr. por litro de agua. Aspirar los vapores cubriéndose la cabeza con un paño.)

El eucalipto posee propiedades hipoglucemiantes, es decir disminuye los niveles de azúcar en la sangre. Puede ser útil para el tratamiento de la diabetes ayudando a la persona diabética a controlar el nivel de azúcar o a prevenir la aparición de la enfermedad. (Decocción de una cucharada de hojas secas por taza de agua durante un par de minutos. Colar y tomar un par de tazas al día)

Las propiedades antisépticas del eucalipto pueden ser aprovechadas en uso externo para el tratamiento de las afecciones de la piel. No debemos olvidar que, por su riqueza en ácido gálico, posee propiedades astringentes muy destacadas que resultan útiles en la curación de los problemas de la piel. Entre sus muchos usos podríamos mencionar por ejemplo:

- Heridas, cortes, arañazos, pinchazos, etc : Ayuda a desinfectar estos problemas y favorece la cicatrización (Disolver 20 o 30 cc ( 1cc= 1 ml) de aceite esencial en un litro de agua y aplicar esta mezcla con una gasa limpia sobre la herida)
- Aftas bucales : en las llagas de la boca, el eucalipto consigue evitar las infecciones y ayuda a cicatrizar las llagas bucales. ( Realizar gargarismos con el preparado anterior sin tragar el líquido) ( Para las llagas externas mojarlas con una gasa)
- Herpes: Para el tratamiento del herpes simple, tanto labial como genital, se puede utilizar el aceite esencial diluido en agua según la forma anterior.
- Acné : Este mismo tratamiento puede ser muy útil en el tratamiento del acné al ser capaz de reducir los tintamos del mismo como espinillas, granos, o barros.
- Gingivitis: para el tratamiento de las inflamaciones de las encías, el aceite esencial de eucalipto puede resultar bastante eficaz. Mojar el dedo con unas gotas de aceite esencial y efectuar masajes en las encías. No tragar el líquido.

Efectos similares a los producidos por el aceite esencial pueden conseguirse si se machacan un par de hojas de esta planta y se colocan en forma de emplastro sobre la parte de la piel afectada. En caso de utilizar aceite esencial no debemos olvidar que debe diluirse con agua o con alcohol o con otro aceite vegetal, por ejemplo el de oliva o almendra. El uso puro del aceite de eucalipto sobre la piel puede dañarla.

Las propiedades antiinflamatorias del eucalipto pueden ser aprovechadas en uso externo para el tratamiento del dolor producido por las enfermedades reumáticas y musculares. Entre las principales aplicaciones tenemos:

- Artritis reumatoide: Las frías realizadas con el aceite esencial diluido en agua ayuda a mitigar el dolor de la articulación afectada y disminuye la hinchazón. (Disolver 20 o 30 cc ( 1cc= 1 ml) de aceite esencial en un litro de agua y realizar fricciones sobre la articulación)



afectada)

- Artrosis: La misma preparación puede utilizarse con la misma finalidad en casos de desgaste del cartílago de las articulaciones, especialmente la columna, caderas, manos y pies.
- Dolores musculares: Las friegas con el aceite esencial sobre los músculos doloridos por distensiones o desgarros ayudaran a desinflamarlos y reducirán el dolor evitando los espasmos.

Otras aplicaciones:

- Mal aliento: Los gargarismos realizados con el líquido resultante de la decocción de un puñado de hojas por litro de agua ayudaran a combatir la halitosis. Es rico en componentes bactericidas y puede utilizarse para eliminar los microorganismos causantes del mal aliento. De hecho muchos colutorios industriales contienen cineol. (Infusión de unas hojas en agua. Realizar enjuagues bucales)
- Cosmética: El eucaliptol se utiliza abundantemente en la industria de la cosmética por sus numerosas propiedades. Además de ser un buen antiséptico y un estupendo vulnerario para la piel, es un componente muy aromático lo que determina que aparezca en la composición de numerosos productos como champús para la caspa, dentífricos, jabones, pomadas, lociones, ambientadores, etc.
- Industria química: Su capacidad para eliminar o repeler los insectos y microorganismos lo hace presente en numerosos preparados de la industria química como insecticidas, fungicidas o repelentes de insectos y parásitos.

Precauciones y toxicidad: El uso de preparaciones con eucalipto, aun en las dosis recomendadas, puede producir reacciones adversas en ciertas personas que se manifiestan en forma de diarrea, náuseas o vómitos. Externamente, el uso de esta planta puede producir reacciones alérgicas en forma de dermatitis. Es conveniente iniciar el tratamiento con pequeñas dosis para ver las posibles reacciones individuales, tanto en la aplicación tópica, como en los usos internos y vahos.

En caso de utilizar aceite esencial no debemos olvidar que debe diluirse con agua o con alcohol o con otro aceite vegetal, por ejemplo el de oliva o almendra. El uso puro del aceite de eucalipto sobre la piel puede dañarla.

Se aconseja realizar vahos solamente durante un cuarto de hora y parar media hora más para ver como actúa. Se deben proteger los ojos para evitar su irritación. El uso prolongado de vahos de eucalipto puede resultar nocivo para la salud. Se han descrito casos de albuminuria en personas que han utilizado este procedimiento durante un tiempo prolongado. No deben administrarse preparados de eucalipto a mujeres embarazadas o lactantes ni a niños que tengan menos de 2 años incluso en uso externo o a menores de 6 en uso interno. No deben utilizarse preparados de eucalipto a personas con problemas hepáticos, problemas biliares o digestivos ( inflamación del estómago o intestino, úlceras gástricas o úlceras de duodeno)

Su uso resulta desaconsejado cuando se toman medicamentos para el dolor, para el nerviosismo o para conciliar el sueño.

Como la mayoría de aceites esenciales, el aceite de eucalipto sin diluir resulta venenoso. En dosis tan pequeñas como una cucharadita de aceite puro es suficiente para producir alteraciones del ritmo cardíaco, taquicardias, convulsiones y parada cardiorrespiratoria.

Otros usos de los eucaliptos: Los eucaliptos fueron introducidos en otras partes del mundo sobre la segunda mitad del siglo XIX. Su interés se centraba en el uso de esta planta como árbol ornamental, como cortina roompevientos o para sanear zonas pantanosas. Poco a poco las plantaciones de eucaliptos se fueron extendiendo por países cálidos y subtropicales hasta convertirse en las especies más utilizadas a lo largo de todo el mundo como árbol forestal. A su capacidad para sanear las zonas pantanosas y eliminar insectos y microorganismos

mos causantes de numerosas enfermedades ( malaria, tifus, etc) hay que sumar el interés de esta especie como especie maderable, en la producción de pasta de papel, de chapas de madera, aglomerados duros, etc. La mayoría de las especies son de rápido crecimiento, con una media de unos 10 años, y su cultivo va destinado a la producción de maderas «débiles» aunque existen algunas especies de crecimiento más lento, con una duración aproximada de unos 20 años, capaces de producir madera mas «nobles» destinadas a la producción de vigas, postes o incluso muebles.

No hay que olvidar tampoco que en muchas regiones del mundo estas especies constituyen el principal combustible disponible bien para quemar en forma de leña o para la producción de carbón vegetal.

**Cultivo y propagación:** Si queremos utilizar los eucaliptos en nuestro jardín, tendremos que tener en cuenta que son árboles muy agresivos para el resto de las plantas y que, con sus emanaciones químicas, son capaces de eliminar la competencia vegetal muy fácilmente. Hemos de considerar que dentro de su alcance no crecerán otras plantas. Además, hemos de ser conscientes que son árboles que poseen raíces muy largas y potentes y que estas podrían dañar las construcciones. Para utilizar en nuestro jardín , especialmente, cuando este no es muy grande, es mejor utilizar las especies enanas. Otra posibilidad es utilizar grandes contenedores/ macetas.

Puede plantarse en jardines grandes pero solo resulta decorativo cuando es joven. Después adquiere un aspecto desgarrado y un tamaño demasiado grande lo que puede repercutir en el resto de la vegetación. Resultan peligrosos al atraer los rayos.

Los eucaliptos deben exponerse al sol. Aunque hay especies muy resistentes a las heladas, en general prefieren climas cálidos y aguantan mejor el calor que el frío. Son muchas las especies que no toleran temperaturas prolongadas por debajo de -7 °C, pues estas queman sus brotes.

En estado natural, los eucaliptos se reproducen a partir de las ingentes cantidades de semillas que estos árboles disponen. Las semillas puede recogerse de los árboles productores. Después de secarse al aire, puede conservarse durante mucho tiempo siempre que se guarde en un recipiente hermético y seco en un lugar oscuro. Esta semilla se puede plantar posteriormente en bandejas para conseguir pequeñas plántulas que se trasplantan en contenedores o plantarla directamente en los contenedores. Posteriormente, cuando se haya producido el plantón, se plantará en su lugar definitivo.

**Ref.:**

H. Hieronimi

<http://www.botanical-online.com/>

CD-Rom «Plantas medicinales de Mexico- Usos y remedios tradicionales», editado por CETEI y el Instituto Nacional de Biología de la UNAM

## Gordolobo

Nombre científico: *Gnaphalium oxyphyllum* DC. / *Gnaphalium* spp.

Familia: Compositae

Nombres comunes en castellano: Gordolobo, guardalobo, engordalobo, verbasco, candelaria, friegaplatos, molena, cardo blanco

Descripción: Planta mexicana de amplia distribución, existen más de cuarenta especies y crecen naturalmente en las montañas elevadas. El gordolobo es conocido también con el nombre náhuatl de tzonpotónic. Esta especie es utilizada en varias regiones de América por ser de mucha utilidad en la medicina tradicional. Existen otras plantas del mismo nombre, poco diferentes en forma, con casi las mismas propiedades.



Mide entre 30 y 80 cm de altura, con tallo cubierto de vellitos. Las hojas son angostas y de aspecto sedoso. Sus frutos son pequeños y las semillas abundantes. Se desconoce su origen, pero en México habita en climas cálido, semicálido y templado. Crece en terrenos abandonados y está asociada a la selva tropical caducifolia, subperennifolia, perennifolia, matorral xerófilo, bosque mesófilo de montaña, de encino y mixto de pino.

Usos medicinales: Su empleo para tratar enfermedades respiratorias como tos, gripa, asma, bronquitis, infecciones en la garganta y problemas pectorales es muy recomendado. El tratamiento consiste en el cocimiento de las ramas con flores, endulzado con miel de abeja, para tomarse caliente antes de ir a dormir. En casos de tos crónica y gripa, se ingiere tres veces al día, o bien, en ayunas durante una semana. Además el cocimiento con leche junto con otras plantas sirve mucho para estos padecimientos. También es de amplio uso en trastornos gástricos, úlceras y parásitos intestinales, donde el tratamiento consiste en el cocimiento de la planta.

Se recomienda también contra la tos y el dolor de garganta; asimismo, para aliviar el dolor del pecho ocasionado por la bronquitis.

Su empleo varía dependiendo de la enfermedad: para curar niños se hierve en leche; para adultos, se hace un cocimiento en agua. Se toma de preferencia antes de acostarse, porque provoca la sudoración. Se le considera de naturaleza

muy caliente, por lo que se emplea para enfermedades de origen frío, como son catalogadas comúnmente las enfermedades del aparato respiratorio.



### Ref.:

H. Hieronimi

Mechor Ramos Montes de Oca - «En el rincón de su jardín- remedios caseros» ISBN 970-93051-0-7 , 1ª edición 2001, Pátzcuaro, Michoacán

CD-Rom «Plantas medicinales de México- Usos y remedios tradicionales», editado por CETEI y el Instituto Nacional de Biología de la UNAM

<http://www.podernatura>

## HIERBABUENA

Nombre científico: *Mentha sativa* / *Mentha spicata* L.

Familia: LABIATIAE

Descripción: La hierbabuena procede de la hibridación de dos tipos de menta. La mezcla de la menta negra, que tiene un tono violáceo, y la menta blanca, de un color verde más uniforme, es el origen de la hierbabuena, que ofrece un fuerte aroma que la distingue de otro tipo de mentas. No suele sobrepasar los treinta centímetros de altura. Sus hojas tienen forma alargada y bordes aserrados, y las flores nacen de espigas en el extremo más alto y van del color blanco al púrpura. Su origen se sitúa en Europa, África y Asia, aunque hoy su cultivo se extiende por todo el mundo.



Existen unas quince especies de menta distintas, que apenas se pueden distinguir entre sí por su gran parecido. Algunos teóricos sitúan la aparición del híbrido en Inglaterra, donde se extendió su cultivo durante el siglo XII. (Ver también ficha sobre la menta pag. 40/41 en este manual)

Actualmente se cultiva en huertos de regiones templadas de todo México, ha sido usada desde la antigüedad como planta medicinal. Forma parte de la farmacopea europea. Fue traída a México por los conquistadores españoles y rápidamente se incorporó a la herbolaria mexicana.

Usos medicinales: La hierbabuena se ha utilizado en conexión con las condiciones siguientes (referirse al uso medicinal individual para información completa):

Clasificado como hierba carminativa, se ha utilizado como ayuda digestiva general y se ha empleado la hierbabuena en el tratamiento de la indigestion y del cólico intestinal.

El aceite de hierbabuena se clasifica como un carminativo, que alivia la tensión intestinal y entona el sistema digestivo.

El té de la hierbabuena o de su aceite se utiliza a menudo para tratar los gases y la indigestión.

Puede también aumentar el flujo de bilis en la vesícula.

La acción relajante del aceite de la hierbabuena también se extiende al uso tópico. Cuando se aplica de forma tópica, actúa como un anti-irritante y analgésico con capacidad de reducir el dolor y de mejorar el flujo de la sangre al área afectada

Se recomienda el zumo de esta planta, bebida con vinagre, para matar lombrices. También dice que puesta sobre la frente mitiga el dolor de cabeza. El uso actual más generalizado es para calmar los cólicos, para este propósito se emplea un té compuesto por: hierbabuena más albahaca ( *Ocimum basilicum* ).



También se usa en té para calmar la diarrea, junto con el epazote de zorrillo ( *Telexys graveolens*), tomado como agua común. Se toma igualmente en té para aliviar las molestias de indigestión.

Se le considera de naturaleza caliente al igual que las otras plantas con las que se mezcla para el tratamiento de las enfermedades del aparato digestivo.

Partes consumidas: tallos, hojas, y flores. Se emplean frescas y secas.

Cultivo y propagación: Se cultiva muy bien en maceta y en tierra, pero necesita agua en abundancia y un buen drenaje. Requiere suelos frescos y húmedos.

Utilizando esquejes se puede obtener una nueva mata de hierbabuena. Después de cuatro o cinco días de haber plantado el esqueje, comienza el crecimiento de la planta. Produce un rápido espesor y robustos tallos, llenos de hojas de intenso aroma. La altitud del terreno, la humedad, la insolación, la calidad del suelo y los abonos puede variar la producción.

**Ref.:**

Sergio Mamert, H. Hieronimi, Marina Ortiz

CD-Rom «Plantas medicinales de Mexico- Usos y remedios tradicionales», editado por CETEI y el Instituto Nacional de Biología de la UNAM



## Hinojo

Nombre científico: *Foeniculum vulgare* F.

Familia: UMBELLIFERAE

Descripción: Hierba perenne (a veces cultivadas como anual o bianual), de sabor y olor a anís de 1 a 2 m de altura, glabra; Tallos erectos, glaucos, huecos;

Hábitat: Al borde de los caminos, campos sin cultivar y zonas cerca de la costa

Planta de origen europeo que se cultiva ampliamente en hortalizas y huertos de clima templado de México, fue traída por los conquistadores y rápidamente se incorporó a la herbolaria mexicana.

Uso medicinal: Es conocido como estimulante y para los cólicos. También es útil en el tratamiento de enfermedades de los nervios y del corazón en combinación con otras plantas.

Se usa para contrarrestar los efectos de la bilis y como parte de otro compuesto para amargo. Otro uso común es para el dolor de estómago.

Para el cólico, se prepara un té de la semilla de hinojo (1 cucharada) con una cucharita de semilla de anís (no estrellado) y una cucharita de semillas de eneldo con 1 litro de agua - hervir 5 min. - esto también es un excelente remedio para aliviar los cólicos de los bebés.

También se usa como té para adelgazar. Se considera de naturaleza fresca.

Semillas: Es un remedio para la digestión eficaz y de agradable sabor. Un té se puede beber después de las comidas para la flatulencia, la indigestión, los cólicos, y otras molestias digestivas. Pueden tomarlo las madres para aumentar el flujo de leche y aliviar los cólicos de los bebés.

Enjuagues y gargarismos se utilizan para problemas de las encías y en caso de piezas sueltas, laringitis o molestias de la garganta.

Raíz: se emplea para problemas del sistema urinario, como las arenillas o otros trastornos rela-



cionados con un alto contenido de ácido úrico.

**Precaución:** El hinojo es estimulante del sistema urinario, por lo que deben evitarse las dosis elevadas durante el embarazo; Resulta seguro si se añade en pequeñas cantidades a los alimentos al cocinarlos:

**Recolección y conservación:** Las hojas y sumidades florales deben recogerse en verano. Los frutos antes de que maduren completamente y las raíces en otoño. Deberán secarse a la sombra y guardarlas en un recipiente de vidrio bien cerrado. Las raíces se secarán al sol y se conservarán en saquitos de ropa.

Los principales componentes se encuentran en los frutos, conocidos como semillas. Podríamos mencionar los siguientes:

**Aminoácidos:** Alanina ( Incrementa las defensas del sistema inmunitario); arginina (Muy necesaria para el crecimiento muscular y la reparación de los tejidos ) histidina (vasodilatador y esimulante de los jugos gástricos. combate la anemia, la artritis y es muy util para las úlceras)

**Ácidos:** Ascórbico (Vitamina C ); aspártico ( Muy interesante en la expulsión del amoníaco ); glutamínico (antiulceroso, tónico, incrementa la capacidad mental) linoleico y oleico(Vitamina F ), Cineol, anetol, estragol, beta-sitosterol ( Utilizados en perfumería ), Grasas, Fibras, Calcio, cobalto, hierro, magnesio...etc.

**PARTES CONSUMIDAS:** hojas, tallos y semillas. Se emplean frescas y secas.

**Cultivo:** Es una planta muy fácil de cultivar, que se encuentra presente a todo lo largo del año. El hinojo se propaga con semillas, que nacen durante la temporada de lluvias. Los bulbos se pueden cultivar de manera perenne, si no se barbecha el terreno. Puede resultar hasta invasora en ciertos terrenos.

**Uso Agrícola:** En la permacultura se considera como un importante elemento en el contról biológico, pues durante se floración atrae las avispas depredadoras de insectos malignos para cultivos de hortalizas.



**Ref.:**

Sergio Mamert, H. Hieronimi, Esther Albesa, Marina Ortiz  
CD-Rom «Plantas medicinales de Mexico- Usos y remedios tradicionales», editado por CETEI y el Instituto Nacional de Biología de la UNAM

«The herb book», editado por John Lust Benedict Lust Publications, 1974

«The gardeners handbook of Edible Plants» Rosalind Creasy, Sierra Club Books, 1986

<http://www.botanical-online.com/medicinalsfoeniculum.htm>

## Lavanda

Nombre científico: *Lavandula angustifolia*/ *Lavandula officinalis* / *Lavandula* spp.

Familia: LAMIACEAE

La Lavanda es celebre desde la época romana, como perfume, condimento culinario y medicina. Es una valiosa planta por sus numerosas y variadas aplicaciones. Procede de los países de Europa occidental cercanos al mediterráneo.

Descripción: Es un pequeño arbusto perenne, leñoso, con estrechas hojas de color verde grisáceo y flores azules violetas en espigas que florecen en verano. 'Grappenhall' es una variedad muy buena, con hojas gris claro. Hay variedades enanas (25 cm. de altura) como 'Hidcote' o 'Compacta' y de flores blancas, como 'Alba'.

La Lavanda, además de sus bellas flores azuladas, perfuma el ambiente. Como planta para hacer un borde a ambos lados de un camino, por ejemplo, es estupenda.



De carácter amargo, seco, fundamentalmente refrescante, rica en aceite esencial que contiene (linalino, linalol, boreol, alcanfor, y limoneno, cumarinas flavonoides).

Usos medicinales: Sus principales acciones: Relajante, antiespasmática, estimulante circulatorio, tónico del sistema nervioso, antibacteriana, analgesica, favorece el flujo biliar, antiséptica, disminuye la tensión y los espasmos musculares, tónico digestivo.

Secado: Se recolectan los extremos de los tallos al comienzo de la floración, con las flores ya azules o violetas. Se conservan en manojos colgados boca abajo en un lugar fresco y ventilado hasta que se sequen del todo. Una vez secos, se pueden hacer muchas cosas con los tallos de lavanda.

- Se pueden meter en bolsitas de tela para poner en los armarios o para muebles zapateros.
- Se pueden hacer cajas de perfumes con las flores o almohadas de hierbas (mezclando con otras especies de aromáticas).
- La esencia de espliego se usa en colonias y perfumes. Hay plantaciones comerciales para esto.
- Un insecticida ecológico: pon 2 puñados de flor de lavanda en un recipiente lleno, mitad y mitad de agua destilada y alcohol de 90°. Esta loción dicen que aleja a los insectos.
- se añade al preparado anterior un puñado de pétalos de rosa y un vaso de vinagre de sidra, y se obtiene una loción refrescante para las manos y los pies y un buen perfume que añadir al agua de aclarado del cabello.
- Contra las picaduras de los insectos: un puñado de flor de lavanda macerado durante 15 días en 1/4 de litro de aceite de oliva.
- En emplasto, junto con el tomillo y romero, alivia los esguinces.
- Para hacer infusiones: 8 gr. por litro para el insomnio y 20 gr. para fiebre.

Infusión- en caso de agotamiento nervioso, dolor de cabeza producido por tensión, también en caso de colicos e indigestión, flatulencias. A los niños (25% de la concentración normal) en caso de cólicos, irritabilidad y excitación.

Tintura- se puede tomar 5ml dos veces por día para la depresión y el dolor de cabeza

Enjuagues- se emplea contra la halitosis

Baños- se aconseja como relajante general y para aliviar estado de irritabilidad, agotamiento y depresión

Aceite esencial- Es uno de los aceites aromáticos mas populares, puede utilizarse en una gran variedad de transtornos y es un componente esencial de cualquier botiquin

También tiene usos culinarios, p. ej. para aromatizar un vinagre:

1. Limpia y seca las Hierbas.
2. Colócalas frescas en un tarro.
3. Llenas de vinagre y cierras herméticamente.
4. Colócalo al sol o cerca de una fuente de calor en invierno (radiador, caldera, etc.).
5. Pasadas 2 ó 3 semanas ya puedes usarlo.

Las mejores especies para vinagres son Cebollitas, Ajo, Lavanda, etc.



### Cultivo y propagación

La lavanda es un cultivo rústico que se desarrolla bajo amplias condiciones climáticas y de terrenos, aunque es esencial que el suelo no sea muy ácido y que exista abundante radiación solar. Además, no soporta la humedad excesiva. Abona después del corte para que los tallos nuevos tarden en hacerse leñosos Dale un recorte en cuanto pase la floración. La multiplicación es por esquejes. Toma trozos de unos 10 cm. de tallos semimaduros en verano y siembralas en macetas.

### Ref.:

Esther Albesa, H: Hieronimi, Marina Ortiz

Miriam Polunin/ Christopher Robbins: «La Farmacia Natural», Ed. Acanto. Barcelona 1992

Penelope Ody: «La farmacia natural - Guía enciclopédica ilustrada de medicinas naturales », 1993, Editorial Raíces, S.A. ISBN: 8486115337 )

<http://www.infojardin.com/aromaticas/Fichas/Lavanda.htm>

[http://www.agroindustrias.org/1-10-02\\_empresarial\\_lavanda.shtml](http://www.agroindustrias.org/1-10-02_empresarial_lavanda.shtml)

## Llantén

Nombre científico: *Plantago australis* Lam., *P. major* L., *P. asiatica* L., *P. erosa* Wall, *P. lanceolatum* Link., *P. loureri* Roemer y Schultes, y *P. mexicana* Link.

Familia: Plantaginaceae

Otros nombres comunes: cola de ardilla, llantén, ractzi (Cáceres), plantaina, antena, cancerina, chile de pato, dianten, diasten, hierba del manzo, hojas de lantes, lanté, lanter, lanthey, lengua de vaca, lenteja, lentem, lanté, llantel, mucíago, planten, sabila, valeriana, yantén, yok tje, yures xukuri, snoktail, xiw kin.

Descripción: Es una planta anual o perenne que crece entre 10 y 30 cm de altura. Tiene las hojas en forma de roseta que crecen desde el nivel del suelo. Las flores son muy pequeñas y de color blanco-verdosas que dan lugar a una espiga con semillas de color café.

Es originaria del norte de Europa y Centro de Asia. Crece en climas cálido, semicálido y templado. Crece muy bien en terrenos cultivados (sin labranza tecnificada) y en una gran proporción de ecosistemas como bosques tropicales, matorrales, pasitizales y bosques templados de pino, encino y mixtos.

Reproducción: Requiere suelo soleado y fresco. Húmedo en la época de hoja y un ambiente más seco en la época de floración y fructificación. La reproducción es por semilla, ya que la planta produce gran cantidad de éstas. Las hojas se recolectan durante la floración.

Propiedades e indicaciones: El llantén se utiliza en infusión o decocción vía oral, para tratar afecciones gastrointestinales como cólico, diarrea, disentería y gastritis; respiratorias como asma, amigdalitis, bronquitis, catarro, fiebre y otitis; urinarias; caries, conjuntivitis, convulsiones, gota, malaria.

El uso tópico de la infusión se usa para abscesos, contusiones, heridas, quemaduras, raspones. Las hojas y semillas en cataplasma emplasto o compresa se usa en inflamaciones, verrugas, pólipos, llagas y úlceras varicosas.

Las semillas se usan como laxante, diurético y expectorante.

La planta con raíz se usa como astringente, hemostático.

Las hojas se pueden comer cocidas como hierba o en ensalada.

Partes usadas: hojas, semillas y raíz

### Ref.:

T. Ortiz  
Cáceres, A. 1996. Plantas Medicinales en Guatemala. Primera Edición. Universitaria, Guatemala. 328 p.  
Imágenes tomadas de Internet.



## MALVA

Nombre científico: *Malva sylvestris* L.  
 Familia: MALVACEAE  
 Otros Nombres: Alboheza, Malves.

Descripción: Planta de origen europeo fue introducida a México como una maleza, actualmente está ampliamente distribuida en toda la República. Crece junto a los caminos, baldíos y pastos secos. Planta herbácea bianual y perenne hasta 1,5 m de altura. Tallos vellosos, leñosos a la base, tumbados o erectos. Hojas muy variables, con lóbulos dentados. Flores de 2 a 4 cm., de color rosa o púrpura con venas púrpuras más oscuras. Sépalos de 2 a 4 veces más pequeños que los pétalos. Frutos con ángulos prominentes, vellosos, tiene forma de disco, se descompone tras la maduración.

La malva se distribuye por casi todo el planeta ya que se adapta fácilmente a distintos tipos de terrenos. Para disponer de las propiedades de la malva se usan las flores y las hojas.

Componentes activos: Mucílagos, aceite esencial y taninos.



### Usos medicinales:

- Emoliente: indicada como protectora importante de la piel, granos o furúnculos, llagas, heridas, úlceras, vaginitis, abscesos, picaduras de insectos, dermatitis, eccemas, hemorroides o cualquier tipo de lesión. Antiinflamatorio de la mucosa del estómago, de la vejiga, del intestino, boca, encías, la garganta y las amígdalas. También contra sequedad bucal, las úlceras estomacales e intestinales. siempre que tengamos granos o furúnculos, llagas, úlceras o cualquier tipo de lesión en la piel, las propiedades el mucílago contenido en esta planta servirá para ablandarlos. ( Cataplasma de la planta tierna machacada sobre la parte de la piel afectada - También en los eccemas es muy conveniente aplicar una compresa fría con la decocción de un puñado de hojas secas y flores por litro de agua)
- Anticatarral, béquica, pectoral, inflamación de garganta: en las afecciones de los procesos respiratorios, tos, dolor en el pecho, catarros de la garganta, de los bronquios y en las anginas. Sus propiedades suavizan las vías respiratorias. La malva es rica en mucílagos, resulta ideal, por sus propiedades emolientes, para suavizar las mucosas del aparato respiratorio. Se utiliza en las afecciones de los procesos respiratorios como tos, especialmente de naturaleza seca, catarros, dolor en el pecho, afonía, ronquera, sibilancia, etc. . ( Infusión durante 5 minutos de una cucharada de flores con dos hojas de eucalipto. Un par de tazas a día - En uso externo realizar gargarismos con esta preparación - gargarismos con la decocción de las flores y hojas secas- dolor de garganta)
- Cuidado de los ojos: Con la infusión de la planta seca se puede realizar un colirio natural que sera muy útil en caso de sequedad ocular.
- Digestivo, combate el estreñimiento y es antidiarreico (reguladora del tránsito intestinal). Receta para estreñimiento: Decocción durante 20 minutos de 30 gr. De flores y hojas secas por litro de agua. Tomar 3 tazas al día
- Inflamaciones de la boca: ( Enjuagues con la decocción durante 10 minutos de una cucharadita de flores por taza de agua.)
- Estimula la producción de orina y combate la cistitis, pielitis, nefritis, uretritis.
- En forma de extracto hidroalcohólico estimula las defensas.

PARTES CONSUMIDAS: toda la planta. Se emplea fresca o seca.

Modo de uso: Para las afecciones de la piel podemos preparar una cataplasma de la planta

tierna machacada, sobre la parte de la piel afectada. En caso de eccemas se puede aplicar una compresa fría con la decocción de dos cucharadas de hojas secas y flores por litro de agua.

Como regulador del tránsito intestinal podemos añadir a un litro de agua hirviendo de 30 a 40gr de hojas y flores de malva. Antes de tomar dejamos reposar 15 minutos. Se recomienda tomar 3 tazas al día. Para las afecciones bucales, como laringitis, irritaciones de garganta, etc., cocer el agua de una taza con un par de cucharaditas de flores de malva. Dejar reposar diez minutos antes de hacer las gárgaras.



Para aliviar el dolor de garganta podemos realizar gargarismos con la decocción de las flores y hojas secas.

Para el dolor de pecho podríamos preparar una infusión de dos cucharadas de hojas secas por taza de agua. Para aumentar su valor emoliente se puede tomar con miel.

Contra la tos es recomendable una infusión de una cucharada de flores con dos hojas de eucalipto.

Otra receta interesante para las afecciones respiratorias en general es añadir a un vaso de leche unos 10 gr. de hojas y flores de malva y tomarlo antes de acostarse. Otra receta muy útil para tratar las picaduras y las quemaduras se prepara cociendo un puñado de hojas de malva en una taza de agua y mojarlas con un poco de aceite de oliva. Aplicar sobre la zona afectada.

Debido a sus propiedades suavizantes se ha utilizado tradicionalmente para aliviar las molestias que sufren los niños cuando les salen los dientes, dándoles la raíz descortezada para que la mastiquen y se froten con ella las encías.

La malva también puede consumirse como alimento, en ensaladas mezclada con otras verduras. A parte de los valores medicinales, es una planta muy rica en vitaminas A, B, C, y E. El líquido que resulta de hervir un puñado de flores también constituye un buen tónico facial.

**Recolección:** La primavera es la mejor estación para recolectar las flores antes que se hayan abierto. Las hojas deben recogerse cuando la planta se encuentre bien florecida en primavera o verano. Guardarlas en un recipiente seco y hermético.

**Propiedades alimentarias de la malva:** La malva también puede consumirse como alimento. Se conoce desde tiempos históricos, pues ya fue muy utilizada por los Griegos y los Romanos, que la consumían abundantemente mezclada con otras verduras. A parte de los valores medicinales vistos anteriormente, es una planta muy rica en vitaminas A, B, C, y E.

**Cultivo y propagación:** La malva es una planta silvestre, en nuestra bioregión se encuentra ampliamente distribuida como maleza y se propaga fácilmente por semilla

**Ref.:**

H. Hieronimi

<http://plantasquecuran.com/plantas-medicinales/malva.html>

<http://www.botanical-online.com/medicinalsmalvacastella.htm>



## Manzanilla

Nombre científico: *Matricaria chamomilla* L./ *Anthemis nobilis*

Familia: COMPOSITAE

Descripción: Hierba aromática anual de la familia de las compuestas de hasta 60 cm de altura. Tallos glabros erectos. Hojas divididas con lóbulos dentados. Flores en capítulos de hasta 2'5 cm de diámetro; lígulas blancas, que cuelgan a medida que maduran; flósculos amarillos, pentalobulados en un receptáculo cónico. De origen europeo.

Sustancias que contiene: Clorofila, azulina (glucósido), tanato, oxalato, aceite esencial, varios minerales, resina y bisabolol

Propiedades medicinales: Anti-inflamatoria, anti-espasmódica, carminativa (=evita o expulsa los gases digestivos), colerética (=activa la producción de bilis)

digestiva, emenagoga (=regulariza y facilita la regla) ligeramente sedante.

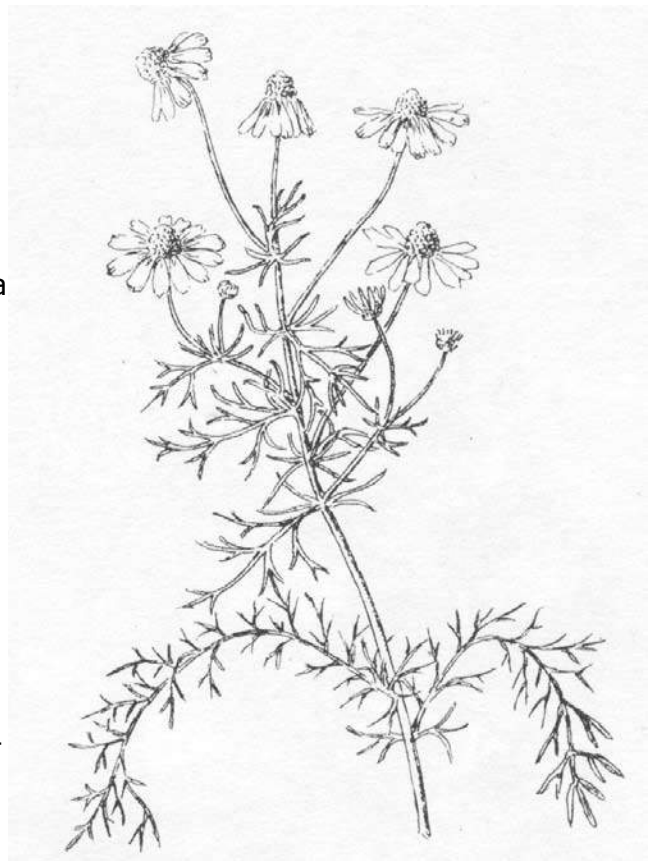
En uso externo es analgésica, anti-inflamatoria, antiséptica y cicatrizante.

Conocida de muchos por sus virtudes digestivas. Después de la comida ayuda a mejorar la digestión. También tiene propiedades sedantes para conciliar un buen sueño. Para desinflamar tanto en compresas calientes como en te. Sirve para aliviar comezones en la piel haciendo fomentos calientes. 2 o 3 puños de planta por medio litro de agua hirviendo. Para limpiar los ojos y desinflamarlos es también de gran utilidad

Dosis: medicinal- 1 taza de agua hirviendo encima de 1 a 2 cucharadas de flores

Para vaporización: 1 puño por 1 litro de agua hirviendo

Modos de empleo: Infusión, extracto fluido, jarrabe, aceite esencial. En uso externo: compresa sobre la zona afectada de la piel, fricciones, baño relajante y sedante; bien filtrada para lavado ocular, nasal o anal.



**Cultivo/ Reproducción:**

Se cultiva en pleno sol- prefiere suelos pobres y bien drenados

Se reproduce fácilmente por semillas que tardan de 5 a 10 días para germinar. Se siembra directo en el suelo al voleo y cuando salen se aclara a una distancia de 10 a 15 cm

**Usos domésticos y agrícolas:**

vaporizar infusión sobre los nuevos retoños para proteger de los hongos y encima de la composta para activar la descomposición.

**Ref.:**

Sergio Mamert, H. Hieronimi

Mechor Ramos Montes de Oca - «En el rincón de su jardín- remedios caseros» ISBN 970-93051-0-7 , 1ª edición 2001, Pátzcuaro, Michoacán

CD-Rom «Plantas medicinales de Mexico- Usos y remedios tradicionales», editado por CETEI y el Instituto Nacional de Biología de la UNAM

<http://www.botanical-online.com/medicinalsmatricariacastella.htm>

## MARRUBIO

Nombre científico: *Marrubium vulgare* L.  
Familia: Labiatae

Descripción: Hierba perenne, ramosa, de 50 a 90 cm de altura. El marrubio es una planta vivaz que crece en forma de mata. Tiene numerosos tallos angulosos, simples o un poco ramosos; las hojas son opuestas, blanquecinas y de forma redondeada; las flores son blancas y se agrupan en gran número en las axilas de las hojas superiores. Es una planta muy vellosa que desprende un olor característico, parecido al aroma de una manzana.

Planta nativa de Europa, norte de África y Asia, que actualmente se encuentra distribuida ampliamente en México. La planta es originaria de Europa meridional y suele crecer espontáneamente en lugares abandonados, bordes de caminos, al pie de muros, entre los escombros, etc.

Uso medicinal: Los usos que se le han dado es contra los catarros, aspirando el cocimiento por la nariz. El cocimiento ingerido mata gusanos intestinales. Se usa contra la bilis y como febrífugo, antiespasmódico, diurético y astringente.

Su uso más generalizado es para curar la bilis y el estómago, tomado en té. Preparado con malva, sirve para aliviar las hemorroides, sentándose sobre el vapor de la decocción. También se emplea en compuestos usados para baños para amargo. Se considera de naturaleza caliente, como la mayoría de las plantas de sabor amargoso.

PARTES CONSUMIDAS. Raíces, tallos, hojas y flores. Se emplean frescas y secas.

Aplicación: En las sumidades floridas encontramos pequeñas cantidades de esencia, algo de resinas, ceras, taninos, un glucósido y una saponina con carácter ácido. También aparece un principio amargo. Es esta última sustancia la que confiere a la planta propiedades aperitivas, digestivas, balsámicas y expectorantes; tiene marcadas acciones sobre los bronquios, debido también en parte a las saponinas. Como además posee un alto contenido en sales potásicas, ejerce un efecto diurético moderado. Se la considera asimismo un buen antiarrítmico y depurativo. Está especialmente indicada en bronquitis, asma, catarro, oliguria, obesidad, taquicardias y arritmias cardíacas (para esta última acción se suele asociar al espino blanco).

Principalmente se utiliza esta planta para tratar afecciones del aparato respiratorio, sobre todo en lo que se refiere a su efecto beneficioso sobre la expulsión de mucosidad. También se recomienda a las mujeres en caso de reglas dolorosas.



**Administración:**

- Infusión. Una cucharada de postre por taza. Se prepara la infusión y se toman tres tazas diarias, antes o después de las comidas.

- Vino medicinal. En un litro de buen vino se deja macerar durante una semana una pequeña cantidad de sumidades floridas y después se filtra. Se recomienda tomar 2 vasos al día, después de cenar.

- Baño de marrubio. En 6 litros de agua se pone a hervir 1 kg de sumidades de marrubio; se deja hervir 5 minutos, se cuela y se añade a una bañera ya preparada. Este baño está recomendado en determinadas afecciones de la piel.

En farmacia se puede adquirir la planta troceada, en forma de cápsulas, en comprimidos y en tintura. También se encuentra formando parte de presentaciones compuestas, asociada a otras plantas.

**Floración:** La hierba florece en mayo, extendiéndose hasta bien entrado el verano. De la recolección interesan sobre todo las hojas y sumidades floridas, que se cortan a mano en plena floración. Esta operación se puede repetir varias veces dentro de un mismo período. Una vez recogida, se secan los tallos en capas finas, a la sombra y en lugar bien aireado, o en secadero a una temperatura máxima de 40°C.

**Ref.:**

H. Hieronimi

CD-Rom «Plantas medicinales de Mexico- Usos y remedios tradicionales», editado por CETEI y el Instituto Nacional de Biología de la UNAM

<http://www.casapia.com/Paginacast/Paginas/Paginasdemenu/MenudeInformaciones/PlantasMedicinales/Marrubio.htm>

## Mastuerzo

Nombre científico: *Tropaeolum majus*. L.

Familia: TROPAEOLACEAE  
Otros nombres: capuchina  
Originario de Peru

Descripción: Es una planta trepadora que se distingue fácilmente por sus hojas redondeadas y sus flores de color naranja o amarillo (hay variedades también de color rojo). Es ornamental y medicinal de efectos antibióticos. Es común en parques y jardines públicos y privados.

Sustancias que contiene: Vitaminas, clorofila, una resina ácida, una esencia sulfurada y un aceite vegetal.

Propiedades medicinales: Alivia granos, herpes, anginas inflamadas, irritación de los ojos;

Estimula la mucosa gástrica y ayuda en la formación de glóbulos rojos cuando son escasos como consecuencia de raquitismo.

Modos de empleo: Para aliviar estos males se machacan los tallos, hojas y flores (todos deben estar frescos) y el jugo resultante se unta en las partes afectadas.

\* Para desinflamar las anginas: se estrujan los tallos, las hojas y las flores frescas y se dejan macerar en medio litro de agua purificada durante la noche. De este preparado, tibio, se toma una taza a sorbos durante el día

\* Para los ojos: del mismo preparado se llena un lavaojos y se aplica en cada ojo durante un minutos dos veces al día, de preferencia una media hora antes de dormir. Es necesario abrir ojos durante la limpieza.



\* Para estimular la formación de glóbulos rojos: Del preparado mencionado se toman tres tazas al día durante siete días; se descansa una semana y se repite el tratamiento por otros siete días

\* Es recomendable añadir flores frescas del mastuerzo a las ensaladas. Son sabrosas y saludables. También unas pocas hojas tiernas se pueden añadir, bien cortaditas, a las ensaladas.

\* De las semillas se pueden hacer una deliciosa conserva, que llamamos "alcaparras falsas": se cosechan las semillas frescas del mastuerzo y las ponemos, después de haberlos lavado cuidadosamente con agua, en un frasco de vidrio limpio, hasta casi llenarlo con semillas (1cm debajo de la rosca) . Luego se llena el frasco con una mezcla previamente preparada, de 50ml agua purificada, 50ml de vinagre con 3 cucharadas soperas de sal. Se cierra bien el frasco con una tapa limpia, y se guarda en un lugar fresco y oscuro. Después de unos dos semanas, se pueden disfrutarlas como ingrediente en deliciosas ensaladas.



#### Cultivo y reproducción:

El mastuerzo se reproduce fácilmente con semillas, las cuales, una vez establecidas las plantas, se siembran solas en el terreno. Para comenzar se consigue una planta joven de almácigo o en maceta, o se siembran las semillas en una tierra floja y húmeda. Crece mejor cuando tiene por donde trepar. Le gusta tener sol y riego para prosperar, aunque se puede mantener bastante tiempo en condiciones secas. Es sensible a las heladas.

#### Usos en la agricultura:

Como todas las plantas aromáticas ayuda por su intenso olor, a alejar y distraer los insectos dañinos. Por esto siempre es bueno tener algunas matas de mastuerzo adentro o alrededor de nuestra huerto (cuidado porque al descontrolarse su crecimiento pueden cubrir y ahogar a las otras plantas)

Además a probado ser útil como planta sacrificio en el cultivo invernal de brócoli, coliflor, repollo y otras plantas de la familia de los brassicae, para el control de la mariposa blanca. Las larvas dañinas de la mariposa blanca prefieren el mastuerzo antes del brócoli, así cuando se siembra bastante mastuerzo alrededor, uno tiene el aviso de la presencia de las larvas, y tiempo para tomar otras medidas para su control.

#### Ref.:

Sergio Mamert, H. Hieronimi

«The herb book», editado por John Lust Benedict Lust Publications, 1974

«The gardeners handbook of Edible Plants» Rosalind Creasy, Sierra Club Books, 1986

## Mejorana

Nombre científico: *Origanum majorana*

Familia: LABIATAE

Originaria del norte de África.

Descripción: Pequeña planta cubierta de pelusilla Blanca, de tallo erecto, de no más de 50 cm, de sección cuadrada, como el orégano. Las hojas, ovaladas, presentan una coloración verde oscuro, enmascarada por la fina capa de pelos blancos que le confieren la falsa tonalidad clara aparente. Las flores, pequeñas, en forma de copa, blancas o rosadas, se agrupan en densos ramilletes que forman una espiga en la mitad superior de los tallos; resumen, como el orégano, unas gotitas de esencia, de color amarillo. Toda la planta despide un perfume muy agradable; al gusto, es amarga. También se denomina mayorana, orégano verdadero y almoradux.



Usos: Se utiliza en la cocina, como especia, para la elaboración de embutidos y para preparar guisos. La mejorana presenta bellas flores en forma de cáliz. Las partes que se recolectan son las sumidades floridas, que tomadas en infusión, se utilizan para combatir toda suerte de trastornos.

Excelente tónico, estomacal, carminativa y antiespasmódica. Sudorífica y emenagoga. A pequeñas dosis, es más bien sedante

Principios Activos: Aceite esencial (0,7 a 3%), rico en terpineol, con timol, carvacrol e hidrocarburos terpénicos; ácidos fenólicos: caféico, clorogénico, rosmarínico; flavonoides: derivados del apigenol, luteolol, kenferol, diosmetol; hidroquinona.

Propiedades medicinales: Se ha utilizado para trastornos, como infecciones abdominales. Es un tónico que favorece la digestión, regula la menstruación y es sudorífica.

El aceite esencial y los taninos que contiene son aprovechados en remedios caseros para aliviar la digestión difícil, molestias menstruales, diarrea y gases gastrointestinales.

Por sus propiedades antisépticas es de buen utilidad para resfríos y tos.

Es a la vez un excelente sedante nervioso, ayuda tanto a la falta de sueño como en los estados depresivos crónicos.

Se suele tomar en infusión, aunque se preparan dos modalidades:

La infusión (aproximadamente un tallo con sus flores y hojas para una taza de agua) es un tónico general que favorece el descanso nocturno. La fuerte (5 veces más concentrada), se utiliza para ayudar a las digestiones tras una copiosa comida, para calmar dolores abdominales y para provocar la menstruación cuando ésta no llega en fechas previstas. Contra el

resfriado, se deben hacer inhalaciones hirviendo 20 gramos de sumidades floridas en litro de agua de agua y respirando (por la nariz) los vapores que se desprenden.

Pomada: Antiguamente la pomada de mejorana tenia gran éxito aplicándola en la pancita de los bebes - ayuda a quitar gases intestinales y malestares. Se puede poner también en la nariz o el pecho para los resfríos

Precaución / Intoxicaciones: El uso continuado de la planta (más de dos semanas) puede provocar cefaleas y somnolencia. El aceite esencial, a dosis altas, puede ser estupefaciente, provocando cefaleas y espasmos musculares.

Puede producir irritación de las mucosas y reacciones alérgicas (broncoespasmos). Tener en cuenta el contenido alcohólico del extracto fluido y de la tintura

Cultivo: Crece en zonas secas, no cultivadas, preferentemente en suelos calizos.

La mejorana necesita un lugar soleado; si añadimos a esto un suelo suelto tendremos el éxito asegurado. En climas cálidos, de donde procede, la mejorana es perenne. Siembra directa en primavera, en hileras de 25 cm, cubriéndose la semilla con poca tierra. Germina a las 2 ó 3 semanas. Si en su clima se producen heladas, siembre las semillas a finales de la primavera, cuando no haya riesgo de heladas. Para favorecer la germinación, que en un suelo frío puede tardar un mes, resulta conveniente calentar primero el suelo manteniéndolo tapado.

Hay variedades que se reproducen facilmente por esqueje.



**Ref.:**

Sergio Mamert, H. Hieronimi

CD-Rom «Plantas medicinales de Mexico- Usos y remedios tradicionales», CETEI/ Instituto Nacional de Biología de la UNAM

[http://www.podernatural.com/Plantas\\_%20Medicinales/Plantas\\_M/p\\_mejorana.htm](http://www.podernatural.com/Plantas_%20Medicinales/Plantas_M/p_mejorana.htm)

<http://www.infojardin.com/fichas/condimentos/origanum-majorana-majorana-hortensis-mejorana.htm>



## Menta

Nombre científico: *Mentha piperita*

Familia: Labiatae.

Descripción: La Menta o Toronjina es una planta que se parece mucho a la Hierbabuena. La Menta posee un tallo de color rojizo y la Hierbabuena verde. (ver también pag. 26 y 27 en este manual)

Se trata de una hierba perenne que la puedes tener durante 5 ó 6 años produciendo hojas perfectamente. Luego, es mejor renovarla. Ve haciendo esquejes cada año, en primavera. Huele intensa y gratamente a menta por el mentol de su esencia y tiene multitud de utilidades como veremos más adelante. Su aromático sabor deja una sensación de frescor en la boca. Es una especie herbácea de 50 a 90 cm de altura.



Sus hojas, tanto frescas como desecadas, tiene múltiples aplicaciones.

Usos: Administrada en forma de tisanas (infusión), se preparan con 5 ó 6 gramos de hojas por taza. Se pone a hervir el agua, se retira del fuego y la menta se echa únicamente cuando se ha extinguido el hervor. Se tapa y se espera a que disminuya lo suficiente la temperatura para que se pueda tomar. Se añade un poco de azúcar o de miel, a gusto de cada uno. Esta tisana, excita la producción de jugo gástrico, favoreciendo las funciones digestivas del estómago.

Otro uso es en inhalaciones para combatir el catarro, algunas bronquitis y laringitis, por su efecto anti-inflamatorio. Muchas pomadas y ungüentos poseen en su composición mentol, así como pastas dentífricas.

Muchas veces se emplea a nivel tópico, para evitar el picor y refrescar; la sensación de frescor no se produce como tal, ya que la temperatura sigue siendo la misma, pero la persona a la que se le administra la esencia lo percibe así. Esto se debe a que el mentol produce una estimulación de las terminaciones nerviosas sensibles al frío, que dan lugar a esa sensación. En casos extremos, y por el mismo mecanismo, se puede producir una suave anestesia local que antaño se utilizaba para sofocar dolores dentales.

Para aliviar la sensación de frío en los pies se aconseja que se pongan hojas de menta entre la piel y los calcetines.

El mentol se emplea como aromatizante y antiséptico.

Resulta una hierba deliciosa para tomar en infusión y aromatizar vinagres y aceites. Utilízala trinchada en tus ensaladas, sobre todo de tomate.

Las hojas frescas añaden sabor a platos de patatas, sopas y postres. Es una planta típica en la cocina inglesa, en platos de caza y cordero.

Con la menta se pueden preparar varios licores, e incluso la sopa de menta, la cual tiene numerosos adeptos. Caramelos, chicles, refrescos e incluso chocolate.

Si se trituran las hojas o la sumidad florida, se perderá rápidamente la esencia y por lo tanto todo su valor.

En niños menores de dos años la inhalación de vapores de esencia de menta puede provocar asfixia al producirse un espasmo de glotis, por lo que en estos casos es imprescindible evitar su uso y sustituir esta esencia por otras que no tengan tales efectos. También en personas adultas sensibles a esta esencia pueden aparecer estados de nerviosismo y cuadros de insomnio.

**Propiedades farmacológicas:** Digestivo, Antiespasmódico, Carminativo, Colagogo/colerético.  
**Recolección y conservación:** La mejor época es durante la floración en verano. Una vez recolectada debe guardarse en recipientes herméticos y en lugares oscuros y secos.

**Cultivo y propagación:** Su cultivo es bastante fácil. Una vez establecido, rebrota desde el suelo aunque cuando se seca. Posee un rizoma (tallo subterráneo) muy ramificado, a partir del cual se forman las plantitas.

Va bien en casi todos los climas, resistiendo hasta  $-15^{\circ}\text{C}$ . Crece estupendamente en suelos ricos en materia orgánica, algo húmedos y en semisombra (con más luz da más esencia). Lo más importante es que cuente con bastante agua. En primavera también debes aportar composta y materia orgánica.

Se puede cultivar en maceta o en la tierra del jardín. En el jardín, si va a estar junto a otras plantas, es mejor plantarla con la misma maceta, para limitar su crecimiento y que no se extienda demasiado, ya que es muy invasora y competiría con las de alrededor. Si es necesario, hay que controlarla recortando de vez en cuando.

Trés métodos de multiplicación:

- Por estolones en otoño y primavera a la sombra. Este procedimiento es el más práctico. Los estolones se disponen horizontalmente en el fondo de surcos de 5-10 cm de profundidad distancia dos 50 cm entre sí.
- Por rizomas de 8 a 12 cm de longitud en periodo de reposo vegetativo en otoño o en primavera muy temprano. Los rizomas se extraen en octubre-noviembre. Se colocan en primavera horizontalmente en surcos superficiales, a 8 cm de profundidad.
- Por vástagos que se obtienen dividiendo las matas jóvenes en primavera o en otoño, en amplios surcos, poco profundos, a 50 cm de distancia.



**Ref.:**

Sergio Mamert, H. Hieronimi

<http://www.infojardin.com/aromaticas/Fichas/Menta.htm>

<http://www.botanical-online.com/mentastro.htm>

## Milenrama

Otros nombres comunes: Milenrama, milhojas, cientoenrama, flor de pluma, hierba de las heridas, hierba del carpintero

Nombre científico: *Achillea millefolium* L.

Familia: ASTERACEAE

Descripción: El tallo es angular con abundantes hojas color gris verdoso parecidas a la frondas. En verano, desde la parte superior de la planta brotan las pequeñas flores blancas o rosadas agrupadas en ramilletes sueltos. El nombre de Milenrama es debido a la múltiple división de sus hojitas.

Hábitat: Junto a las carreteras, prados y herbazales. Esta planta es nativa de las regiones templadas de Europa.

Usos medicinales: Recibe también el nombre de «Yerba de los carpinteros» porque ellos la han venido usando para las cortaduras y heridas. Se le atribuyen además, la propiedad de provocar la menstruación; las hojas machacadas y aplicadas en cataplasma, contra la hemorroides; para lavar heridas, trastornos gástricos, hemostático, dolores menstruales, aseo ginecológico.

Las flores de la milenrama son ricas en productos quimicos que se convierten en complejos antialergenicos por la acción del vapor.

Las flores se emplean también contra diversos trastornos catarrales de tipo alergico, incluida la fiebre del heno. Las flores deben cosecharse durante el verano o otoño.

Infusión- Las flores se toman en infusión en los trastornos catarrales de las vías respiratorias superiores. También se puede aplicar externamente contra el eccema. internamente se emplea para reducir la fiebre y como tónico digestivo.

Inhalaciones- Contra la fiebre del heno y el asma leve, se introducen las flores frescas en agua hirviendo.

Las hojas frescas se usan para detener una hemorragia nasal, simplemente inserte una hoja machacada en la nariz.



Emplasto- cubrir cortes y arañazos con hojas frescas lavadas y vendar.

Tintura- se usa para trastornos urinarios y los problemas menstruales. También se prescribe para problemas cardiovasculares.

Compresas- Empapar una compresa en infusión o en tintura diluida para aliviar las venas varicosas

Toxicidad: El contacto con la planta fresca, por la presencia de cumarinas, puede dar lugar a reacciones en la piel por alergia. De igual manera su jugo fresco puede resultar foto-tóxico, produciendo excemas en la piel en personas que se exponen al sol, especialmente en lugares elevados, donde la radiación solar es mayor.

Puede producir reacciones en ciertas personas alérgicas al polen. No tomar en caso de reacciones de hipersensibilidad estomacal.

El cultivo: En cuanto a clima le gusta templado y templado frío. Es bastante tolerante a las sequías y resiste las heladas.. hasta de 15 grados bajo cero. Le gusta media sombra y asoleado. Crece bien tanto en suelos alcalinos



que ácidos. Gusta de suelos bien drenados, arenosos y algo frescos. No le conviene los suelos arcillosos compactos. Le gusta de estiércol bien descompuesto o composta. La planta es de fácil cultivo con tendencia invasora, necesita poco labrado de suelo

Propagación: Principalmente por división de matas a principios de primavera y otoño. Con esquejes verdes de tallos tiernos en primavera o principio de otoño.

Usos en agricultura: La milenrama aporta algo de cobre y sobre todo, potasio, al suelo. Con unas cuantas hojas, desmenuzadas y mezcladas con la composta, aceleran el proceso de descomposición.

En agricultura biodinámica, figura como una de las plantas básicas dentro de los preparados para fertilizar y fortalecer la tierra.

La milenrama puede sustituir al preparado de sílice que se elabora para ayudar al desarrollo de los cereales en su primera etapa de desarrollo.

En forma de un te concentrado, hierva unos 10 minutos, luego diluir un litro de te por 10 de agua y regar las plantas jóvenes 3 días seguidos.

En maceración con agua durante una a dos semanas (cuando empiece a espumar el líquido).

**Ref.:**

Esther Albesa, Sergio Mamert , H. Hieronimi

<http://www.botanical-online.com/medicinalsachilleamillefolium.htm>

<http://www.webcolombia.com/plantascurativas/Milenrama.htm>

Miriam Polunin/ Christopher Robbins: «La Farmacia Natural», Ed. Acanto. Barcelona 1992

Penelope Ody: «La farmacia natural - Guía enciclopédica ilustrada de medicinas naturales », 1993, Editorial Raíces, S.A. ISBN: 8486115337 )



## Mirto

Nombre científico: *Salvia microphylla*

Familia: LABIATAE

Descripción: El mirto, también conocido como "mustia", "bandera mexicana", "pabellón mexicano" y salvia de monte, es una planta mexicana que se utiliza en remedios caseros para aliviar nervios alterados, lavar los ojos, contener el vómito, contra diarreas acuosas y para contrarrestar el insomnio.

Usos medicinales: El cocimiento del mirto se hace con ramas y flores frescas hervidas por dos minutos, dejándose reposar hasta que entibie.



Para nervios alterados: en una taza se agregan dos cucharadas colmadas de hojas y flores finamente picadas y se vierte agua hirviendo; se tapa y se deja reposar hasta que entibie.

Para combatir el insomnio: Se coloca un manojo de ramas y flores entre la almohada y la funda, con lo que seguro se tienen felices sueños...

Para aliviar infecciones intestinales (diarreas acuosas): El remedio se prepara con dos ramas de hojas y flores frescas hervidas en cinco tazas de agua purificada durante dos minutos. Ya reposado y tibio se toman tres tazas al día.

Para detener el vómito: Del mismo cocimiento se toma una taza cuando se presenta la sensación, tantas veces como sea necesario.

Cultivo y propagación: El mirto es de fácil cultivo, prefiere los sitios soleados a orillas de los bosques con suelos ligeramente ácidos. No requiere mucha humedad para prosperar.

Se puede propagar fácilmente con estacas puestos en macetas, cuidándolos en el vivero durante unas semanas hasta que salgan las hojas. Es una planta bonita que se puede integrar fácilmente en las orillas del jardín.



Ref.: Sergio Mamert y Holger Hieronimi

## Muicle

Nombre científico: *Justicia spicigera* Schlenchtendal

Familia: ACANTHACEAE

Otros nombres comunes: Limalin, Mohuite, Muicle o Mucle, Añil de piedra, Hierba del añil, Hierba púrpura, Hierba tinta (Oaxaca), Ma tzi ña (Oaxaca), Mahuitle, Mayotli, Micle, Mohuite, Mohuitli (nahuatl), Mozote, Muille, Muite, Muicle, Palo de tinte (Oaxaca), Trompetilla, Yich-kaan (maya)

Descripción: Arbustito que mide de 1m hasta 2 m de altura, con el tallo muy ramificado y hojas alargadas de color verde oscuro. Da flores tubulares de color rojo o anaranjado. Sus flores originan frutos con forma de cápsula. Habita en climas cálido, semicálido, seco y templado. Crece cultivada en las casas y se asocia a la selva tropical caducifolia, subcaducifolia, subperennifolia, perennifolia; matorral xerófilo, y bosques de encino y pino.



Es una planta originaria de México, que crece en los Estados de Chiapas, Nayarit, San Luis Potosí, Valle de México, Veracruz, Puebla, Morelos, Tlaxcala, Yucatán e Hidalgo. El muicle es una especie común en huertos familiares.

Usos medicinales: La infusión del follaje sirve para aumentar, desintoxicar, componer o clarificar la sangre. También calma el dolor de estómago, la diarrea, disentería, el estreñimiento en niños y el empacho. Se consume el té para disminuir la menstruación y quitar el dolor de estómago producido por la «regla». En caso de sabañones, se utiliza la infusión caliente en lavados.

Se toma el cocimiento en caso de mezquinos y verrugas; el cocimiento se prepara con 4 g de hojas y tallos en 450 mL de agua, se toma 3 veces al día, lejos de los alimentos por 9 días. Con este cocimiento también se combaten algunas enfermedades definidas culturalmente como sustos, aires, asombros mal puestos y quemadas por vaho de animales que acaban de criar; en este caso se dan baños.

La infusión de la flor clarifica la sangre, se usa contra la erisipela, sífilis, tumores o granos y contra la presión. El cocimiento de la misma calma cólicos y dolores menstruales, se emplea en caso de cáncer en la matriz y en baños postparto.

Para componer la sangre, las hojas se machacan y se dejan reposar en agua unas horas y se toman como agua de uso. También se usa para aumentar la sangre.

Se emplea contra la alferecia, calentamiento de cabeza, dolor de riñón, mal de orín, anemia, mareos e insomnio. Ayuda en casos de epilepsia, apoplejía, es estimulante y fortalece los nervios.

También se usa para la tos, bronquitis y constipación

La planta completa se aplica localmente para curar granos.

Las partes que más se usan en todo el país son las ramas, hojas y flores. El cocimiento de éstas como tratamiento es muy útil para la presión arterial, purificar la sangre y sífilis; el machacado de las ramas o el cocimiento caliente mezclado con capulín, aguacate, ajo, tabaco y guayaba, como lavados, sirve para la piel; tomando por la mañana el cocimiento de las ramas, solas o mezcladas, con ajeno, guayaba y toronjil se utiliza para problemas digestivos.

En afecciones respiratorias como tos, gripa y bronquitis se toma la infusión de las hojas como agua de uso. Otros empleos comunes del Muicle son para dolores de cabeza y de riñón, anemia, mareos, insomnio y para la desinflamación de golpes.



Cabe mencionar que al hervirse, el agua se torna azul a púrpura rojiza. Esta hierba no es toxica y puede tomarse por largas temporadas como un reconstituyente sin ningún riesgo (hasta 6 meses)

Cultivo y propagación: Crece bien en lugares soleados o con sombra parcial, en tierra pobre no florea bien y no produce muchas hojas.

Necesita poco riego, en temporada de sequilla una cubeta de 10 a 20 ltr. (depende del tamaño de la planta) por semana. Una vez establecido en suelo fértil, a lo mejor sobrevive la estación seca sin riego adicional.

Crece mejor en suelos preparados. Es de bajo mantenimiento. Se beneficia cuando de vez en cuando se realiza una poda moderada para limpiar y darle forma.

Se reproduce mediante esquejes o separando retoños pequeños con raíz de las matas grandes.

**Ref.:**

H. Hieronimi

[http://www.podernatural.com/Plantas\\_%20Medicinales/Plantas\\_M/p\\_muicle.htm](http://www.podernatural.com/Plantas_%20Medicinales/Plantas_M/p_muicle.htm)

<http://www.mexicodesconocido.com.mx/espanol/naturaleza/flora/detalle.cfm?idcat=2&idsec=10&idsub=29&idpag=768>

<http://www.semarnat.gob.mx/pfnm/JusticiaSpicigera.html>

<http://www.liberaddictus.org/Pdf/0466-40.pdf> (Humberto Brocca y Sandra Tovar Kuri)

[http://cals.arizona.edu/pima/gardening/aridplants/Justicia\\_spicigera.html](http://cals.arizona.edu/pima/gardening/aridplants/Justicia_spicigera.html)



## Pasiflora

Nombre científico: *Passiflora incarnata* L.

Familia: PASIFLORACEAE

Otros nombres comunes: pasionaria, flor de la pasión, maracuyá

Descripción: es originaria de Centroamérica. En México se puede encontrar en bosques templados, de pino, encino y oyamel. Es una herbácea perenne que crece como enredadera. Tiene una flor muy llamativa con sépalos verdes y pétalos blancos con corola color violeta. Las flores se recolectan en otoño. Tiene un fruto comestible conocido como maracuyá color violeta o amarillo-verdoso, según la especie.



Reproducción: Crece en lugares húmedos. Se reproduce por esqueje o semilla. Le gustan los suelos fértiles. Por ser de tipo enredadera, requiere un sostén para poder desarrollarse.

Usos y propiedades: Es una planta que contiene flavonoides y calcio. Es muy útil como sedante tanto en infusión como en microdosis. Se utiliza para calmar el sistema nervioso y es eficaz para tratar la ansiedad, el insomnio y la angustia. Es útil en casos de arritmias y palpitaciones. Se puede utilizar en trastornos de la menopausia. Es una planta que puede ser utilizada en niños.

Partes usadas: Las flores, hojas y fruto.

**Ref.:**

T. Ortiz

Rojas Carlos. 1997. Hierbas y plantas medicinales. Guías de la salud natural. Ibérica Gráfico SA de CV. España. 1992 p.p.



## Pericón (Flor de Santa María)

Nombre científico: *Tagetes lucida* Cav., Sinonimias: *Tagetes florida* Sweet.

Nombre(s) comun(es): Anicillo, Bashigo (tarahumara), Bashigóko (tarahumara), Cuauhiyautli (nahuatl), Curucumín, Curucumis, Flor de muerto, Flor de Santa María, Guía laga-zaa (zapoteca), Hierba de las nubes, La coronilla, Naná uarhi (purépecha), Pericón, Periquillo, Santa María, Santa María, Yauhtli, Yerbanís, Yiauhtli, Yita pericoó, Zacayahucli.

Familia: ASTERACEAE

Descripción: Planta herbácea perenne, erecta, hasta de 80 cm de alto, con olor a anís al estrujarse; tallos generalmente varios a muchos partiendo de la base, más o menos ramificados, glabros; hojas simples, sésiles, lineares a oblongas, elípticas u oblanceoladas, de 2-10 cm de largo, de 0.5-2 cm de ancho, agudas a redondeadas en el ápice, márgenes aserrados; cabezuelas en corimbos, sobre pedúnculos bracteados hasta de 1 cm de largo; involucreo cilíndrico, de 4-12 mm de alto, sus brácteas de 5 a 7, con los ápices subulados; flores liguladas 3 o 4, amarillas, sus láminas flabeladas o suborbiculares, de 3-6 mm de largo; flores del disco 5 a 8, sus corolas amarillas de 4-6 mm de largo; aque-nios linear-claviformes, de 5-8 mm de largo, negruzcos, glabros o algo hispidulos, vilano de 2 escamas aristiformes, de 3-5 mm de largo y 4 o 5 escamas romas de 1-2 mm de largo.

Habitat: Especie de hábito terrestre, arvense, creciendo en bosques de encino a una altitud de 2450 hasta 2700 msnm. En bosques de pino-encino se ubica entre los 2500 a 2640 msnm. También se encuentra asociada en bosques de coníferas y otras latifoliadas. Es común en los claros de bosque ocasionados por disturbio antropogénico. Se fomenta su crecimiento en los huertos familiares y en los campos de cultivo.

En varios estados de la república tiene una amplia tradición y aprovechamiento. Se tiene conocimiento que esta especie se utilizaba desde la época prehispánica, aunque actualmente sigue teniendo un uso ceremonial, medicinal, insecticida, forrajero, condimenticio y ornamental. Es una costumbre en muchos lugares coleccionar el pericón para autoconsumo, antes del 24 de julio para que no pierda sus propiedades curativas. Para el autoconsumo se colecciona fresco y se hacen manojos que se cuelgan de los techos de las viviendas y de los graneros para que se sequen y se puedan aprovechar en la época de secas.

En el mercado de Sonora (México, D.F.) se encuentra disponible en verde todo el año, pero en los meses de noviembre a marzo sólo se encuentra en estado seco, mientras que en los siguientes está fresco.

Usos: Bebidas y licores: La parte aérea es utilizada para condimentar bebidas y licores.

Comestible: La parte aérea condimenta en el cocimiento de los elotes y chayotes, además de que los pinta de color amarillo, los tarahumaras lo toman como té.

Ceremonial y religioso: La parte aérea a través de sahumeros es usada para tratar los sustos y espantos. Se utiliza para hacer ramilletes en las ceremonias para que llueva y en la fiesta de San Miguel Arcángel.



**Forrajero:** La parte aérea la consumen algunos animales domésticos o de traspatio.

**Medicinal:** Es utilizada la parte aérea contra el susto, contra el vómito, diarrea color cacahuete, dolor de estómago, gastrointestinales, dolor de cabeza, como astringente y tónico estomacal; es abortivo, uterotónico y antiinflamatorio. Para cuando se «alivia de criatura» se inhala el humo. Contra los piquetes de alacrán en forma de cataplasma sobre el lugar afectado. El cocimiento de la parte aérea se usa contra los cólicos acompañados de meteorismo; se usa además como estimulante, emenagoga y antihelmíntica, para baños de enferma parturienta y niños recién nacidos, cuando se consume en té sirve contra resfriados, neumonía, fiebres y mareos.

La parte aérea en combinación con otras plantas o partes de ellas, tienen diferentes funciones medicinales como se menciona en seguida: las ramas se hierven con hojas y frutos de nuez, se prepara un té y se toma durante una semana en ayunas. En los partos, se hierva junto con la raíz de caña y de epazote. Para la calentura y el susto se toma el cocimiento con azúcar, 3 veces al día o como agua de uso. Las hojas son usadas para curar dolor de cabeza, tos, escalofríos, neumonía, resfriados, para curar granos y quitar el insomnio. El humo de la combustión para calenturas intermitentes.



**Cultivo, reproducción y manejo:** El pericón (*Tagetes lucida*) es una planta recolectada en los claros del bosque y lugares con vegetación secundaria en los meses de agosto a noviembre que es la época de floración. Esta especie es protegida en los alrededores del huerto familiar y fomentada en los alrededores de campos de cultivo. En algunas ocasiones se cultiva en áreas pequeñas; las semillas germinan rápidamente con temperaturas de 24 a 26°C.

Ref.: H. Hieronimi

<http://www.semarnat.gob.mx/pfnm/TagetesLucida.html>

<http://www.ccu.umich.mx/museo/hist-natural/botanica/plantas-medicinal/compo.html>

## Romero

Nombre científico: *Rosmarinus officinalis* L.

Familia: LABIATAE

Originario del sur de Europa, el romero llegó a México en tiempos de la colonia, aclimatado y extendido en varias regiones del país y plenamente integrado a la cultura se utiliza frecuentemente en los remedios caseros. Por su alto contenido en aceites esenciales ocupa un lugar privilegiado dentro de las plantas medicinales.

Es un arbusto perenne que llega a crecer hasta 2 m de altura. No es muy exigente respecto a suelos y agua, prefiere el pleno sol y sitios bien drenados. Prefiere suelos alcalinos, pero se adapta a otras condiciones.

Sustancias que contiene: principalmente su característico aceite esencial de olor aromático y alcanforado; además: cinéol, cineol, cimeol, borreol y una resina con principios balsámicos de sabor amargo

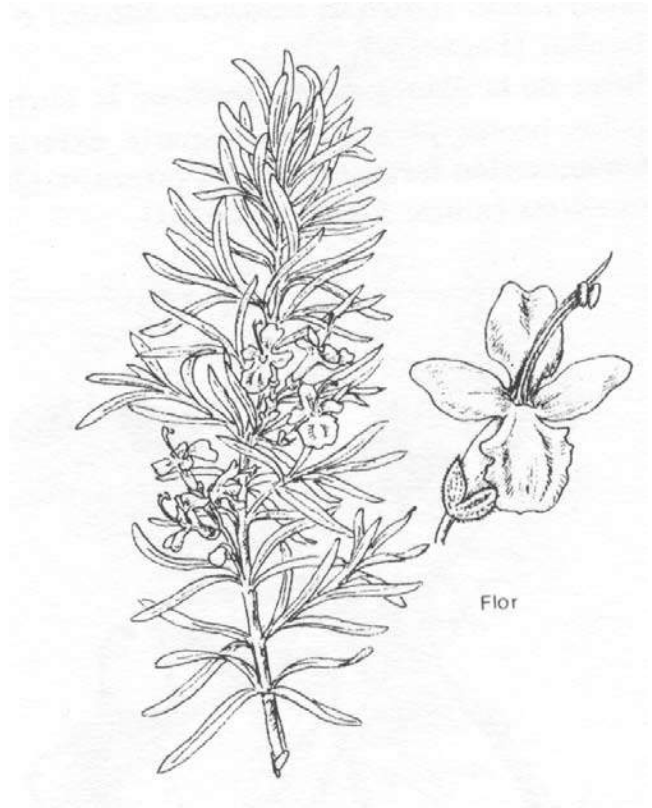
Propiedades medicinales: Se le atribuye la virtud de reforzar la memoria y de ser un tónico general, fortaleciendo los nervios- eficaz en los estados anémicos crónicos. Levanta la presión y es un buen diurético. Para la fatiga y el dolor de cabeza. Estimulante del apetito, auxiliar digestivo, regula la menstruación, combate bacterias, descongestiona, detiene la caída del cabello...

Modos de empleo: en forma de té- 1 cucharadita de hojas por un cuarto de litro de agua hirviendo- dejar reposar 10 minutos y colar para los estados de cansancio, resfríos y enfermedades infecciosas.

en forma de tintura- alcohol de 70 grados, dejándolo 15 días- 15 gotas 3 veces al día, o untándola para favorecer la circulación

Compresas: Empapar una compresa en infusión caliente y aplicar sobre la torcedura, se alternan tres min. con otros 3 min de hielo.

Para el aclarado del cabello se emplea la infusión fría como enjuague- esto ayuda a combatir la caspa y/o fortalecer.



en forma de aceite- se llena un frasco de pedazos planta fresca, se vierte aceite de oliva hasta tapar la planta y se deja unos 10 días al sol agitándola cada día, se filtra

Se usa para masaje en forma de baño- de pie o manos o todo el cuerpo- 50 gramos de agua por litro de agua hirviendo, se deja reposar de 10 a 15 minutos y se añade al agua del baño. Es un reconstituyente fabuloso hasta para los niños debiles. También alivia dolores musculares.

**Nota:**

No se toma en la noche por alterar el sueño. Las mujeres embarazadas no deben tomarlo ni los niños menores de dos años, pero si pueden utilizarlo en baños.

**Cultivo:** Hay varias formas de reproducirlo: por semilla, en almácigo y, con mucho cuidado en el vivero, por estaca, tomando las ramas tiernas y enterrarlas en maceta 2/3 de su largo.

Dejar 2 semanas en semisombra, después poco a poco acostumbrar las plantitas al sol. Un enraizador puede ayudar en la formación de raíces.

Por retoño, en las plantas viejas de romero se pueden observar ramas caídas alrededor de la mata. Estos a su vez enraizaron, las podemos separar cuidadosamente de su planta madre y trasplantarlas a otro sitio.

**Ref.:**

Sergio Mamert, Esther Albesa, H. Hieronimi

Mechor Ramos Montes de Oca «En el rincón de su jardín- remedios caseros» ISBN 970-93051-0-7 , 1ª edición 2001, Pátzcuaro, Michoacán

CD-Rom «Plantas medicinales de Mexico- Usos y remedios tradicionales», editado por CETEI y el Instituto Nacional de Biología de la UNAM

«The herb book», editado por John Lust Benedict Lust Publications, 1974

«The gardeners handbook of Edible Plants» Rosalind Creasy, Sierra Club Books, 1986



## Ruda

Nombres comunes: Ruda, Arruda, Armaga. En purépecha se le conoce como akuitsi warhirakua.

Familia: RUTACEAE

Nombre científico : Ruta graveolens L.

Descripción: Arbustillo perenne de 50-90 cm. de altura, con tallos redondos y follaje verde azulado. Sus hojas son alternas y sus flores están en cimas terminales de color amarillo, producen frutos en forma de drupa.

Es de origen europeo y vive en clima cálido, semicálido, semiseco y templado. Es cultivada en casas habitación y está asociada a la selva tropical caducifolia, subcaducifolia, perennifolia, matorral xerófilo, bosques de encino y mixto de pino

Las flores aparecen en pleno verano y son de color amarillo.

Posiblemente, la variedad que mejor se conoce, y sin duda la más atractiva, es la 'Jackmans Blue', de hojas casi azules de encaje.



Propiedades medicinales: Siendo una planta fuerte es recomendable hacer un uso moderado.

¡A las mujeres embarazadas es totalmente contra-indicada: la planta puede provocar abortos!.

A ciertas personas les puede causar alergias de la piel.

Sustancias que contiene: Almidón, inulina, goma, materias azoadas, aceite esencias y ácido rútico (de sabor acre y amargo)

Regulariza el retraso menstrual (no debido a embarazo), alivia cólicos debidos a ciertas anomalías menstruales, estimula la escasez de leche materna y se utiliza para los baños después del parto. Alivia cólicos y dolores intestinales, así como de oídos (punzadas) y auxilia en partos difíciles, controla nervios alterados aminorando molestias y el estado depresivo. En si, es un gran tónico para la visión y a la vez un desparasitante eficaz.

Para preparar el te se vierte para un cuarto de litro de agua hirviendo. Una cucharadita de planta, se deja reposar por espacio de 5 minutos y se cuele. Tomar no mas de dos tazas al día.

En uso externo como fomentos haciendo un te mas concentrado con un puño de plantas por medio litro. Para dolores de huesos, luxaciones, reuma, artritis y estiramiento de tendones.

Usos domésticos: Supuestamente aleja a las víboras. Echando manojos en los roperos ahuyenta a insectos y ratones.

Recolección: Se hará como 2 cortes en la temporada y de preferencia en la mañana que es cuando concentra mas sus aceites esenciales

Cultivo y propagación: Se propaga por estacas de los tallos y crece de forma perenne en terrenos de relativa fertilidad, lo que hace posible las cosechas frecuentes del follaje. Prefiere los suelos alcalinos pero crece bien en suelos ácidos y un suelo suelto bien drenado. El aporte de cenizas y la aplicación de composta la favorece.

También se reproduce fácilmente por semillas dejándolas macerar 3 días en agua antes de sembrarlas. En tiempos de frío se almacigara en camas calientes para luego trasplantar las cuando pasen los peligros de helada.

Se puede sembrar en terrenos baldíos, linderos de caminos, peñascos, acantilados, pedregales, murallas, colinas secas, rocas, paredes viejas, collados áridos.

Clima: Es una planta heliófila, que se cria a pleno sol, aunque también tolera la semisombra . Prefiere situaciones secas , rocosas y abrigadas. Es resistente a las heladas , tolerando hasta -15 °C.

Suelo: Crece en suelos calizos o silíceos, con alguna preferencia por estos últimos. En todo caso, un suelo cálido, bien drenado, seco , gravoso o pedregoso, ligero, permeable, magro. No le convienen los suelos arcillosos compactos.

**Ref.:**

Sergio Mamert, Holger Hieronimi

Mechor Ramos Montes de Oca «En el rincón de su jardín- remedios caseros» ISBN 970-93051-0-7 , 1ª edición 2001, Pátzcuaro, Michoacán

CD-Rom «Plantas medicinales de Mexico- Usos y remedios tradicionales», CETEI y el Instituto Nacional de Biología de la UNAM

Fuentes, V. et al.: Plantas medicinales de uso popular referidas como tóxicas. Boletín de reseñas. Plantas medicinales 19:37,1988.

<http://www.infojardin.com/fichas/condimentos/ruta-graveolens-ruda-arruda-armaga.htm>

[http://www.podernatural.com/Plantas\\_%20Medicinales/Plantas\\_R/p\\_ruda.htm](http://www.podernatural.com/Plantas_%20Medicinales/Plantas_R/p_ruda.htm)

## Salvia

Nombre científico: *Salvia officinalis* L.

Familia: LABIATEAE

**Características:** Arbusto de hasta 70 cm de altura. Tallos en gran número, tomentosos grisáceos. Hojas pecioladas, oblongas o lanceoladas con el envés blanco pubescente. Flores de color violeta o azulado o rosa blanquecino agrupadas en espigas de verticilos bastante separados de hasta 10 flores cada uno. Corola de hasta 3 cm, con el labio superior, a diferencia de las salvias vistas anteriormente, plano. Cáliz no pegajoso y el doble de corto que la corola. **Hábitat:** Se encuentra en sitios rocosos y secos.



**Varietades:** Recordemos tres variedades. La *Salvia officinalis* (típica) alcanza en su desarrollo una altura de 40-60 centímetros, presenta hojas ovales y flores violetas. Es la que más se cultiva. La *Salvia Officinalis* var. *alba* presenta hojas de mayores dimensiones respecto a la anterior y flores de color blanco. La *Salvia Officinalis* var. *crispa* tiene hojas espesas, muy alargadas y rizadas. Las flores son de color azul lavanda. Resiste particularmente a la sequía.

Otras variedades son: salvia de jardín, del Moncayo, de los prados, fina, menor, romana, real, de Aragón, salvia piña (con flores rojas, sus hojas presentan un olor a piña) etc.

**Propiedades medicinales:** La salvia, junto con el romero, el espliego y el tomillo ha formado parte tradicionalmente de lo que se conoce como « El vinagre de los cuatros ladrones». Se cuenta que cuatro ladrones son cogidos en Tolouse mientras saqueaban las casas de los vecinos afectados por la peste. Se les condena a muerte pero se les ofrece la posibilidad de salvarse si explican cual es su secreto para sobrevivir entre la peste sin contagiarse. Su secreto era macerar las cuatro plantas mencionadas en vinagre y frotarse luego todo el cuerpo. Esta historia rescata la propiedad principal de todas las salvias: su valor vulnerario y bactericida.

En general posee las mismas propiedades fundamentales vulnerarias que la *Salvia verbenaca* y la *Salvia pratensis*, pero con principios activos superiores, de ahí que, como vemos por su nombre, es la especie que siempre se ha utilizado como medicinal.

**Bactericidas:** Contra las afecciones respiratorias en general, garganta, gripe etc.) Decocción de una cucharada de hojas secas por taza. Tomaremos dos tazas al día. ( Gargarismos con esta decocción para el tratamiento de las anginas, faringitis, laringitis, ronquera o afonía)

**Cicatrizante y bactericida :** (úlceras, cortes,





heridas, etc ) Para sanar las heridas y las úlceras, favoreciendo la cicatrización o impidiendo que esta herida pudiera infectarse. Compresas con la maceración de 20 gr. de hojas secas en 3/4 de litro de agua o bien la planta fresca aplicada sobre las heridas. Resulta interesante realizar una infusión de cucharada y media de hierba seca para el tratamiento de las úlceras de la boca ( Realizar enjuagues bucales con esta preparación. No tragar el líquido)

Las propiedades bactericidas de la salvia pueden aprovecharse para combatir las intoxicaciones alimentarias.



Estomacales, anti-diarreica y antivomitiva: Contra las digestiones pesadas, la diarrea y los vómitos es un buen remedio tomarse tres tazas repartidas a lo largo del día de la infusión de 15 gr. de hojas secas por litro de agua. Esta infusión ayuda a eliminar la acidez por lo que resulta adecuada en casos de gastritis o hernia de hiato.

Emenagogo: Rebaja ligeramente los dolores de la menstruación evitando los problemas colaterales que origina como dolores de cabeza, estómago, retención de líquidos e irritabilidad general. ( Infusión de una cucharada de sumidades floríferas. 2 tazas diarias durante una semana antes de la menstruación)

Hipoglucemiante: Su uso disminuye la cantidad de azúcar en la sangre. Deben utilizarla los diabéticos. Para ello tomarán un vasito pequeño al día de la maceración durante 10 días de 100 gr. de hojas en un litro de vino de Jerez.

Relajante muscular: Muy útil como relajante muscular, en dolores producidos por estiramientos o esfuerzos demasiado grandes sin preparación previa.

- Frotar la zona dolorida con una mezcla de 10 gotas aceite esencial en dos cucharadas de aceite de oliva. No beber el aceite esencial.
- Añadir 20 gotas al agua de baño. tomar un baño durante 15 o 20 minutos
- Añadir al agua del baño la Infusión de 3 cucharadas de planta seca en un litro de

agua- tomar un baño durante 15 o 20 minutos

Este último remedio resulta muy útil para combatir el insomnio, ya que, cuando nos relajamos, podemos conciliar mejor el sueño.

Para los excursionistas resulta ideal para desinflamar, relajar y descansar los pies , después de una larga marcha.( Realizar una infusión de 50 gr. de salvia y 50 gr. de romero y tomar un baño de pies durante 15 minutos.)

Bucales: Con el vino mencionado anteriormente podemos realizar enjuagues bucales para fortalecer las encías. También podemos utilizar las hojas frescas para frotar las encías y los dientes y conseguir el mismo resultado.

Alzheimer: La salvia ayuda a la conservación de la acetilcolina , uno de los principales neurotransmisores, por lo que las infusiones de esta planta podrían ayudar al mejor funcionamiento de la mente en los enfermos de Alzheimer.

Capilares: La infusión de sus hojas, mezcladas con las del romero y tomillo, da vigor y brillo al cabello. Para el tratamiento de la caspa se puede utilizar la siguiente loción: Mezclar 5 gotas de aceite de salvia con una cucharadita de aceite de almendras y masajear la cabeza con los dedos en movimientos circulares después de haber lavado el cabello.

Mal olor : Reduce la sudoración excesiva por lo que resulta útil para combatir el mal olor corporal. ( Infusión de una cucharadita de planta seca por vaso de agua. Tomar un par de vasos al día) Esta misma preparación puede utilizarse para realizar enjuagues bucales con los que combatir la halitosis o mal aliento en la boca.

Cosméticas: La utilización de hojas de salvia con el agua tibia del baño, vigoriza la piel y da energía a todo el cuerpo. Para el tratamiento de la piel grasa realizar una mascarilla con la infusión de esta planta diluida en un yogur. ( Dos cucharadas de la infusión mezcladas con el yogur. Enfríar y aplicar sobre el rostro hasta que se seque bien. Limpiar con agua fría)

Canas: Esta planta se utilizan como uno de los tintes naturales para el cabello.

Culinarias: Es muy interesante añadir unas hojas frescas de salvia en algunos platos, especialmente las verduras. Además de realzar el sabor, aprovechamos de sus valores fitoterapéuticos.

Recolección y conservación: Las hojas deben recogerse antes de que la planta haya florecido en primavera. Se secan a la sombra y se guardarán en un recipiente hermético y seco.

Propagación y cultivo: Se puede escoger entre la gámica y la vegetativa. En el primer caso la siembra puede hacerse o en semillero o en pleno campo. Para ambas, la época mejor recae en febrero - marzo. La semilla, pequeña y de un color marrón oscuro, es bastante fácil de encontrar y no alcanza precios demasiado elevados en los mercados semilleros. Para la siembra en semillero, bastará recordar que de 10 gramos de semilla pueden obtenerse entre 200 y 300 plantitas. La profundidad de siembra debe ser de un centímetro aproximadamente.

Siembra por esqueje: Habitualmente se recurre a esquejes extraídos de plantas de 2 ó 3 años en marzo - abril, de 8-10 centímetros de longitud con al menos cuatro yemas. Su aptitud para arraigar es muy alta, no se necesitan sustancias arraigantes o técnicas

**Ref.:**

H.Hieronimi

<http://www.botanical-online.com/medicinalssalviaofficialis.htm>

<http://www.infoagro.com/aromaticas/salviaref.asp>

## Te limón - zacate limon

Nombre científico: *Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf  
 Familia: POACEAE

Descripción: zacate perenne, frondoso, en climas cálidos llega a crecer hasta de 1 a 2 m de altura; Planta originaria de la India, se cultiva en lugares de clima cálido de México.

Usos: Por el delicado sabor a limón es apreciada para la preparación de té. La gente emplea principalmente esta planta en casos de dolor de estómago.



También se le atribuyen propiedades para aliviar el vómito, la mala digestión y la diarrea. El tratamiento en estos casos consiste en tomar la infusión de las hojas por vía oral. Además, el llamado "Té de Limón" o "Hierba Limón" da excelentes resultados para tratar la tos, gripa, dolor de cabeza, fiebre, nervios y colesterol. Se dice que tiene la propiedad de actuar como antiespasmódico, antipalúdico, diaforético y estimulante.

Abre el apetito de los niños que son de poco comer y ayuda para las indigestiones por el exceso de comida o bebidas alcohólicas. Hasta se recomienda a los niños en la época de lactancia artificial para favorecer la digestión basta con 2 o 3 cucharadas después del biberón.

De preferencia se usa la planta fresca ya que seca pierde muchas de sus propiedades. Se usa en té para la flatulencia espasmódica de los intestinos. Aplicada por vía cutánea es útil contra el reumatismo y las neuralgias.

Se considera de naturaleza caliente.

### Cultivo y propagación:

Se cultiva a pleno sol y gusta de mucha humedad. Crece bien en cualquier tipo de suelo. Se reproduce por estolones, hijos o división de sus raíces

Es bastante sensible a las heladas, por esto en climas templados hay que protegerlo durante los meses frío. Se puede cultivar bien en líneas que siguen el contorno, así ayuda en el combate a la erosión, por amarrar mucha tierra entre sus densas raíces y hojas.

### Ref.:

Sergio Mamert, H. Hieronimi  
 CD-Rom «Plantas medicinales de Mexico- Usos y remedios tradicionales»,  
 CETEI y el Instituto Nacional de Biología de la UNAM  
[http://www.podernatural.com/Plantas\\_%20Medicinales/Plantas\\_T/p\\_te\\_limon.htm](http://www.podernatural.com/Plantas_%20Medicinales/Plantas_T/p_te_limon.htm)  
<http://www.mexicodesconocido.com.mx/espanol/naturaleza/flora/detalle.cfm?idpag=785&idsec=10&idsub=29>



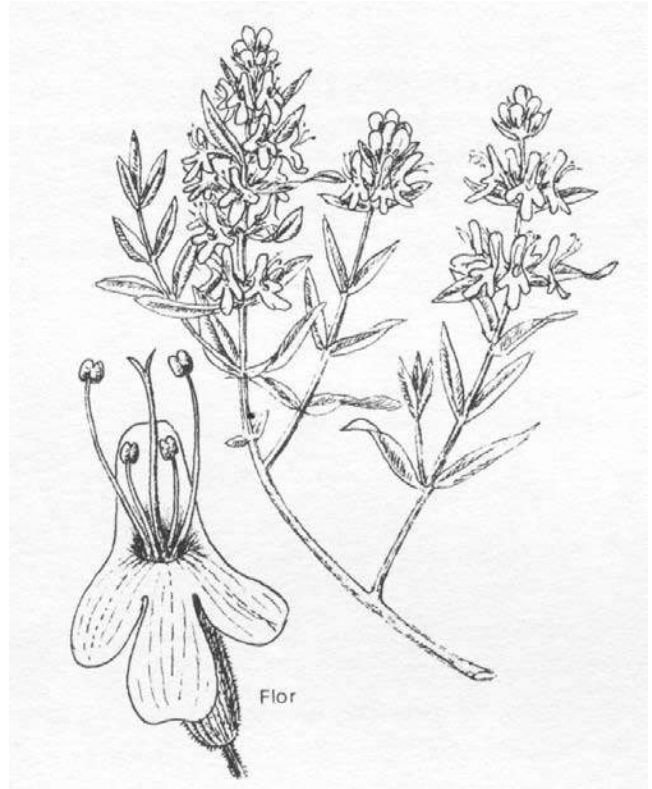
## Tomillo

Nombre científico: *Thymus vulgaris* / *Thymus* spp.

Familia: LABIATAE

Descripción: Mata perenne aromática de la familia de las labiadas de hasta 30 cm de altura. Tallos leñosos y grisáceos. Hojas lanceoladas u ovadas, enteras, pecioladas, con el envés cubierto de vellosidad blanquecina y con el contorno girado hacia adentro. Flores rosadas y blancas, con la corola de labio superior escotada y el inferior dividido en tres lóbulos. Cáliz rojizo y aterciopelado.

Sustancias que contiene: Aceite esencial, timol (de acción antibacteriana), borneol, cimol, pineno, tanino, resinas, sustancias que ayudan a fortalecer los pulmones, bronquios, estómago, e intestinos.



Propiedades y usos: Sus propiedades medicinales son bien conocidas. Alivia resfriados o trastornos digestivos. Mezclado con menta, salvia o romero, el tomillo, en forma de cataplasma, sirve para aliviar neuralgias y ciática, pudiendo actuar en decocción como antiséptico en heridas leves.

Combate parásitos intestinales, es digestivo, abre el apetito, es antiséptico bucal, alivia el dolor de cabeza, nervios alterados, tos, tos ferina, irritación de la garganta. El tomillo es recomendado por sus propiedades antisépticas para todo tipo de catarros, resfrios, gripa, bronquitis.

Por su esencia tónica y estimulante ejerce un acción antiséptica de las vías respiratorias y los riñones. En el estomago demuestra también sus virtudes ayudando la digestión, estimulando el apetito, y impidiendo las fermentaciones del intestino.

El te se prepara con 4 a 5 cucharadas por litro de agua hirviendo. Se deja reposar 10 minutos y se cuela. Se toma unas 3 tazas al día.

Recoger las hojas en cualquier época del año para consumir frescas. Recoger los extremos floridos para secar, separando las hojas y flores de los tallos cuando estén secos.

Uso externo del té como desinfectante y cicatrizante de heridas.

El tomillo es una planta de origen europeo y se cultiva ampliamente en México. Se utiliza como condimento y en remedios desde tiempos inmemorables. Además de su uso culinario como



condimento de numerosos platos, se toma en infusión para curar resfriados. También se utiliza

Aceite de Tomillo

- 3 ramitas de tomillo
- 2 guindillas
- 1 hoja de laurel
- 2 clavos de especie
- 1 cucharada de sal
- 3/4 litro de aceite de oliva

Para aromatizar las casas, se cortan ramitas que se clavan en las macetas de las plantas de interior.

En la cocina es esencial en carnes guisadas y a la parrilla, sopas, escabeches, judías, guisantes,... Agrega las hojas a rellenos, para salsas, platos de pescado, etc.

También se pueden introducir ramitas frescas en aceite o vinagre.

Cultivo y propagación

Muy fácil de cultivar. Necesita sol, crece bien en todo tipo de suelos y resiste bastante la sequía. No abones con fertilizantes minerales ricos en nitrógeno porque disminuye su resistencia a las heladas, al crecer más tierno. Como muchas aromáticas hay que podar tras pasar la floración cada año.

Se multiplica por:

1. Semillas en primavera (es el método más lento).
2. División de la mata en primavera.
3. Acodo en primavera u otoño.
4. Esquejes de estaca semimaduros a principios de verano.

El tomillo puede durar un máximo de 4 ó 5 años, ya que entonces pierden en parte su perfume. Las matas viejas se deben sustituir cuando presenten troncos leñosos



**Ref.:**

Sergio Mamert, Esther Albesa, H. Hieronimi

CD-Rom «Plantas medicinales de Mexico- Usos y remedios tradicionales», CETEI y el Instituto Nacional de Biología de la UNAM

<http://www.infojardin.com/aromaticas/Fichas/Tomillo.htm>

<http://www.botanical-online.com/medicinalstimo.htm>

## Toronjil

Nombre científico: *Agastache mexicana* (HBK.) Lint & Epling

Familia: LABIATAE

Descripción: Planta mexicana que crece silvestre en regiones templadas del centro del país. Actualmente es muy escasa en su medio natural, debido a la colecta inmoderada, por lo cual se está cultivando para satisfacer la demanda.

Sus nombres en náhuatl son tlahuéhuetl y tlalámatl.

También se le conoce como toronjil rojo.

Usos medicinales: Sus usos han variado a lo largo del tiempo. Antiguamente, recomendaban su raíz exprimida como parte de un compuesto preparado para curar heridas. Un uso similar se reporta, que la raíz espolvoreada cura las úlceras, mitiga el dolor y la fiebre.

Por otro lado, se recomienda usar de preferencia la planta fresca y dice que la infusión es usada como estomáquico y antiespasmódico.

El uso actual más generalizado es para el tratamiento de enfermedades de los nervios y para impresiones fuertes. Se prepara en combinación con los otros dos toronjiles, toronjil blanco (*Agastache mexicana* subsp. *xolocotziana*) y toronjil azul o chino (*Dracocephalum moldavica*).

Otras personas recomiendan el té del siguiente compuesto para curar enfermedades de los nervios: los tres toronjiles, canela (*cinnamomum* sp.), flor de manita (*Chiranthodendron pentadactylon*), tila (*Tentstroemia* spp.), azahar (*Citrus* spp.) e hinojo (*Foeniculum vulgare*) tomado en ayunas. También se recomiendan los tres toronjiles más hinojo en té para la presión y para ayudar a la digestión, tomándolo tres veces al día. Se considera de naturaleza fresca.

El Toronjil por su aroma tan inspirador y reconfortante es de gran utilidad por los nervios, levanta el ánimo, ayuda en depresiones, calma el corazón y las palpitaciones. Igualmente es eficaz contra espasmos nerviosos, cólicos, vómitos, malestares de la digestión.

Por su sabor ligeramente anisado se recomienda a los niños a quienes les gusta por lo general, y los tranquiliza en la noche. Igual a los que no consiguen el sueño.

Partes consumidas: raíces, tallos, hojas y flores



Se emplean frescas y secas.

Modo de empleo: Por una taza de agua, una pizca de planta. Primero, hervir agua, apagar, echar la planta y dejar reposar 10 minutos tapado. Luego, colar y servir 3 veces al día antes o después de la comida . No tiene contraindicación.

Cultivo y propagación: El toronjil se reproduce por guía y se desarrolla bien en lugares soleados no demasiado húmedos. Cuando no tiene agua se seca y espera mejores tiempos para retoñar.

Su cultivo es muy fácil. Le va bien un suelo ligero, con buen drenaje y riego sin exceso. A pleno sol o por lo menos 5 horas de sol por día. En otoño, la melisa pierde el agradable olor a limón que desprende en verano sus flores azules y blancas. En este momento se debe cortar a unos 20 cm. del suelo. Brotará de forma densa en primavera. En invierno sufre con las bajas temperaturas y es necesario protegerla en climas con heladas fuertes.

Se puede sembrar directamente en el terreno definitivo en primavera o en verano. O multiplicarla por esquejes en primavera u otoño. O, por último, dividir la mata durante la primavera del 2º año.



Ref.:

Sergio Mamert, Holger Hieronimi, Marina Ortiz

CD-Rom «Plantas medicinales de Mexico- Usos y remedios tradicionales», CETEI y el Instituto Nacional de Biología de la UNAM

<http://www.infojardin.com/aromaticas/Fichas/Melisa.htm>

