

Plantas medicinales de la Farmacia Viviente del CEFOR: usos terapéuticos tradicionales y dosificación



**GOBIERNO
FEDERAL**

SEMARNAT



**Plantas medicinales de la Farmacia Viviente del CEFOR:
usos terapéuticos tradicionales y dosificación**



Primera edición, 2010

Comisión Nacional Forestal
Coordinación General de Educación y Desarrollo Tecnológico
Gerencia de Educación y Capacitación
www.conafor.gob.mx

Impreso en México.



Agradecemos a los talleristas de los módulos demostrativos y a todas las personas que han participado en los cursos de Farmacia Viviente por su colaboración en la integración de este manual.

INTRODUCCIÓN

Existe evidencia histórica de que las plantas medicinales se han usado desde hace 60 mil años y la experiencia repetida y transmitida por generaciones ha actuado como prueba y filtro de su efectividad. Así, los remedios que no funcionan quedan en el olvido, mientras que los que sí lo hacen, se difunden y su uso se extiende no sólo a través del tiempo, sino también geográficamente.

Estudios serios realizados en instituciones educativas han demostrado que el uso de estos remedios naturales pueden prevenir y controlar enfermedades de difícil cura para la medicina moderna, tales como el cáncer, la diabetes y padecimientos cardiacos, entre otros.

Esta publicación tiene la finalidad de fomentar la tradición del uso de plantas medicinales. Para su elaboración se tomó en cuenta la investigación y la experiencia de campo de varias generaciones, además de la oralidad cultural que el mismo tema obliga. De esta manera, se ha reunido una vasta recopilación a partir de literatura especializada con un centenar de descripciones de plantas exitosas, de uso común y en su mayoría muy accesibles, además de información útil sobre los

diferentes empleos de estos vegetales, la forma recomendada de su preparación y las dosificaciones adecuadas. Todo ello en favor de la salud desde la naturaleza, considerando a los bosques de México y a los cultivos domésticos como una verdadera farmacia viviente.

El Centro de Formación Forestal (CEFOFOR) de la Comisión Nacional Forestal (CONAFOR) en Ciudad Guzmán, Jalisco, imparte cursos sobre estos temas y plantas medicinales, así como sus productos.

ADVERTENCIA

El uso y la dosificación que aquí se indican son responsabilidad de quien los emplea y de quien los recomienda.

GENERALIDADES

Preparación

La forma en que se trabaja con las plantas medicinales depende de las características del órgano vegetal que se usará (consistencia y principios activos) y de la naturaleza de la enfermedad que se pretende curar.

La efectividad de la medicina y la preservación de los principios activos de cada planta dependen en gran medida de

la forma óptima en que se prepare para su ingestión, tanto en cantidad como en calidad.

En forma general puede decirse que para una taza de 200 mililitros basta con un gramo de planta picada, molida o triturada (según sea el caso), lo que equivale a una cucharada cafetera rebosante de la misma o a una cucharada sobera rasa.

En todos los casos, los preparados de las plantas medicinales se pueden beber tres veces al día, pero dependiendo de la enfermedad y, por lo tanto, de los sistemas afectados, se recomienda lo siguiente:

En ayunas: plantas desparasitantes y laxantes.

Antes de cada comida: plantas para el sistema digestivo.

Después de cada comida: plantas para el sistema nervioso.

En ayunas y antes de cada alimento: plantas para el sistema hepático.

Como agua de uso: plantas para el sistema renal y circulatorio.

Definiciones

Infusión (para plantas aromáticas)

Es cuando al agua hirviendo se le agregan las flores o las hojas de la planta, se tapa y se deja reposar, o bien se coloca en un recipiente un gramo de producto vegetal molido o picado y, posteriormente, se añaden 200 mililitros de agua hirviendo (lo equivalente a una taza). Se cubre inmediatamente y se deja en reposo durante unos 10 minutos, mientras se entibia o enfría, después se cuela.

Cocimiento

Este procedimiento consiste en hervir a fuego lento las partes de la planta que no pierden sus propiedades curativas por el calor, como cortezas, raíces, madera o ramas. Se mezcla un gramo del producto con una taza de agua. Se pone a fuego lento de dos a tres minutos, para hojas, y de cinco a diez minutos para cortezas, ramas o raíces.

Maceración (partes vegetales sensibles al calor)

La maceración consiste en depositar la planta triturada o molida en un recipiente con agua o alcohol. Se le deja reposar de uno a 14 días. Este procedimiento se utiliza con la finalidad de evitar cambios químicos en los principios activos sensibles al calor.

Compresas o fomento

Consiste en una cocción de plantas a razón de un gramo por cada 100 mililitros de agua y, antes de que el cocimiento se enfríe, se moja un lienzo y se aplica en la parte afectada. La operación se repite de cinco a siete veces con la misma cocción, la cual se calienta tantas veces como sea necesario. Se usa para que los principios activos sean absorbidos por la piel para combatir síntomas molestos en músculos y articulaciones, activando reacciones nerviosas, térmicas y circulatorias.

Cataplasma o emplasto

Es el procedimiento que se utiliza en caso de enfermedades de la piel, como granos, heridas, úlceras externas, etcétera. Consiste en machacar planta fresca y colocarla en contacto con la parte afectada, deteniéndola con una tela por el tiempo que se considere conveniente.

Baño

Es la forma mediante la cual el cuerpo absorbe, por la piel, los elementos curativos de las plantas. Se hace un cocimiento de plantas aromáticas, a razón de un kilogramo en cinco litros de agua, después de hervir se mezcla con agua natural para regular la temperatura propicia para el baño.

Gargarismo

Se utilizan plantas astringentes. Es el procedimiento que ayuda a mitigar la

irritación de la garganta y a contraer las membranas mucosas de la cavidad bucal. Se hace una cocción a razón de un gramo por 100 mililitros de agua. Después de colar y entibiar se hacen gárgaras, repitiendo cada cuatro o seis horas.

Extracto hidroalcohólico

Es la maceración de planta en una solución que tiene 70% de alcohol de 96° y 30% de agua, en la cual se deposita la planta fresca o seca, en una proporción que no rebase el 60% del total de esa solución. Una vez hecha la mezcla, se deposita en un recipiente oscuro, se cierra herméticamente para dejarlo reposar por 30 días. El producto obtenido se administra en forma de gotas diluidas en agua.

Tintura

Es la maceración de plantas en alcohol de 96° al 100%. Se depositan 10 gramos de planta por 100 mililitros de alcohol. Se deja reposar en un recipiente cerrado durante 30 días, moviendo el recipiente diariamente. La administración del producto es mediante gotas diluidas en agua.

Jarabe

Es un preparado que consiste en hacer, primero, una cocción a razón de 100 gramos de planta fresca o seca triturada o molida, por cada litro de agua, con cocimiento de ocho minutos. La cocción se deja reposar dos horas, se filtra y

se coloca nuevamente a fuego lento, agregando lentamente medio kilogramo de azúcar por cada litro, hasta que se disuelva totalmente. El producto se administra a cucharadas.

Pomada

A fuego lento se pone base de aceite neutra a que se derrita, posteriormente se mezcla con tintura madre, o bien, planta fresca o seca a razón de cinco mililitros de tintura o cinco gramos de plantas por cada 100 gramos de base aceite. Se revuelve perfectamente para obtener una mezcla homogénea, se filtra y se deposita en los recipientes que se elijan.

Lavativa

Este sistema consiste en introducir líquidos por vía rectal, pudiendo ser agua para nivelar la temperatura interna, o bien, cocimiento de plantas medicinales para combatir cierta enfermedad o síntoma. Su aplicación es con intervalos de descanso y de ingreso del líquido. Se utiliza de un cuarto a un litro de agua por tratamiento.

Polvo

Es una forma de aprovechamiento de los principios activos de las plantas por parte del cuerpo humano. Puede ingerirse mediante cápsulas o diluirse en agua como es el caso de las semillas purgantes. Con el polvo es posible también elaborar comprimidos, talco o tabletas que facilitan el uso de las

plantas medicinales cuando se está de viaje o cuando el ritmo de la vida no permite la preparación tradicional.

Microdosis

Es un procedimiento terapéutico que se utiliza para ingerir plantas medicinales con cierta toxicidad (con efectividad terapéutica en dosis mínimas), plantas costosas, escasas o simplemente para optimizar los recursos herbolarios de nuestro país.

Tópico

Que es de uso externo y local.

Nombre científico: *Artemisia absinthium* L.

Nombre común: ajenjo, hierba maestra, maestra, prodigiosa.

Familia: Compositae o Asteraceae.

Descripción botánica: planta vivaz, herbácea de apariencia blanca, de tallos ramosos, caducos, vellosos, de matiz grisáceo y que alcanzan alturas de un metro. De hojas pecioladas, alternas, vastas, recortadas, largas, obtusas, vellosas, de matiz verde grisáceo por el haz y plateado por el envés. Sus flores pedunculadas de color amarillo, reunidas en capítulos globulosos y formando racimos en las axilas foliares, están distribuidas a lo largo de los tallos, exhalan un olor agradable. Florece entre verano y otoño, dando lugar a un fruto aquenio unilocular monospermo.

Hábitat: vive como planta silvestre en las riberas pedregosas y en las montañas. A veces se le encuentra a la orilla de los caminos y en carreteras escarpadas de antiguos cultivos.

Lugar donde se encuentra: Estado de México.

Parte utilizada: hojas y flores.

Formas de uso: tintura e infusión.

Se emplea para: digestión.

Dosis: preparar un macerado con 10 gramos de hojas secas en 250 mililitros de alcohol a 60° durante 24 horas; se añade después un litro de vino blanco y se filtra a los 10 días. Se sugiere una dosis de 20 a 30 gotas antes de cada comida.

Nota: Planta tóxica, no exceda su consumo y dosificación.

Ajenjo
(*Artemisia absinthium* L.)



Nombre científico: *Heterotheca inuloides* Cass.

Nombre común: árnica del país, cuateteco, falsa árnica, acahual.

Familia: Compositae o Asteraceae.

Descripción botánica: planta herbácea, vellosa, perenne, de 50 centímetros y de hojas alternas, dentadas, de 10 a 12 centímetros de largo, vellosas. Sus flores amarillas, en cabezuelas, tienen olor débil y sabor amargo. Florece en agosto y septiembre.

Hábitat: se encuentra en bosques de pino-encino, vegetación secundaria, maleza ruderal y a veces arvense.

Lugar donde se encuentra: es nativa de México, se encuentra en la mayor parte del país desde Sonora y Chihuahua hasta Veracruz y Oaxaca.

Parte utilizada: flor.

Formas de uso: infusión.

Se emplea para: golpes, reumas, inflamación, úlcera.

Dosis: preparar en infusión con tres gramos de flor fresca por cada litro de agua, tomar una taza después de cada comida durante 15 días.

Arnica del país
(*Heterotheca inuloides* Cass.)



Nombre científico: *Ocimum basilicum* L.

Nombre común: albahacar, albacar corriente, albacar hembra, albacar macho albahaca, albahaca blanca, albahaca corriente, albahaca de castilla, albahaca de la tierra, albahaca morada, albahaca arribeño, orégano. Guerrero: albaka (náhuatl); Oaxaca: xuuikh, xuuiky; Puebla: xpasimakatoro; Quintana Roo: albuja'kar (maya); Veracruz: al-uajaka; San Luis Potosí: lap thek'weel (tenek).-

Familia: Lamiaceae o labiatae.

Descripción botánica: hierba anual, frondosa, de 60 a 90 centímetros de altura. Tallo tetragonal muy ramificado. Hojas opuestas, de color entre verde brillante y púrpura, enteras, elípticas u ovales, de dos a tres centímetros de largo; bordes dentados; exhalan un agradable aroma cuando se estrujan. Flores pequeñas, blancas o purpúreas, agrupadas en inflorescencias, verticiladas, con seis flores en cada verticilo, florece entre junio y septiembre.

Hábitat: terrenos bien drenados y fertilizados.

Lugar donde se encuentra: es nativa de Asia tropical, se cultiva en todo México, sobre todo a nivel doméstico.

Parte utilizada: toda la planta, excepto la raíz.

Formas de uso: infusión.

Se emplea para: ayudar a la buena digestión, mal de ojo, migraña.

Dosis: tres gramos de planta por un litro de agua. Tomar una taza después de cada alimento durante 30 días.

Albacar
(*Ocimum basilicum* L.)



Nombre científico: *Allium sativum* L.

Nombre común: ajo, ajo macho. Guerrero: Cúcuta; Oaxaca: ma'+ ajo; Puebla: axux (totonaco); Veracruz: axox; San Luis Potosí: axux (tenek).

Familia: Liliaceae.

Descripción botánica: planta herbácea de 30 a 40 centímetros de altura, de hojas muy estrechas y flores pequeñas y blancas. Bulbos de olor fuerte divididos y envueltos en una piel blanquecina. Hojas en forma de cintas, de 2 a 3 centímetros de ancho.

Hábitat: suelos ligeros.

Lugar donde se encuentra: está cultivado en gran parte del mundo.

Parte utilizada: Bulbo.

Formas de uso: infusión.

Se emplea para: asma, hipertensión, colesterol, circulación.

Dosis: se toman 20 gotas de tintura en 200 mililitros de agua durante un mes, se descansa 15 días y se repite el tratamiento cuatro veces más.

Nota: durante este tratamiento aumente el consumo de agua.

Ajo
(*Allium sativum* L.)



Nombre científico: *Pimpinella anisum* L.

Nombre común: anís, anís verde, badiana.

Familia: Apiaceae o umbelliferae.

Descripción botánica: hierba anual de 30 a 60 centímetros de altura, tallo erecto que se ramifica en la parte distal. Hojas inferiores que se dividen en tres folios ovales, de bordes dentados; las hojas superiores, de color verde brillante, son más pequeñas y plumosas. Flores pequeñas de color blanco o amarillo, agrupadas. Los frutos, capsulares, ovales, de color café verdoso, que comúnmente se toman por semillas, contienen un aceite esencial al que se debe su olor y sabor característico. Florece entre julio y agosto y fructifica entre agosto y septiembre.

Hábitat: se cultiva fácilmente en jardines soleados con suelo arenoso, bien drenado y moderadamente fértil. Crece silvestre como planta ruderal.

Lugar donde se encuentra: se cultiva a escala comercial y doméstica en distintas regiones templadas de México.

Parte utilizada: toda la planta, excepto la raíz.

Formas de uso: infusión.

Se emplea para: cólicos menstruales, tos, asma, bronquitis, flatulencia y gastritis.

Dosis: tres gramos por litro de agua en infusión. Tomar una taza antes de cada alimento durante 15 días.

Anís

(*Pimpinella anisum* L.)



Nombre científico: *Bidens pilosa* L.

Nombre común: Aceitilla.

Familia: Compositae o Asteraceae.

Descripción botánica: hierba de 50 a 150 centímetros de altura; tallo tetragono desde la base, pubescente en la parte superior; hojas pecioladas; flores en cabezuelas blancas, florece de agosto a octubre. Sus frutos tienen dos o tres aristas amarillentas y cubiertas con dos barbas ganchudas.

Hábitat: pastizales, matorrales xerófilos, dunas costeras, bosques de encinos, selva alta subperennifolia, vegetación secundaria ruderal.

Lugar donde se encuentra: Jalisco, Valle de México, Veracruz, Oaxaca y Chiapas.

Parte utilizada: parte aérea, excepto raíz.

Formas de uso: infusión.

Se emplea para: cálculos renales, migraña, alergias de piel, problemas de vejiga, antibiótico.

Dosis: tres gramos de flores por un litro de agua en infusión durante 22 días. Se descansa ocho días para reanudar el tratamiento.

Aceitilla
(*Bidens pilosa* L.)



Nombre científico: *Apium graveolens* L.

Nombre común: Apio.

Familia: Apiaceae o umbelliferae.

Descripción botánica: hierba bianual, de 30 a 60 centímetros de altura.

Tallos verdes, fibrosos, recorridos por costillas longitudinales. Hojas opuestas, pinnadopartidas, de color verde oscuro, con peciolo carnoso y envainante; hojas en forma lanceoladas, con el borde dentado. Flores blancas, de dos a tres milímetros de diámetro, agrupadas, los frutos, que vulgarmente se conocen como semillas, son secos, de color grisáceo, y miden de 1.5 a dos milímetros. Florece de junio a julio.

Hábitat: terrenos húmedos y salitrosos; riberas de lagunas, ciénagas y depósitos de aguas salobres.

Lugar donde se encuentra: es nativo del sur de Europa y cultivado en diversas regiones de México; ocasionalmente se hace cimarrón.

Parte utilizada: toda la planta.

Formas de uso: cocimiento, infusión.

Se emplea para: activar la circulación y como tónico hepático.

Dosis: cuatro gramos por litro de agua en infusión, una taza antes de cada alimento por 10 días. Suspender durante 15 días y repetir el tratamiento un par de meses más.

Apio
(*Apium graveolens* L.)



Nombre científico: *Taxodium mucronatum* Ten.

Nombre común: ahuehuete, ciprés mexicano, sabino.

Familia: Taxodiaceae.

Descripción botánica: árbol corpulento de 20 a 30 metros de altura, de tronco recto y de hojas de seis a 12 centímetros de largo de conos subglobosos de 1.5 a 2.5 centímetros de diámetro.

Hábitat: crece en las márgenes de ríos y manantiales en lugares templados y en altitudes mayores a los 300 metros y hasta los 2,500 metros sobre el nivel del mar.

Lugar donde se encuentra: Sonora, San Luis Potosí, Guanajuato y Veracruz.

Parte utilizada: corteza y hojas.

Formas de uso: cocimiento, infusión.

Se emplea para: hipertensión, hemorroides, várices.

Dosis: cuatro a seis gramos en un litro de agua en cocimiento fuerte. Tomar una taza cada ocho horas durante 20 días. Suspender durante 10 días y repetir el tratamiento dos meses más.

Ahuehete
(*Taxodium mucronatum* Ten.)



Nombre científico: *Chrysanthemum parthenium* (L.) Shltz-Bip.

Nombre común: artemisa o Santa María, altamiza, hierba de Santa María, hierba santa, manzanilla grande, manzanilla romana, mastranzo, matlalí, yerba santa; Estado de México: dhata manzanilla (otomí); Tlaxcala: caltemesha (náhuatl). Hierba de Santa María, Santa María (Rzedowski y Rzedowski, 2001). En el Bajío se usa altamisa, altemisa, artamisa, bola de hilo (Rzedowski y Rzedowski, 1997).

Familia: Compositae o Asteraceae.

Descripción botánica: hierba vivaz, de 30 a 90 centímetros de altura, que forma densas matas erguidas. Tallo erguido, veloso, ramificado. Hojas anchas de color verde claro, pecioladas, divididas en lóbulos de bordes festoneados; despiden un olor fuerte. Flores agrupadas en capítulos que forman panículas corimbiformes; las flores centrales son tubulares y amarillas; las periféricas, y blancas. El fruto es de color café, con costillas longitudinales blancas y un reborde membranoso. Florece de junio a agosto.

Hábitat: se cultiva en todo tipo de suelos, pero se da mejor en tierra ligera, bien abonada y drenada que reciba mucho sol.

Lugar donde se encuentra: fue introducida desde Europa, se cultiva en muchas regiones de nuestro país como planta ornamental y medicinal. En ocasiones se da de forma silvestre.

Parte utilizada: toda la planta, excepto la raíz y flores.

Formas de uso: infusión.

Se emplea para: dolor bilioso, diarrea o migraña.

Dosis recomendada: de tres gramos de flor por un litro de agua. Beber una taza cada ocho horas, durante 15 días. Suspender una semana y repetir el tratamiento un mes más.

Artemisa

(*Chrysanthemum parthenium* (L.) Shltz-Bip.)



Nombre científico: *Musa sp.*

Nombre común: banana, plátano.

Familia: Musaceae.

Descripción botánica: plantas herbáceas perennes, generalmente de gran tamaño, a veces parcialmente leñosas. Tallo subterráneo rizomatoso del que parten sus grandes hojas, cuyas vainas están dispuestas en espiral fuertemente apretadas unas contra otras, constituyendo el falso tronco. Hojas grandes, simples, enteras, con vaina y normalmente con pecíolo. Flores hermafroditas o unisexuales. Inflorescencias en espiga o en panícula, espatadas. Frutos abayados o capsulares. Comprenden alrededor de cien especies tropicales. Algunas de ellas producen frutos sin semillas, perpetuándose por vía vegetativa. El rizoma produce uno o varios retoños que sustituirán a la planta madre una vez muerta, cosa que ocurre después de la formación de los frutos.

Hábitat: regiones tropicales de Asia, naturalizada en Centroamérica.

Lugar donde se encuentra: regiones de clima subtropical y tropical del país.

Parte utilizada: flor.

Formas de uso: infusión.

Se emplea para: desorden del sistema nervioso y dolor de cabeza, es tónico cardiaco.

Dosis recomendada: usar cinco gramos por cada litro de agua. Beber una taza de la infusión después de cada comida durante 15 días. Suspender durante cinco días y repetir cuatro veces más.

Plátano
(*Musa* sp.)



Nombre científico: *Nasturtium officinale* R. Br.

Nombre común: berro o cresón.

Familia: Cruciferae o brassicaceae.

Descripción botánica: planta herbácea, vivaz, de 10 a 80 centímetros de altura, tallo cilíndrico, acostado, carnoso, que crece con la parte inferior sumergida en agua. Hojas de color verde oscuro, carnosas, glabras, pinnadas, con foliolos redondeados u ovals; la hoja terminal es generalmente más grande. Flores blancas, pequeñas, con cuatro pétalos en cruz, agrupadas en racimos densos. Los frutos con cuatro hileras de semillas. Florece entre marzo y noviembre. Hábitat: manantiales, arroyos y estanques de agua dulce o terrenos encharcados próximos a ellos.

Lugar donde se encuentra: traído de Europa, el berro se cultiva poco en México, pero crece silvestre en muchas regiones del país, entre los 2,250 y 3,000 metros de altitud.

Parte utilizada: toda la planta, excepto la raíz.

Formas de uso: se ingiere crudo en licuado.

Se emplea para: anemia, bronquitis, inapetencia, gota y como remineralizante.

Dosis: consumir 60 gramos al día distribuidos media hora antes de cada alimento.

Berro
(*Nasturtium officinale* R. Br.)



Nombre científico: *Bougainvillea spectabilis* Willd.

Nombre común: bugambilia.

Familia: Nyctaginaceae.

Descripción botánica: arbusto trepador de dos a tres metros de altura con tallos espinosos; hojas alternas y flores en grupos de tres; en formas de tubos con siete u ocho estambres, cada grupo está rodeado de tres brácteas moradas o rojas.

Hábitat: vegeta en los mares del sur y se cultiva en casi todo el país.

Lugar donde se encuentra: es originaria de América del Sur, principalmente de Brasil.

Parte utilizada: flor.

Formas de uso: cocimiento.

Se emplea para: tos, asma, bronquitis.

Dosis: tres gramos de planta por cada litro de agua. Tomar una taza cada cuatro horas en la crisis del padecimiento.

Bugambilia
(*Bougainvillea spectabilis* Willd.)



Nombre científico: *Euphorbia antisyphilitica*.

Nombre común: candelilla, vela del desierto.

Familia: Euphorbiaceae.

Descripción botánica: planta perenne de 20 a 110 centímetros de altura, está provista de una raíz principal y raíces secundarias. Posee tallos aéreos y tallos subterráneos (rizomas), siendo los primeros de ramificación con forma cilíndrica, con diámetros de cinco a siete milímetros; con nudos de estrangulamiento, lampiños y presentan una coloración verde glauco cuando son jóvenes y blanquecinos cuando son adultos, como consecuencia de la delgada capa de cera que los cubre. Las hojas son verde glauco, poco abundantes, sólo permanecen en el tallo pocos días después de su aparición; presentan una forma desde lineal hasta elíptica y lanceolada; sésiles, gruesas y ensanchadas en su parte media, tienen de tres a cinco milímetros de longitud por un milímetro de ancho. Unisexuales, con involucros pequeños solitarios y axilares algunos forman un racimo terminal. El fruto es una cápsula de un centímetro de longitud o menos, rígida y recurvada. Las semillas son pequeñas de color café claro, variando su forma entre la elíptica y la ovoide, con sus extremos achatados. Cuando están secas presentan una superficie granulosa.

Hábitat: es abundante en desiertos y partes bajas.

Lugar donde se encuentra: San Luis Potosí, Zacatecas, Chihuahua, Coahuila y Durango. Aunque existen pequeñas áreas productoras al poniente de Nuevo León.

Parte utilizada: toda la planta.

Formas de uso: uso tópico.

Se emplea para: mezquinos, callos y verrugas.

Dosis: una gota de látex en uso tópico.

Nota: planta tóxica.

Candelilla
(*Euphorbia antisiphilitica.*)



Nombre científico: *Prunus serotina*.

Nombre común: capulín.

Familia: Rosaceae.

Descripción botánica: árbol de 10 a 15 metros de altura, de hojas lanceoladas y aserradas, de olor especial, flores pequeñas y blancas en racimos colgantes. El fruto rojizo oscuro, globuloso, de 1.5 centímetros de diámetro, con una semilla. Fructifica de mayo a agosto.

Hábitat: pastizales húmedos, riberas de lagunas, ríos y arroyos.

Lugar donde se encuentra: Baja California Sur, Coahuila, Colima, Chiapas, Chihuahua, D.F., Durango, Estado de México, Guanajuato, Guerrero, Hidalgo, Jalisco, Michoacán, Morelos, Nayarit, Nuevo León, Oaxaca, Puebla, Querétaro, San Luis Potosí, Sonora, Tamaulipas, Tlaxcala, Veracruz y Zacatecas.

Parte utilizada: hojas y frutos.

Formas de uso: infusión, cocimiento.

Se emplea para: problemas respiratorios, diarrea, lavar los ojos, facilita la digestión.

Dosis: tres gramos de planta por litro de agua en infusión. Tomar una taza después de cada alimento durante 15 días.

Capulín
(*Prunus serotina.*)



Nombre científico: *Silybum marianum* (L.) Gaertn.

Nombre común: cardo lechero, cardo mariano, cardo asnal, cardo blanco, cardo de María.

Familia: Asteraceae o Compositae.

Descripción botánica: planta herbácea, anual o bianual, de 0.3 a 1.5 metros de altura. Tallo erguido, robusto. Hojas grandes, brillantes, con el haz de color verde oscuro y surcado de manchas blancas que siguen el curso de las nervaduras; de color verde claro por el envés; bordes lobulados, erizados de espinas y cilios. Flores tubulosas de color púrpura violáceo, rodeados por brácteas espinosas. Los frutos son de color negro brillante, con manchas amarillas. Florece entre mayo y junio.

Hábitat: terrenos secos y rocosos, orillas de caminos, terrenos baldíos.

Lugar donde se encuentra: nativo de la región mediterránea, se introdujo en América como planta de cultivo. En México se encuentra asilvestrado en zonas secas, sobre todo en el norte del país.

Parte utilizada: toda la planta, excepto la raíz.

Formas de uso: infusión, cocimiento.

Se emplea para: estimular el apetito, como hepatoprotector y para desintoxicar el hígado.

Dosis: cinco gramos de planta por un litro de agua en cocimiento suave. Tomar una taza en ayunas y una antes de cada alimento.

Cardo mariano
(*Silybum marianum* (L.) Gaertn.)



Nombre científico: *Cirsium subcoriaceum* (Less.) Sch. Bip.

Nombre común: cardo santo.

Familia: Compositae o Asteraceae.

Descripción botánica: planta de tallo espinoso, de hasta un metro de altura, con hojas envainadas con dientes espinosos; flores de color rosa fuerte, muy cercano al rojo.

Hábitat: planta silvestre, crece como vegetación ruderal en terrenos alterados.

Lugar donde se encuentra: gran parte del país.

Parte utilizada: raíz y flor.

Formas de uso: cocimiento fuerte.

Se emplea para: afecciones hepáticas, inflamaciones neumáticas, asma, afecciones del corazón.

Dosis: cinco gramos en un litro de agua en cocimiento fuerte. Tomar una taza cada seis horas durante 15 días. Suspender por 15 días y repetir el tratamiento un par de veces más.

Cardo santo

(*Cirsium subcoriaceum* (Less.) Sch. Bip.)



Nombre científico: *Allium cepa* L.

Nombre común: cebolla.

Familia: Liliaceae.

Descripción botánica: planta herbácea bianual, de raíz bulbosa, escamosa, de forma ovoide, gruesa, succulenta, que exhala un olor picante y penetrante, hojas largas, cilíndricas, huecas, radicales, de matiz verde. Florece en verano dando lugar a una semilla negra, dura y de forma triangular.

Hábitat: únicamente se cultiva en climas templados y tierras bajas.

Lugar donde se encuentra: probablemente procede del suroeste de Asia. Hoy se cultiva en todo el mundo y en algunos lugares se hace cimarrona.

Parte utilizada: bulbo.

Formas de uso: infusión.

Se emplea para: gota, bronquitis, antiinflamatoria, empacho, artritis y como anticoagulante.

Dosis: cruda: 30 gramos, tres veces al día, antes de los alimentos. En infusión: 60 gramos en un litro de agua, tres veces al día antes de los alimentos durante 15 días. Se suspende ocho días y reanuda el tratamiento dos veces más.

Cebolla
(*Allium cepa* L.)



Nombre científico: *Tagetes erecta* L.

Nombre común: cempasúchil, flor de muerto, cempoal, cempazúchil, cempoalxóchitl, periquillo.

Nombres comunes en idiomas indígenas de México: Apátsicua (lengua purépecha y tarasca), caxiyhuitz (lengua huasteca), cempoalxóchitl (lengua náhuatl), guie'biguá, guie'coba, picoa, quiepi-goa (lengua zapoteca), kalhpu'xa'm (lengua totonaca), ita-cuaan (lengua mixteca), jondri (lengua otomí), musá, musajoyó (lengua zoque), tiringuini (lengua purépecha y tarasca), cempaxúchil y xumpatsnchitl, santoorom wits (lengua huasteca).

Familia: Compositae o Asteraceae.

Descripción botánica: planta herbácea de hojas divididas y aromáticas con flores grandes de color anaranjado, amarillento o rojizo, de olor penetrante. Florece en octubre y noviembre.

Hábitat: se cultiva como planta medicinal y ornamental y para alimento de las aves. Crece como maleza cerca de los lugares en los que se siembra.

Lugar donde se encuentra: probablemente nativa de México, hoy se cultiva en diversas regiones del mundo. En nuestro país se halla, sobre todo, en Sinaloa, Michoacán, Hidalgo, el Valle de México, Veracruz, Tabasco y Chiapas.

Parte utilizada: flor.

Formas de uso: infusión.

Se emplea para: cólico menstrual, empacho, entuertos o dolores de vientre postparto y como antibiótico.

Dosis: cinco gramos de flores por litro de agua en infusión. Tomar una taza después de cada alimento por 12 días.

Cempasúchil
(*Tagetes erecta* L.)



Nombre científico: *Cnidoscolus chayamansa* McVaugh.

Nombre común: chaya.

Familia: Euphorbiaceae.

Descripción botánica: arbusto que se desarrolla en suelos bien drenados, con humedad y luminosidad y alcanza una altura de unos seis metros, aunque se le deja en cultivo un porte de unos dos metros para cosechar mejor sus hojas, las cuales son largas, pecioladas, con cinco picos. Algunas de sus variedades presentan en las hojas pelos urticantes. Las flores son blancas pequeñas agrupadas en inflorescencia.

Hábitat: suelos drenados, con buena humedad y luminosidad.

Lugar donde se encuentra: diversas regiones de México.

Parte utilizada: hojas y tallos.

Formas de uso: cocimiento suave, licuado.

Se emplea para: diabetes y como laxante suave.

Dosis: 10 gramos en un litro de agua en cocimiento suave o bien, licuado. Tomar una taza antes de cada alimento durante 15 días.

Chaya
(*Cnidoscolus chayamansa* McVaugh.)



Nombre científico: *Argemone mexicana* L.

Nombre común: chicalote, amapola montés, cardo.

Nombres comunes en idiomas indígenas de México: chicalote, chichilotl, chillazotl, xicolotl (nahuatl), guechinichi (lengua zapoteca, Oaxaca), k'iix-k'anlol, k'iix-saklol (lengua maya, Yucatán), shate, xaté (lengua tarasca, Michoacán), tzólich (lengua huasteca, San Luis Potosí).

Familia: Papaveraceae.

Descripción botánica: planta herbácea de hojas divididas con los segmentos espinosos, flores blancuzco-amarillentas semejantes a las amapolas, pero la cápsula alargada, dehiscente por la parte superior por donde escapan las semillas, las cuales son muy pequeñas, negruzcas y rugosas, florece de abril a octubre.

Hábitat: pastizales, campos de cultivo, huertos, terrenos baldíos, orillas de caminos.

Lugar donde se encuentra: es nativo de América tropical, habita regiones cálidas de casi todo México.

Parte utilizada: hojas, flores y semillas.

Formas de uso: infusión, látex.

Forma de empleo: hojas y flores para reumatismo y afecciones oculares; las flores para la tos y como sedante nervioso.

Látex: sarna y heridas.

Dosis: oral. Tres gramos en infusión rápida en un litro de agua. Tomar tres tazas al día por periodos no mayores a 10 días.

Nota: Planta tóxica.

Chicalote
(*Argemone mexicana* L.)



Nombre científico: *Cupressus lusitanica*.

Nombre común: ciprés común.

Familia: Cupressaceae

Descripción botánica: árbol que puede alcanzar 30 metros, con porte columnar o extendido. Corteza delgada de color pardo grisáceo, con largas fisuras longitudinales. Ramillas cilíndricas de alrededor de un milímetro de grosor. Hojas escamiformes, delgadas, aplanadas, con punta obtusa de color verde oscuro mate. Inflorescencias masculinas terminales, de color amarillo. Inflorescencias femeninas terminales, solitarias o en grupos. Conos ovoideo-esféricos, de 2 a 3.5 centímetros de diámetro, de color verde, pasando a gris marrón lustroso en la madurez. Tienen de 10 a 14 escamas, y de ocho a 20 semillas en el ala estrecha por escama. Maduración bianual.

Hábitat: bosques del mediterráneo.

Lugar donde se encuentra: diversas regiones de México, a donde fue introducido.

Parte utilizada: brotes tiernos en aceite esencial.

Forma de uso: tópico.

Se emplea para: diarrea y hemorragias, posee propiedades astringentes, vasoconstrictoras. Es tónica venosa, antihemorroidal.

Dosificación: en uso tópico se utiliza el aceite esencial en heridas y úlceras varicosas e inflamaciones osteoarticulares. Esta planta está contraindicada en el embarazo, lactancia y en casos de hipersensibilidad a éste u a otros aceites esenciales.

Ciprés común
(*Cupressus lusitanica.*)



Nombre científico: *Equisetum arvense* L.

Nombre común: cola de caballo.

Familia: Equisetaceae.

Descripción botánica: planta de un metro de altura o menos, con tallos huecos, articulados y estriados, de cinco a siete milímetros de diámetro, con una corona de escamas en las articulaciones representando las hojas. Los órganos reproductores se producen en pequeños conos terminales.

Hábitat: ciénagas y bosques húmedos; terrenos alterados.

Lugar donde se encuentra: regiones tropicales y húmedas de todo el país.

Parte utilizada: toda la planta, excepto la raíz.

Formas de uso: cocimiento suave.

Se emplea para: problemas de riñón, prevención de osteoporosis, anemia, gota.

Dosis: 0.6 gramos en un litro de agua. Tomar una taza cada seis horas durante diez días.

Cola de caballo
(*Equisetum arvense* L.)



Nombre científico: *Dorstenia contrajerba* L.

Nombre común: contrahierba.

Familia: Moraceae.

Descripción botánica: hierba baja con tallo aéreo muy corto o sin él. Hojas radicales, grandes, de peciolo largo, numerosas, en grupos compactos; con bordes dentados escabroso o pubescente y áspero. Flores unisexuales pequeñas, dispuestas sobre un receptáculo plano, en forma de cuadrado o irregularmente lobulado, sostenido por un pedúnculo largo. Rizoma en forma de cono invertido con estrangulamientos anulares; la corteza es gruesa, negruzca, y la madera blanca.

Hábitat: bosques tropicales perennifolios y caducifolios; matorrales; campos de cultivo abandonados.

Lugar donde se encuentra: es originaria de América tropical, se extiende desde México hasta el norte de Sudamérica. En nuestro país crece en Michoacán, Jalisco, Puebla, Veracruz, Tabasco, Chiapas, Campeche y Yucatán.

Parte utilizada: raíz.

Formas de uso: cocimiento.

Se emplea para: empacho, diarrea, quemaduras, dolores musculares.

Dosis: tres gramos de raíz por un litro de agua en cocimiento. Tomar una taza antes de cada comida por 15 días.

Contrahierba
(*Dorstenia contrajerba* L.)



Nombre científico: *Dahlia pinnata* Cav.

Nombre común: dalia, xicamaxóchitl. Martínez (1979) menciona que en lengua mixteca se le conoce como ita-xini-xitojo, pero también es llamada xicamaxóchitl

Familia: Compositae o Asteraceae.

Descripción botánica: planta herbácea de uno a 1.8 metros de altura. Hojas opuestas, de 16 a 27 centímetros de largo, relativamente gruesas, simples a dos veces divididas, con la base prolongándose hacia el peciolo y éste prolongándose hacia el tallo. Inflorescencia compuesta de pocas cabezuelas grandes, erectas o inclinadas, solitarias o en pares. Cabezuela/Flores: cabezuela, aunque tiene el aspecto de una flor, es una inflorescencia formada por pequeñas flores dispuestas sobre un receptáculo plano a ligeramente cóncavo. El conjunto de flores está rodeado por fuera por 13 o 14 brácteas dispuestas en dos series y que constituyen el involucre. Flores que van de amarillo a violeta, a menudo con manchas amarillas en la base, de 2.5 a 5.7 centímetros de largo. El fruto es seco y no se abre, contiene una sola semilla. Su raíz es suculenta.

Hábitat: esparcida en los volcanes ubicados al oeste y suroeste de la Ciudad de México, y en lugares perturbados de las regiones montañosas. Bosques abiertos de Pinus, Quercus y Juniperus, en pastizales y matorrales.

Lugar donde se encuentra: se reporta en el sur de Hidalgo, San Luis Potosí, Estado de México, Puebla y en el norte de Guerrero.

Parte utilizada: bulbos y flores.

Formas de uso: flor (infusión), bulbos (crema, pomada, ungüento, cocimiento fuerte).

Se emplea para: flor: acné, dermatosis, rasaduras de la piel. Bulbos: como precursores hormonales.

Dosis: flor: ocho gramos en un litro de agua en cocimiento suave, uso tópico.

Bulbos: 50 gramos en medio litro de agua. Consumir los bulbos licuados con el agua de cocimiento, una taza después de cada alimento durante 20 días.

Dalia
(*Dahlia pinnata* Cav.)



Nombre científico: *Taraxacum officinale* G. H. Weber ex Wigg.

Nombre común: diente de león, achicoria amarga, amargón

Familia: Compositae o Asteraceae.

Descripción botánica: hierba vivaz de 10 a 50 centímetros de altura, tallo corto, oculto por la roseta que forman las hojas. Hojas largas, glabras, de color verde oscuro por el haz y claro por el envés; bordes profunda e irregularmente recortados. Pedúnculos floral largo, hueco, liso, que nace en la base de la roseta y formado por multitud de pequeñas flores liguladas de color amarillo; involucre con dos filas de brácteas; de éstas. Los frutos son aquenios provistos de vilano. Raíz gruesa, pivotante, de color café oscuro por fuera y blanquecino por dentro. Florece de marzo a septiembre.

Hábitat: en la maleza común de prados y jardines, en cultivos, orillas de carreteras y terrenos sobre pastoreados, en caminos y terrenos baldíos.

Lugar donde se encuentra: es originaria de Europa, se ha naturalizado en nuestro país a tal grado que se encuentra silvestre en todas partes.

Parte utilizada: toda la planta.

Formas de uso: infusión.

Se emplea para: diabetes, estreñimiento, limpiar el riñón, como diurético, para problemas de hígado y estimular el apetito.

Dosis: seis gramos en un litro de agua en infusión. Tomar una taza cada seis horas durante 25 días.

Diente de león

(*Taraxacum officinale* G. H. Weber ex Wigg.)



Nombre científico: *Selaginella lepidophylla* (Hook. & Grev.) Spring.

Nombre común: doradilla, flor de peña, coralillo.

Familia: Selaginellaceae.

Descripción botánica: planta pequeña en forma de roseta, sus hojas carecen de tallo. Cuando se secan las hojas se enrollan y dan la apariencia de bolas doradas.

Hábitat: es característica de zonas desiertas y secas.

Lugar donde se encuentra: Sonora, Durango, Aguascalientes, Michoacán, Guanajuato, Guerrero, Morelos, D.F., Puebla, Hidalgo y Veracruz.

Parte utilizada: toda la planta.

Formas de uso: cocimiento fuerte.

Se emplea para: gota, cálculos renales, problemas de próstata y como diurético.

Dosis: ocho gramos en un litro de agua en cocimiento fuerte. Tomar como agua de uso durante 20 días. Suspender por ocho días y repetir el tratamiento.

Doradilla

(*Selaginella lepidophylla* (Hook. & Grev.) Spring)



Nombre científico: *Chenopodium ambrosoides* L.

Nombre común: epazote, té de México, paico, vara de estiércol. (del náhuatl epazotl, epatli = zorrillo + zotli = hierba) o paico (del quechua payqu), paico macho, epazote, ipazote, a-mhu-hum, a-mju-jum (lengua chinanteca, Oaxaca), bitíá, bitíáa (lengua zapoteca, Oaxaca), cuatsitasut`ats, cuatsitinisa (lengua tarasca, Michoacán), dali (lengua cuicatleca, Guerrero), epazotl (nahuatl), ih-van-o (lengua cuicatleca, Oaxaca), jogañai, ñodi (lengua otomí, Hidalgo), jui-yé (lengua chontal, Oaxaca), lukumxiu (Yucatán), minu (lengua mixteca, Oaxaca), o-gi-mó (lengua chinanteca, Oaxaca), pu`undétl (lengua mixe, Oaxaca), sa`ka-hka`jna (lengua totonaca, norte de Puebla), shutpájuic, shuppujuic (lengua popoluca, Veracruz), stani` (lengua totonaca, Veracruz).

Familia: Chenopodiaceae.

Descripción botánica: hierba anual o perenne, con tallo anguloso, rojizo, erecto de 40 a 50 centímetros de altura, hojas alternas, simples, pecioladas, ovaladas a lanceoladas de cinco a 15 centímetros de longitud y de dos a cuatro centímetros de ancho, borde lobulado o irregularmente dentado. Flores unisexuales pequeñas en espigas que nacen en las axilas de las hojas, de color verdoso o morado con perianto de un milímetro de ancho, cubierto de glándulas con cinco lóbulos ovados, estambres cinco, estigmas tres. Fruto de un milímetro de ancho con una semilla de posición horizontal.

Hábitat: vegeta espontáneamente en México y Argentina a campo abierto, campos de cultivo, terrenos alterados.

Lugar donde se encuentra: es nativa de las zonas tropicales de América, se encuentra en abundancia en todo el país.

Parte utilizada: toda la planta.

-

Formas de uso: infusión.

Se emplea para: parásitos, empacho, tónico estomacal, afecciones de la matriz.

Dosis: cinco gramos de la planta en un litro de agua en infusión. Tomar una taza en ayunas y una antes de cada alimento durante 15 días.

Epazote
(*Chenopodium ambrosoides* L.)



Nombre científico: *Loeselia mexicana* (Lam.) Brand.

Nombre común: espinosilla, hierba de la virgen, mirto silvestre, hierba de la virgen, chuparrosa, gallina ciega, hierba de San Antonio, almaraduz, espinosa, cuachile, huidicillo.

Familia: Polemoniaceae.

Descripción botánica: planta pequeña de 50 a 80 centímetros de altura, ramosa y pubescente, con hojas alternas, lanceoladas, dentadas y con pequeñas espinas; sus flores son rojas, de cáliz tubuloso, sus semillas son pequeñas.

Hábitat: matorrales, zacatales, campos abiertos y bosques de enebros y encinos.

Lugar donde se encuentra: Valle de México, Querétaro, Chihuahua, San Luis Potosí, Hidalgo, Oaxaca.

Parte utilizada: toda la planta, excepto la raíz.

Formas de uso: cocimiento suave.

Se emplea para: dolor bilioso, inapetencias.

Dosis: cinco gramos en un litro de agua cocimiento suave. Tomar una taza en ayunas y otra después de cada comida durante 15 días.

Espinosilla
(*Loeselia mexicana* (Lam.) Brand.)



Nombre científico: *Artemisa mexicana* Wild.

Nombre común: estafiate, ajenjo del país, azumate de Puebla. Nombres comunes en idiomas indígenas de México: iztauhyatl (náhuatl), quite-tes, quietee (zapoteco), mexmitzi (otomí).

Familia: Compositae o Asteraceae.

Descripción botánica: planta herbácea olorosa de un metro de altura aproximadamente, hojas alternas sésiles y tormentosas. Posee flores en cabezuelas dispuestas en racimo y florece de agosto a octubre.

Hábitat: bosque de pino-encino, matorrales, pastizales, vegetación secundaria.

Lugar donde se encuentra: crece silvestre en casi todo el país; se cultiva en escala doméstica como planta medicinal.

Parte utilizada: toda la planta, excepto la raíz.

Formas de uso: infusión y tintura.

Se emplea para: parásitos, empacho, molestias de menstruación, bilis, inflamación, diarrea, tos y como antibacterial.

Dosis: seis gramos de la planta en un litro de agua. Tomar una taza antes de cada alimento durante 15 días.

Ajenjo del país
(*Artemisa mexicana* Wild.)



Nombre científico: *Eucalyptus cinerea* F.Muell. ex Benth.

Nombre común: eucalipto dólar.

Familia: Myrtaceae.

Descripción botánica: pequeño árbol que puede alcanzar 15 metros, con la corteza rugosa, fibrosa, rojiza, persistente. Hojas juveniles opuestas y ovadas. Hojas adultas opuestas o alternas, sentadas o con escaso peciolo, con fuerte olor a cineol. Miden de 10 a 13 centímetros de longitud y de 2.5 a cuatro centímetros de anchura. Grupos de tres flores. Pedúnculos cilíndricos o ligeramente aplanados.

Fruto: Cápsula.

Hábitat: ornamental o como cortina rompevientos.

Lugar donde se encuentra: especie nativa de Nueva Gales del Sur y Victoria.

Parte utilizada: hojas.

Forma de uso: infusión, tintura y aceite.

Se emplea para: problemas respiratorios, activar la circulación.

Dosificación: tres gramos en un litro de agua, tomar como agua de uso mientras se tenga el problema respiratorio.

Nota: Planta ligeramente tóxica.

Eucalipto

(*Eucalyptus cinerea* F.Muell. ex Benth.)



Nombre científico: *Phytolacca icosandra* L.

Nombre común: fitolaca, telocox, telkokox (Yucatán), cóngora (nombre tarasco).

Familia: Phytolaccaceae.

Descripción botánica: planta herbácea o subarborescente de un metro de altura, hojas ovaladas, alternas, oblongas y lanceoladas miden de ocho a 10 centímetros de longitud. Inflorescencias en racimos, flores pequeñas blanco verdoso. Con ocho estambres. El fruto es una baya jugosa.

Hábitat: desde clima tropical hasta templado.

Lugar donde se encuentra: es común en todo el país.

Parte utilizada: toda la planta.

Formas de uso: raíz (cocimiento fuerte), parte aérea (uso externo).

Se emplea para: raíz (poliquistosis mamaria), parte aérea (problemas de la piel, sarna).

Dosis: de raíz, dos gramos en un litro de agua, beber una taza por la mañana y una por la noche durante un mes. Parte aérea: cataplasmas o baños, el tiempo que sea necesario.

Nota:Planta tóxica.

Cóngora
(*Phytolacca icosandra* L.)



Nombre científico: *Euphorbia pulcherrima* L.

Nombre común: flor de Nochebuena.

Familia: Euphorbiaceae.

Descripción botánica: arbusto de seis metros de altura. Con jugo lechoso, hojas con lóbulos cortos; flores apétalas, con grandes nectarios, un estambre y ovario estipitado y saliente; las inflorescencias están rodeadas de brácteas rojas que constituyen la parte llamativa, hay de color amarillo-rosa y blanco. Su fruto es una cápsula.

Hábitat: originaria de México.

Lugar donde se encuentra: México y Centroamérica.

Parte utilizada: el látex de las partes aéreas y las brácteas.

Parte utilizada: flor.

Formas de uso: cocimiento e infusión.

Se emplea para: hemorragia vaginal abortiva y para regular la menstruación.

Dosis: cuatro gramos de pétalos (de la flor) por litro de agua. Tomarlo como agua de uso durante 10 días.

Flor de nochebuena
(*Euphorbia pulcherrima* L.)



Nombre científico: *Fragaria* sp.

Nombre común: fresa.

Familia: Rosaceae.

Descripción botánica: planta herbácea vivaz, ramosa, que alcanza alturas de 20 a 30 centímetros. Hoja radical, peciolada, trifoliada, de foliolos sésiles, ovales, ondulados, dentados y de matiz verde claro por el haz y más acentuada y vellosa en el envés. Sus flores pequeñas, pedunculadas, de color blanco, están reunidas en ramilletes de cinco a diez al extremo del tallo. Florece entre primavera y verano dando lugar a un fruto bayoso, globuloso, carnoso, fragante y de color rojo cuando está maduro.

Hábitat: vegeta espontáneamente en parajes umbríos de situaciones medias y altas, en climas fríos y templados.

Lugar donde se encuentra: cultivada en algunos estados de la república.

Parte utilizada: hojas, flores, raíces y fruto.

Formas de uso: infusión, decocción.

Se emplea para: febrífuga, como antiespasmódica y purgante.

Dosis: las hojas y flores secas en infusión a dosis de 25 gramos en un litro de agua, actúa contra las afecciones del hígado.

Las raíces secas en decocción durante cinco minutos, en dosis de diez gramos en un litro de agua, detiene la diarrea y los flujos de sangre. Además sirven como purgante y anticatarral. Las mismas hojas secas y pulverizadas son estornutatorias. La raíz seca, en decocción durante 10 minutos, a dosis de 10 gramos en un litro de agua, es febrífuga y antiespasmódica. Actúa contra la parálisis, reumatismo y la gota.

Fresa
(*Fragaria* sp)



Nombre científico: *Fraxinus uhdei* (Wenz.) Lingelsh.

Nombre común: fresno, páramo. Michoacán: parhámu, tarhimu (purhépecha).

Familia: Oleaceae.

Descripción botánica: árbol caducifolio de 15 a 25 metros de altura. Tronco recto con corteza escamosa que varía del café oscuro al gris, hojas pecioladas, con cinco a nueve folíolos ovales, terminados en punta y con bordes serrados. Las flores masculinas y las femeninas se desarrollan en distintos árboles; son pequeñas y de color blanco o verdoso. Los frutos son sámaras con un ala en el ápice. Florece entre abril y mayo.

Hábitat: bosques de orillas de ríos y arroyos, laderas de montaña, colinas.

Lugar donde se encuentra: nativo de Norteamérica, sobre todo en los estados de Jalisco, Michoacán, México, Hidalgo, Nayarit, Veracruz, Puebla y Distrito Federal.

Parte utilizada: hoja.

Formas de uso: cocimiento

Se emplea para: fiebre, como antirreumático, antipalúdico.

Dosis: cuatro gramos en un litro de agua. Beberla como agua de uso durante 15 días.

Fresno

(*Fraxinus uhdei* (Wenz.) Lingels.)



Nombre científico: *Ginkgo biloba* L.

Nombre común: Ginko, árbol de los cuarenta escudos.

Familia: Ginkgoaceae.

Descripción botánica: árbol caducifolio de ramificación abierta, con la copa piramidal, en los ejemplares masculinos, y más horizontal en los femeninos. Puede alcanzar más de 30 metros de altura. Corteza bastante suberosa de color gris, fisurada. Hojas simples, de color verde claro, tornándose amarillas en el otoño. Tienen forma de abanico, con dos lóbulos que la dividen. Miden de cinco a 10 centímetros de longitud y están largamente pecioladas; su nerviación es paralela. Se disponen de forma alterna o en racimos de tres a cinco hojas. Flores dioicas, en pies diferentes. Las masculinas amarillentas, reunidas en amentos. Las femeninas solitarias. Fruto en drupa, redondo o elipsoide, de unos dos a tres centímetros de diámetro y amarillento.

Hábitat: le van mejor los suelos bien drenados y frescos.

Lugar donde se encuentra: es originario de China.

Parte utilizada: hojas.

Se emplea para: ansiedad, alteraciones del sistema nervioso, insomnio, migraña, várices, hemorroides, pérdida de memoria temporal y previene el vértigo.

Dosis: seis gramos en un litro de agua. Tomar 250 mililitros por la mañana y 250 mililitros por la tarde, durante tres meses. Suspender por un mes y repetir el tratamiento.

Ginko
(*Ginkgo biloba* L.)



Nombre científico: *Cynodon dactylon* (L.) Pers.

Nombre común: grama, pata de gallo, gallito, canzunc, zacate, bramilla, grama, gramilla, zacate agrarista, zacate bermuda, zacate pata de gallo, bermuda de la costa, grama de la costa, zacate borrego, zacate conejo (Chihuahua), gallitos, grama de bermuda, pata de perdiz (Martínez, 1979).

Nombres comunes en idiomas indígenas de México: Martínez (1979) menciona los siguientes nombres: acacahuiztli (nahuatl), kan-suuk (lengua maya, Yucatán), guixi-biguiñi, guixi-guitoo, guixi-piguiñe (lengua zapoteca, Oaxaca).

Familia: Gramineae o Poaceae.

Descripción botánica: pasto rastrero con rizomas amarillo paja con nudos provistos de dos o tres escamas.

Hábitat: climas cálidos y templados de todo el mundo, entre 30° sur y 30° norte de latitud, y entre 500 y 2.800 milímetros de lluvias anuales (o mucho menos, si hay riego disponible). Prospera desde el nivel del mar hasta los 2,200 metros sobre el nivel del mar. Es de crecimiento rápido, siendo popular y usado en campos de deportes, al dañarse se recupera rápidamente.

Lugar donde se encuentra: Chiapas, Veracruz, Michoacán, Sonora, Nayarit, D.F., Jalisco, Morelos, Hidalgo, Sinaloa, Baja California Sur y Durango.

Parte utilizada: toda la planta.

Formas de uso: cocimiento suave.

Se emplea para: problemas de riñón, problemas de próstata, ácido úrico, gota y como diurético.

Dosis: 10 gramos en un litro de agua en cocimiento suave, tomar como agua de uso durante un mes.

Nota: Junto con este tratamiento consumir alimentos ricos en potasio.

Pata de gallo
(*Cynodon dactylon* (L.) Pers.)



Nombre científico: *Punica granatum* L.

Nombre común: granado.

Familia: Punicaceae.

Descripción botánica: pequeño árbol caducifolio, a veces con porte arbustivo, de tres a seis metros de altura, con el tronco retorcido. Madera dura y corteza escamosa de color grisáceo. Algunas ramas a veces espinosas. Ramillas angulosas. Copa extendida y con mucho ramaje. Hojas simples, opuestas, cortamente pecioladas, ovalanceoladas, de tres a ocho centímetros de longitud, de color verde lustroso. Flores solitarias o reunidas en grupos de dos a cinco al final de las ramas nuevas. Son grandes y de color rojo, lustrosas, acampanadas, subsentadas, tienen de cinco a ocho pétalos y sépalos, persistiendo el cáliz en el fruto. En algunas variedades las flores son abigarradas e incluso matizadas en blanco. Florece entre mayo y julio, aunque algunas variedades lo hacen más tarde. Fruto en baya denominado "balausta". Es globoso, de 10 a 15 centímetros de diámetro, con la piel correosa de amarillenta a rojiza y con numerosas semillas envueltas en una pulpa comestible rosada.

Hábitat: clima subtropical e incluso tropical. Los mejores frutos se obtienen en las regiones subtropicales.

Lugar donde se encuentra: se extiende desde los Balcanes hasta el Himalaya.

Parte utilizada: corteza de la fruta, raíz.

Forma de uso: cocimiento fuerte.

Se emplea para: parásitos intestinales y como diurético.

Dosificación: siete gramos en un litro de agua. Tomar una taza en ayunas y otra antes de cada alimento, durante 10 días.

Granado
(*Punica granatum L.*)



Nombre científico: *Pithecellobium dulce* (Roxb.) Benth.

Nombre común: guamúchil, chucum blanco, umuh (Rep. Mex); bebugiche, pe-qui-che, piquiche, pequijche, nocuana-guiche, yaga-be-guiche, yagapiquiche (l. zapoteca, Oax.); cuamuchitl (l. náhuatl); cuamuchil, guamoche, guamúche, guaymochile, guamache (Gro.); guamúchil, huamuchil (Mor., y otros estados del sur); guau-mochtli; cuamucho, humo (Tamps.); guamuti (El Soconusco, Chis.); lala-nempá (l. cuicatleca, Oax.); lileka (l. totonaca, norte de Pue.); macachuni (l. guarigía, Chih.); macochín (Sin.); ma-dju (l. chinanteca, Oax.); muchite, múchitl (Oax.); matúrite (l. huichol, Jal.); nempa (l. cuicatleca, totolapan, Gro.); nipe (Chiapa de Corzo, Chis.); ticuahndi (l. mixteca, Jicaltepec, Oax.); ts'ui'che (l. maya, Yuc.); umi (l. huasteca, sureste de S.L.P.)

Familia: Leguminosae o Fabaceae.

Descripción botánica: árbol espinoso; hojas con un par de espinas y éstas con un par de hojuelas de 2.5 a cinco centímetros, ovadas asimétricas; flores amarillentas o blanco-verdosas; el fruto es una vaina encorvada rojiza comestible, con las semillas negras, rodeadas de un arillo rojo o blanco.

Hábitat: bosque espinoso.

Lugar donde se encuentra: es común en todo el país, principalmente en Sonora, Baja California, Chihuahua, Tamaulipas, Guerrero, Oaxaca, Nayarit y Veracruz.

Parte utilizada: corteza y fruto.

Forma de uso: cocimiento fuerte.

Se emplea para: diarrea, problemas gastrointestinales, problemas bucales.

Dosificación: 20 gramos de corteza por litro de agua. Tomar una taza antes de cada alimento por cinco días, como enjuague bucal (gargarismo). Si se toma en dosis elevada o tiempo prolongado puede provocar estreñimiento.

Nota: Fruta afrodisíaca.

Guamúchil

(*Pithecellobium dulce* (Roxb.) Benth)



Nombre científico: *Psidium guajava* L.

Nombre común: guayaba, guayabo, xalxócotl, xaxokotl, xaxucotl (náhuatl): arena agria, guava, guayabilla, guayabilla cimarrona, guayabo, guayabo morado, hojas de guayaba, palo de guayabo blanco.

Familia: Myrtaceae.

Descripción botánica: árbol o arbusto de hasta seis metros de altura, con la corteza lisa, brillante, de color café pálido de la que se desprenden delgadas capas semejando escamas. Las hojas son ásperas y duras, con venas muy marcadas y llamativas, alcanzan un tamaño de hasta 12 centímetros de largo. Las flores son blancas llenas de largos estambres. El fruto tiene forma de globo y su tamaño es muy variado, cuando madura posee un olor dulce y agradable.

Hábitat: matorrales, sabanas dedicadas al pastoreo y pastizales creados mediante incendios, a los que resiste bien el guayabo.

Lugar donde se encuentra: es nativo de América tropical, se extiende desde México hasta Perú. Se cultiva en la mayoría de las regiones tropicales y subtropicales del mundo. En nuestro país se encuentra en estado silvestre desde el sur de Tamaulipas y el este de San Luis Potosí, hasta Yucatán en la vertiente del Golfo y, desde Sonora hasta Chiapas, en la del Pacífico.

Parte utilizada: hojas y frutos.

Formas de uso: infusión y como shampoo.

Se emplea para: diarrea, vómito, evitar la caída del cabello y como antiinflamatorio.

Dosis: 10 gramos de hojas por litro de agua, en infusión. Tomar una taza cada seis horas durante tres días.

Guayaba
(*Psidium guajava* L.)



Nombre científico: *Kalanchoe pinnata* (Lam.) Pers.

Nombre común: hierba de la bruja, hoja del aire, hoja fresca, baiborín, baburio, amor de pedro.

Familia: Crassulaceae.

Descripción botánica: hierba perenne, sin pelos, de hasta un metro de alto. Tallo poco ramificado, hojas opuestas, cada par de hojas en dirección cruzada con respecto al par anterior, carnosas, de hasta 15 centímetros de largo, simples o compuestas de tres a cinco hojillas, con dientes redondeados en el margen; los pecíolos de hasta cuatro centímetros de largo, con su base rodeando el tallo. Inflorescencia en pequeños grupitos de flores pediceladas y colgantes, sobre pedúnculos opuestos en el eje de una larga inflorescencia (de hasta 50 centímetros de largo). El cáliz es un tubo inflado, terminado en cuatro lóbulos más o menos triangulares, de color verde rojizo; la corola rojiza es un tubo (más largo que el cáliz) con una ligera constricción hacia la mitad de su longitud y que termina en cuatro lóbulos largos y puntiagudos; generalmente con ocho estambres.

Hábitat: a orillas de caminos, peñas, sitios abiertos rocosas, en selva alta perennifolia, bosque mesófilo y selva baja caducifolia.

Lugar donde se encuentra: en Nicaragua desde el nivel del mar hasta los 1,500 metros sobre el nivel del mar (Stevens et al., 2001).

Parte utilizada: hojas.

Formas de uso: cocimiento.

Se emplea para: diabetes, garganta irritada, cólicos menstruales, dolor de cabeza y como diurético.

Dosis: cinco gramos en un litro de agua. Tomar como agua de uso durante un mes.

Hierba de la bruja
(*Kalanchoe pinnata* (Lam.) Pers.)



Nombre científico: *Commelina coelestis* Willd.

Nombre común: hierba del pollo, chipil de piedra, matlalina, pata de pollo, tripa de pollo, tripa de pollito. Veracruz: chic-ze, cañita, cielo azul (Martínez, 1979). Nombres comunes en idiomas indígenas de México: coapatli, zaca-matlalín, zoyalxóchitl, matlalitzic y matlalxóchitl en náhuatl (Martínez, 1979).

Familia: Commelinaceae.

Descripción botánica: hierba vivaz que alcanza un metro o más de altura. Tallos carnosos, erguidos, en ocasiones algo rojizos, con nudos muy marcados. Hojas lanceoladas, verdes con bandas longitudinales, con ápice agudo y base redondeada y envainante, ásperas por el haz y vellosas o glabras por el envés. Inflorescencias cimosas formadas por flores de color azul intenso, protegidas por una espata corta terminada bruscamente en punta y de color, verde con nervaduras moradas paralelas; tres sépalos, tres pétalos y seis estambres. Fruto capsular. Florece de agosto a noviembre.

Hábitat: pastizales, campos húmedos, en la vecindad de bosques de pinos y encinos.

Lugar donde se encuentra: es nativa de México, se encuentra en Baja California, Sinaloa, Chihuahua, Nayarit, Michoacán, San Luis Potosí, Hidalgo, Distrito Federal, Estado de México, Guerrero, Veracruz y Chiapas.

Forma de uso: infusión o licuada.

Se emplea para: cólicos menstruales, úlceras gástricas y como antihemorrágico.

Dosis recomendada: cinco gramos en un litro de agua, en infusión. Beber una taza cada seis horas durante 15 días. Si es necesario, repetir el tratamiento.

Hierba del pollo
(*Commelina coelestis* Willd.)



Nombre científico: *Eryngium heterophyllum* Engel.

Nombre común: hierba del sapo.

Familia: Umbelliferae o Apiaceae.

Descripción botánica: planta herbácea perenne, sin pubescencia, por lo general baja. De cinco a 50 centímetros de alto. Sin tallo aparente, y cuando raramente lo presenta es de inclinado a erecto. Hojas basales dispuestas en una roseta densa, con pecíolos alados, base envainante; de tres a 10 centímetros de largo y 0.5 a dos centímetros de ancho, con el ápice obtuso, el margen con pelos tiesos, la base atenuada, la nervación pinnadamente reticulada; las hojas que se presentan en el tallo son semejantes a las basales, las superiores se presentan opuestas y sin peciolo (sésiles), a veces profundamente partidas. Inflorescencia compuesta de cabezuelas ovoides, de seis a 10 milímetros de largo por de cinco a siete milímetros de diámetro, de color azul, violeta o blanco, que crecen sobre pedúnculos. Flores pequeñas, de simetría radial, blancas, azules o moradas. El fruto es un esquizocarpo (es decir un fruto indehisciente formado por un gineceo de dos carpelos unidos que en la madurez se separan) ovoide o subgloboso, de uno a dos milímetros de largo, algo aplanado lateralmente.

Hábitat: ruderal o arvense, en matorral y pastizal. Bosques de encino o coníferas y pradera alpina.

Lugar donde se encuentra: se ha reportado en Aguascalientes, Chiapas, Chihuahua, Distrito Federal, Durango, Hidalgo, Estado de México, Michoacán, Morelos, Querétaro, San Luis Potosí, Tabasco, Tlaxcala y Veracruz (Villaseñor y Espinosa, 1998).

Parte utilizada: toda la planta, excepto la raíz.

Formas de uso: cocimiento suave.

Se emplea para: cálculos renales, dolor de cabeza, mal de orina, controla colesterol, problemas pulmonares.

Dosis: siete gramos en un litro de agua en cocimiento suave. Tomar una taza en ayunas y una antes de cada alimento durante 20 días. Suspender durante seis días y repetir el tratamiento dos veces más.

Hierba del sapo
(*Eryngium heterophyllum* Engel.)



Nombre científico: *Gutierrezia sarothrae* (Pursh) Britt. y Rusby.

Nombre común: hierba de San Nicolás.

Familia: Compositae o Asteraceae.

Descripción botánica: planta arbustiva, muy ramificada, de 30 a 90 centímetros de altura. Tallos y ramas erguidos, rígidos y quebradizos; las ramas laterales parten de las axilas de las hojas principales. Hojas filiformes que llegan a medir entre siete y ocho centímetros de longitud, enteras, con bordes lisos y limbo punteado por glándulas resinosas. Flores blancas ligeramente amarillas dispuestas en capítulos muy pequeños, de tres a cuatro milímetros de diámetro, que se agrupan en el extremo de las ramas. La planta desprende un olor resinoso. Florece de mayo a noviembre.

Hábitat: desiertos, laderas y planicies áridas; terrenos donde crecen pinos y enebros.

Lugar donde se encuentra: es nativa de Norteamérica, en México se encuentra en Baja California, Sonora, Chihuahua, Coahuila, Nuevo León, Durango e Hidalgo.

Parte utilizada: toda la planta, excepto la raíz.

Formas de uso: uso externo.

Se emplea para: dolor de aire y baño postparto. Es desinflamatorio.

Dosis: usar 20 gramos en un litro de agua en cocimiento suave. Aplicación local, uso tópico.

Hierba de San Nicolás
(*Gutierrezia sarothrae* (Pursh) Britt. y Rusby.)



Nombre científico: *Aloysia tripilla* (L' Herit.) Brett.

Nombre común: hierba Luisa, cedrón.

Familia: Verbenaceae.

Descripción botánica: planta fruticosa, con tallos duros de 1.20 a 1.50 metros de altura; las hojas elípticas, ásperas por encima y lampiñas por debajo; flores pequeñas de corolas blancas por fuera y azuladas por el interior y fruto seco con semillas menudas y negras.

Hábitat: en zonas de clima cálido constante; no resiste las heladas. Exige un suelo drenado, húmedo en verano, bastante fértil.

Lugar: donde se encuentra: es originaria de Sudamérica, donde crece de forma silvestre.

Parte utilizada: flor.

Formas de uso: infusión y tintura.

Se emplea para: cólico biliar, diarrea y dolor de estómago, ayuda a la digestión, es sedante suave, facilita la menstruación.

Dosis: cuatro gramos en un litro de agua en infusión. Tomar una taza después de cada alimento durante 20 días.

Hierba luisa

(*Aloysia tripilla* (L' Herit.) Brett.)



Nombre científico: *Mentha piperita* L.

Nombre común: hierbabuena, hierba buena, hierbabuena china, hierbabuena de menta, hierbabuena de olor, malva, menta, menta inglesa, yerbabuena. Estado de México: chits-aná (mazahua); Guerrero: kallowena (náhuatl); Oaxaca: ujts aay.

Familia: Lamiaceae o Labiatae.

Descripción botánica: planta herbácea vivaz, rizomatosa, de tallos ramosos, caducos, que alcanzan alturas de 35 a 40 centímetros. Hojas pecioladas, opuestas, largas, anchas, dentadas, fragantes, de matiz verde oscuro por el haz y veloso por el envés. Sus flores pequeñas, numerosas, pedunculadas, de color blanco morado, están reunidas en espiga al extremo de los ramos. Florece en verano y de ordinario sus flores son estériles. Toda la planta exhala un olor fuerte y agradable.

Hábitat: se cultiva en climas templados y zonas bajas.

Lugar donde se encuentra: en varios estados de la república.

Parte utilizada: toda la planta.

Formas de uso: infusión.

Se emplea para: dolor de estómago, es digestiva, estimulante y diaforética.

Dosis: la planta entera seca en infusión a dosis de 10 gramos por cada litro de agua.

Menta
(*Mentha piperita* L.)



Nombre científico: *Ricinus communis* L.

Nombre común: higuera, ricino, hierba verde, higuera, higuera del diablo, higuera infernal, higuera tuluá, higuera, iscoche, pacón, palma cristi, palo de grilla blanco, palo higuera blanco, paraguas, reciño, resino, ricino, semillas de ricino.

Familia: Euphorbiaceae.

Descripción botánica: planta herbácea alta de hasta seis metros, a veces algo arbustiva, de color verde claro a azul-grisáceo, en ocasiones rojiza. Tallo engrosado, ramificado. Hojas alternas, simples, de 10 a 60 centímetros de diámetro, con divisiones ovado-oblongas a lanceoladas, agudas o acuminadas, borde irregularmente dentado-glanduloso; pecíolo tan largo o más largo que la lámina: glándulas entre la lámina y el pecíolo. Flores masculinas con un perianto de seis a 12 milímetros de largo, el de las flores femeninas de cuatro a ocho milímetros de largo, ovario densamente cubierto por largos tubérculos blandos, que parecen pelos gruesos. El fruto es una cápsula subglobosa, de 1.5 a 2.5 centímetros de largo, con espinas cortas y gruesas (equinado); semillas elipsoides, algo aplanadas, de 10 a 17 milímetros de largo, lisas, brillantes, frecuentemente jaspeadas de café y gris.

Hábitat: se le encuentra en zonas áridas y cálidas.

Lugar donde se encuentra: en gran parte de la República Mexicana.

Parte utilizada: hojas.

Formas de uso: emplastro, cataplasma (uso externo).

Se emplea para: jiones, hemorroides, pies hinchados, fiebre, empacho, dolor.

Dosis: uso externo, en emplastro sobre el abdomen, dejarlo dos horas y renovar tres veces más.

Higuerrilla
(*Ricinus communis* L.)



Nombre científico: *Foeniculum vulgare* (L.) Mill.

Nombre común: hinojo. En zapoteco-español se reportan los nombres de becho-gueza-rote, gue-za-rotextilla, pecho-queza-tote-Castilla y xagueza-rote-Castilla (Martínez, 1979), eneldo, henojo. Michoacán: ikiétapu (purhépecha), enhoja, enóju; Puebla: diojo xuitl (náhuatl).

Familia: Umbelliferae o Apiaceae.

Descripción botánica: es una hierba perenne que puede alcanzar casi los dos metros de altura. Las hojas aparecen finamente divididas en lacinias cilíndricas. Las flores se disponen en inflorescencias en forma de sombrilla, donde después se encuentran los típicos granos de hinojo, los frutos. Toda la planta desprende un intenso aroma anisado.

Hábitat: se cultiva fácilmente en suelos alcalinos y muy soleados. Crece silvestre como maleza arvense y ruderal.

Lugar donde se encuentra: nativo de la región mediterránea, fue introducido en América; se cultiva en diversas regiones del país, y crecen ejemplares silvestres que han escapado de huertos.

Parte utilizada: toda la planta, menos la raíz.

Formas de uso: infusión.

Se emplea para: eliminar toxinas, dolor de cabeza, gases, cólico biliar, producción de leche materna, es hipotensora, regenerador de hígado, afrodisíaco, antimicótico, analgésico.

Dosis: siete gramos en un litro de agua en infusión. Tomar una taza cada seis horas durante 15 días.

Hinojo

(*Foeniculum vulgare* (L.) Mill.)



Nombre científico: *Piper sanctus* (Miq.) Schlechtendal

Nombre común: hoja santa, hierba santa, acoyo, cojolite, cordoncillo, hoja de ajan, hoja de anís. Puebla: acuyo xuitl (náhuatl), qancaputuwan (totonaco), acayoxihuitl, iztacxalcauit, kankaputumwan, xalcahuit.

Familia: Piperaceae.

Descripción botánica: arbusto de cinco metros de altura, de hojas grandes, aromáticas e inflorescencias en espigas cilíndricas muy densas.

Hábitat: zonas taladas de selva alta perennifolia; bosques de encinos, así como campos de cultivo abandonados.

Lugar donde se encuentra: es nativa de México, crece en regiones de clima tropical lluvioso de los estado de San Luis Potosí, Morelos, Puebla, Veracruz, Oaxaca y Tabasco.

Parte utilizada: hojas.

Formas de uso: infusión.

Se emplea para: dolores musculares, tos, bronquitis y asma.

Dosis: cuatro gramos de planta por litro de agua. Tomar como agua de uso durante 10 días.

Hoja santa
(*Piper sanctus* (Miq.) Schlechtendal)



Nombre científico: *Acacia farnesiana* (L.) Willd.

Nombre común: huizache, huechachin, cascalote, aroma, colita, corteza de curtidora, espina divina o sagrada, espino blanco, maroma, vinorama, wichacin (náhuatl), ínucua (mixteco), arumbari, tsurimbini, nacazcalotl, pathahochoixachin, I xemb, xhag, yag, güiichi, cakilizche, cashaw, subin, kuka`, thujanom (tenek), hichin, joesch kan u`ushe (pima).

Familia: Mimosaceae o Leguminosae.

Descripción botánica: árbol hasta de siete metros de altura, muy ramificado, de tallos lisos con muchas espinas blancas de uno a siete centímetros de largo. Las hojas están divididas en hojitas que les dan apariencia de plumas. Sus flores son amarillas y muy perfumadas, sus frutos son vainas gruesas y planas de forma alargada. Dentro están las semillas de forma arriñonada de color pardo amarillo.

Hábitat: laderas bajas cubiertas de matorral. Zonas áridas, selva tropical caducifolia, matorrales.

Lugar donde se encuentra: Baja California Sur, Sonora, Sinaloa, Jalisco, Michoacán, Estado de México, Guerrero, Oaxaca, Chiapas, Morelos, Quintana Roo, Veracruz, Tabasco, Hidalgo, Puebla y Guanajuato.

Parte utilizada: hoja de corteza.

Formas de uso: infusión.

Se emplea para: cólicos estomacales, inflamación intestinal, úlceras gástricas, diarrea e infección estomacal, como tónico, diurético y problemas bucales.

Dosis: seis gramos en un litro de agua. Tomar una taza antes de cada comida durante 15 días.

Huizache

(*Acacia farnesiana* (L.) Willd.)



Nombre científico: *Rubus fruticosus* L.

Nombre común: zarzamora.

Familia: Rosaceae.

Descripción botánica: arbusto vivaz de tallos lignosos, sarmentosos, guarnecidos de espinas duras y alcanzando alturas de cuatro a cinco metros. Hojas pecioladas, alternas, compuestas de tres a siete folíolos grandes, ovales, agudos; dentados, de peciolos espinescentes, lisos, de matiz verde oscuro por el haz y ligeramente vellosos por el envés. Sus flores grandes, pedunculadas, de color blanco rosado, están reunidas en ramilletes axilares y terminales. Florece entre primavera y verano dando lugar a una pequeña baya globulosa de matiz vinoso, brillante cuando está madura.

Hábitat: vegeta espontáneamente en márgenes, en climas templados y situaciones medias y bajas. También en terrenos de cultivo; los ejemplares que escapan de ellos prosperan en terrenos alterados. Tanto las especies nativas como las naturalizadas suelen crecer en bosques de coníferas, de encinos, mixtos y mesófilos de montaña.

Lugar donde se encuentra: es nativa de Europa. En México se cultiva por sus frutos grandes, jugosos y dulces.

Parte utilizada: fruto y hojas.

Formas de uso: cocimiento suave (para las hojas) y licuado (fruto).

Se emplea para: dolor abdominal, como antidiarréico, antioxidante y diurético.

Dosis recomendada: tres gramos en un litro de agua en cocimiento suave (para las hojas). Beber como agua de uso durante 15 días. Para el fruto: usar 15 gramos en un litro de agua. Beber como agua de uso durante un mes.

Zarzamora
(*Rubus fruticosus* L.)



Nombre científico: *Jacaranda mimosifolia* D. Don

Nombre común: jacaranda, palisandro.

Familia: Bignonaceae.

Descripción botánica: árbol semicaducifolio de porte medio, de 12 a 15 metros de altura, con copa ancha y ramas erguidas. Tronco de corteza fisurada, oscura. Las ramas jóvenes lisas. Hojas compuestas, bipinnadas, de hasta 50 centímetros de longitud, con pinnas de 25 a 30 pares de folíolos pequeños de forma oval-oblonga, apiculados, de color verde-amarillento. Flores en panículas terminales de forma piramidal que aparecen antes que las hojas, dándole al árbol un bonito aspecto. Son de forma tubular y de color azul-violeta, de unos tres a cinco centímetros de longitud. Florece de mayo a junio y, a veces, tiene una segunda floración, más escasa, hacia el mes de septiembre u octubre. Fruto leñoso, dehiscente, plano, en forma de castañuela, conteniendo gran cantidad de semillas pequeñas, aladas. El fruto permanece bastante tiempo en el árbol.

Hábitat: sensible a heladas, prefiere suelos húmedos, la sequía limita su crecimiento.

Lugar donde se encuentra: está distribuido en Brasil, Bolivia, Paraguay y también en el noroeste argentino. Como árbol ornamental es cultivado en numerosas partes del mundo.

Parte utilizada: flor.

Formas de uso: infusión.

Se emplea para: parásitos intestinales y como sedante suave.

Dosis recomendada: preparar infusión con cuatro gramos de flor por litro de agua. Beber una taza después de cada comida durante un mes.

Jacaranda
(*Jacaranda mimosifolia* D. Don)



Nombre científico: *Laurus nobilis* L.

Nombre común: laurel, laurel europeo, laurel de cocina.

Familia: Lauraceae.

Descripción botánica: árbol de dos a 10 metros de altura. Tallo lampiño, con corteza lisa y negra, madera de color amarillo pálido y ramas erguidas. Hojas coriáceas, alternas, persistentes, lanceoladas, con el borde ondulado, de color verde oscuro, brillante por el haz y mate por el envés. Flores dioicas, de color blanco amarillento, pequeñas, con cuatro sépalos petaloides, agrupadas en número de cuatro a seis en umbelas axilares; las masculinas tienen de ocho a diez estambres; las femeninas, un pistilo unicarpelar de estilo corto. El fruto es una drupa negra con una semilla. Florece entre abril y mayo.

Hábitat: zonas de clima templado y húmedo; barrancos de regiones montañosas hasta 1,200 metros sobre el nivel del mar.

Lugar donde se encuentra: nativo de la región mediterránea, en México se cultiva en algunos huertos para hacer condimento y en parques y jardines con fines ornamentales.

Parte utilizada: toda la planta, excepto la raíz.

Formas de uso: infusión.

Se emplea para: estimular la digestión, como antiséptico y auxiliar en dolores musculares.

Dosis recomendada: tres gramos de hojas por un litro de agua, en infusión. Beberlo como agua de uso durante 10 días.

Laurel
(*Laurus nobilis* L.)



Nombre científico: *Lavandula officinalis* Chaix.

Nombre común: lavanda.

Familia: Lamiaceae o Labiatae.

Descripción botánica: hierba vivaz, subarborescente, de 30 a 90 centímetros de altura. Tallos semileñosos; ramas sin hojas en la base. Hojas opuestas, sésiles, lanceoladas, estrechas, de color gris verdoso, con bordes lisos. Flores pequeñas, muy aromáticas, de color azul violáceo, agrupadas en espigas verticiladas terminales. El fruto es un aquenio que encierra una sola semilla, negra y lisa. Florece de julio a septiembre.

Hábitat: se cultiva bien en jardines y macetas con tierra común y corriente. En lugar soleado y con buen drenaje.

Lugar donde se encuentra: es nativa de la región mediterránea, fue introducida en América, donde se ha naturalizado en algunos lugares. En México sólo se cultiva a escala doméstica.

Parte utilizada: toda la planta, excepto la raíz.

Formas de uso: infusión.

Se emplea para: combatir depresión, espasmos musculares y dolor de cabeza por tensión. Favorece la salud mental y es auxiliar en quemaduras.

Dosis recomendada: preparar infusión con tres gramos de flores y un litro de agua.

Beber una taza después de cada alimento, durante un mes.

Lavanda
(*Lavandula officinalis* Chaix.)



Nombre científico: Malva sylvestris L.

Nombre común: Malva de campo.

Familia: Malvaceae.

Descripción botánica: hierba anual o bianual, de 30 a 80 centímetros de altura, con parte del tallo erguido, frecuentemente ramosa. Hojas pecioladas, cinco a siete lobuladas, con lóbulos crenados, pelos dispersos en las nervaduras del haz; pecíolo piloso. Flores de color rosa-violáceo, venadas de rojo, dispuestas en fascículos axilares; corola formada por cinco pétalos, muy escotados. Semillas con forma arriñonada. Florece en primavera y verano.

Hábitat: bordes de caminos, cultivos abandonados. Los climas aptos para ella son el templado, templado-cálido y de montaña.

Lugar donde se encuentra: diversas regiones de nuestro país.

Parte utilizada: toda la planta.

Formas de uso: en cocimiento o cruda.

Se emplea para: diarrea, afecciones renales, amigdalitis, reumatismo, hemorroides, como diurético y desinflamante.

Dosis recomendada: hacer una cocción suave con cinco gramos de malva por litro de agua. Tomar una taza, antes de cada alimento, durante un mes.

Malva de campo
(*Malva sylvestris* L.)



Nombre científico: *Matricaria recutita* (L.) Rausch

Nombre común: manzanilla, camomila; Michoacán: amantsania (purhépecha). En zapoteca se le conoce como queza y guía-gueza.

Familia: Compositae o Asteraceae.

Descripción botánica: hierba anual de 20 a 50 centímetros de altura, con tallo erguido, lampiño, muy ramificado. Hojas de color verde claro, multipinadas y alternas. Inflorescencia en capítulos agregados de casi 2.5 centímetros de ancho en panículas con receptáculo cónico, hueco. Flores centrales tubulares amarillas, las periféricas blancas. Fruto aquenio pequeño con cinco costillas que culminan en una corona.

Hábitat: se cultiva en huertas, macetas y jardines. Crece cimarrona en terrenos alternados.

Lugar donde se encuentra: es nativa de Europa e introducida en América, se cultiva ampliamente en todo México, en escala comercial y doméstica.

Parte utilizada: toda la planta, excepto la raíz.

Formas de uso: infusión.

Se emplea para: gastritis nerviosa, problemas de piel, afecciones oculares, empacho, diarrea, afecciones de vías respiratorias e inflamaciones.

Dosis recomendada: preparar infusión con seis gramos de manzanilla en un litro de agua. Beber una taza, antes de cada alimento, durante un mes.

Manzanilla
(*Matricaria recutita* (L.) Rausch)



Nombre científico: *Mirabilis jalapa* L.

Nombre común: maravilla, linda tarde. Hoja de Xalapa, maravilla amarilla, maravilla roja, tumba vaquero; Chiapas: tzojoyo; Nayarit: isha-var (tepehuano); Oaxaca: atssuupojy (mixe); San Luis Potosí: chuyem (tenek).

-

Familia: Nyctaginaceae.

Descripción botánica: hierba de 80 centímetros de altura aproximadamente. Ramosa, con tallos nudosos, sus hojas son alargadas y sus flores tienen forma de trompetas; las hay de color rosa, amarillo o blanco. Sus frutos son pequeños, secos y no se abren.

Hábitat: bosquecillos de enebros, riberas de corrientes de agua, laderas rocosas.

Lugar donde se encuentra: Estado de México, Oaxaca, Veracruz, Chiapas, Tlaxcala, Puebla, Michoacán, Nayarit, San Luis Potosí, Tabasco, Guanajuato, Morelos e Hidalgo.

Parte utilizada: raíz.

Formas de uso: uso externo en pomada, cataplasma y fomento.

Se emplea para: inflamación de articulaciones y como anestésico.

Dosis recomendada: la raíz molida se combina con harina de papa y se aplica de forma externa mientras dure el padecimiento.

Maravilla
(*Mirabilis jalapa* L.)



Nombre científico: *Marrubium vulgare* L.

Nombre común: marrubio, manrrubio. malcubio, malva del sapo, malvarrubina, marrubio blanco, mata ceniza. Baja California Norte: "melcupis"; Estado de México: tzopiloshihuitl; Michoacán: k'ameri, vitsacua, vitzacua; Puebla: kathuchjeekunia (popoloca).

Familia: Lamiaceae o Labiatae.

Descripción botánica: planta herbácea hasta de un metro de altura, de tallo cuadrangular vellosa de hojas opuestas, rugosas y ásperas, de sabor amargo. Posee flores que forman cabezuelas axilares protegidas con brácteas agudas. Las flores son blancas con cáliz dentado, bilabiadas con tres estambres.

Hábitat: campos de cultivos abandonados, terrenos baldíos, escombreras, laderas áridas.

Lugar donde se encuentra: Introducido desde Europa, se da en todo México. También se cultiva en forma doméstica como planta medicinal.

Parte utilizada: toda la planta, excepto la raíz.

Formas de uso: cocimiento.

Se emplea para: dolor bilioso, inapetencia, desinflamar, como sedante suave, laxante y como diurético.

Dosis recomendada: usar cuatro gramos de la planta por cada litro de agua. Hacer un conocimiento suave. Beber una taza en ayunas y el resto como agua de uso en el transcurso del día. Repetir dosis durante 25 días.

Marrubio
(*Marrubium vulgare* L.)



Nombre científico: *Melissa officinalis* L.

Nombre común: melisa, toronjil, citronela u hoja de limón.

Familia: Laminaceae o Labiatae.

Descripción botánica: hierba vivaz de 20 a 80 centímetros de altura. Tallos erguidos, vellosos, que se ramifican desde la base y forman matas. Hojas grandes, ovales, opuestas por pares, pecioladas, con las nervaduras muy marcadas y los bordes dentados. Flores amarillentas que, al madurar, se vuelven blancas o rosadas. Las hojas despiden un fuerte olor, semejante al del limón. Florece de junio a septiembre.

Hábitat: se cultiva fácilmente en suelos ricos y soleados. Crece cimarrona en terrenos alterados próximos a aquellos de los que ha escapado.

Lugar donde se encuentra: es nativa de Europa, esta naturalizada en gran parte de Norteamérica. Se cultiva a escala doméstica en diversas regiones.

Parte utilizada: toda la planta, excepto la raíz.

Formas de uso: infusión y tintura.

Se emplea para: dolor de cabeza, cólicos menstruales, como digestivo, antidepresivo y sedante suave.

Dosis recomendada: preparar infusión con cuatro gramos de la planta por cada litro de agua. Beber una taza, después de cada comida durante un mes.

Melisa
(*Melissa officinalis* L..)



Nombre científico: *Mentha spicata* L.

Nombre común: Hierbabuena

Familia: Lamiaceae o Labiatae.

Descripción botánica: es una planta herbácea dotada de un conjunto de rizomas entrelazados subterráneos, de los que nacen los tallos, hojas lanceoladas, opuestas y pecioladas agudamente aserradas, llegan a medir de dos a tres centímetros de longitud, inflorescencia agrupada en espigas terminales, posee flores violáceas de olor característico.

Hábitat: es una planta cultivada, originaria de Europa, pero también se siembra en varios lugares del mundo en sitios húmedos.

Lugar donde se encuentra: en toda la República Mexicana.

Parte utilizada: toda la planta, excepto la raíz.

Formas de uso: infusión.

Se emplea para: estimular el sistema nervioso, favorecer la agudeza mental, mejora la digestión y la respiración, combate el dolor de cabeza por tensión.

Dosis recomendada: preparar infusión con cinco gramos de la planta en un litro de agua. Beber una taza antes de cada alimento durante 15 días. Suspender una semana y repetir el tratamiento.

Hierbabuena
(*Mentha spicata* L.)



Nombre científico: *Calendula officinalis* L.

Nombre común: mercadela, reinita, virreinita maravilla, flor de muerto.

Familia: Compositae o Asteraceae.

Descripción botánica: planta anual herbácea, ramosa, que alcanza alturas de 35 a 40 centímetros, hojas sésiles, opuestas, enteras, ligeramente dentadas, de matiz verde claro por el haz y ligeramente vellosas por el envés. Sus flores grandes, solitarias, de color amarillo, están situadas en las axilas foliares y terminales. Florece entre invierno y primavera, dando lugar a un fruto seco, encorvado y característico. Toda la planta exhala un olor desagradable.

Hábitat: se cultiva como planta medicinal y de ornato en jardines, huertas y macetas. Vegeta espontáneamente en el monte bajo y medio en climas templados. Lugar donde se encuentra: es nativa del sur de Europa y fue introducida en América.

Parte utilizada: flores.

Formas de uso: infusión, tintura y loción.

Se emplea para: cicatrizar y desinflamar, es antimicótica, antibiótica, antiviral, antitumoral y ayuda en procesos de cáncer de colon.

Dosis: ocho gramos de flores en infusión por litro de agua. Tomar 250 mililitros cada cuatro horas durante un mes.

Mercadela
(*Calendula officinalis* L.)



Nombre científico: *Achillea millefolium* L.

Nombre común: mil en rama, artemisa bastarda, ciento en rama, plumajillo. Mil hojas, ciento en rama, plumajillo, plumajo, alcanfor (Rzedowski y Rzedowski, 2001, Martínez, 1979). Plumajillo y mil-en-rama son los nombres comunes más usados; ambos son aptos y descriptivos, pero se sugiere el uso de mil-en-rama por ser un nombre restringido a esta especie. También se utiliza real de oro (Rzedowski y Rzedowski, 1997), Tlalquequetzal (nahuatl, Martínez, 1979).

Familia: Compositae o Asteraceae.

Descripción botánica: planta herbácea vivaz, de tallos simples, que alcanzan alturas de 60 a 70 centímetros. Hojas pecioladas, opuestas y alternas, largas, de segmentos subdivididos y matiz verde oscuro. Sus flores capitulares, pedunculadas, de cáliz tubular, color blanco rosado, están reunidas en ramilletes axilares y terminales. Florece en verano dando lugar a un fruto seco. Toda la planta exhala un olor agradable.

Hábitat: es nativa de Europa encontrándose casi silvestre en todo México sobre todo en la Meseta Central. Nace espontáneamente en prados, laderas del monte medio y bajo, en climas templados.

Lugar donde se encuentra: Valle de México, Distrito Federal, Hidalgo y Morelos.

Parte utilizada: toda la planta, excepto la raíz.

Formas de uso: infusión.

Se emplea para: várices, hemorroides, hemorragias internas, problemas de piel, como antiinflamatorio y para activar la circulación.

Dosis recomendada: preparar infusión con cuatro gramos de la planta en un litro de agua. Tomar una taza, cada ocho horas, durante 20 días.

Mil en rama
(*Achillea millefolium* L.)



Nombre científico: *Salvia microphylla* Kunth

Nombre común: mirto, diente de acamaya, hierba de mirto, mastranzo, mirto chico, mirto cultivado, mirto de Castilla, toronjil, verbena; Estado de México: mistro, mistru, simbaregne (mazahua); Michoacán: mustia (purhépecha); Puebla: ixtasalak (tepehua), kamirto nchia (popoloca).

Familia: Lamiaceae o Labiatae.

Descripción botánica: planta arbustiva de origen mexicano que puede medir hasta 1.5 metros de altura; es ramosa, de tallos cuadrangulares y vellosos. Tiene hojas opuestas, ovadas, con bordes ondulados y escasamente dentados. Es una planta muy aromática. Sus flores son de un solo pétalo, bilabiadas y se presentan en la cima de la planta en colores rosa o rojo. Su fruto es color café y muy pequeño.

Hábitat: vegeta espontáneamente en el monte medio y bajo en climas templados. Además se cultiva en jardinería.

Lugar donde se encuentra: Coahuila, Morelos, Valle de México.

Parte utilizada: toda la planta, excepto la raíz.

Formas de uso: infusión.

Se emplea para: dolor bilioso, dolor de cabeza y sedante suave.

Dosis recomendada: infusión en proporción de cuatro gramos de planta por litro de agua. Beber una taza, después de cada alimento, durante 10 días.

Mirto
(*Salvia microphylla* Kunth)



Nombre científico: *Byrsonima crassifolia* (L.) Kth.

Nombre común: nanche, nance, nance dulce, nanche amarillo, nanche de fruto grande, nanche dulce, nananche. Chiapas: chi' (tzeltal/ tzotzil), lantzin te', nantzi' (tzotzil), natzin (tzeltal), nandzin, nantzin; Guerrero: nanchi, nanatsin; Michoacán: changungo, enanchi; Nayarit: huatzi (cora); Oaxaca: nadam aong wean; Puebla: sokonantsin kiui (totonaco); sokonanx (tepehua), xoconance tanzet (nahua); Quintana Roo: chí (maya); Veracruz: nan-chin, nandzin; Yucatán: chi' (maya).

Familia: Malpighiaceae.

Descripción botánica: arbusto o árbol caducifolio de cuatro a 10 metros de altura. Tronco erguido, con frecuencia ramificado desde la base; corteza de color gris pardusco o café claro, escamosas. Hojas pecioladas, enteras, de forma oval o elíptica, de bordes lisos, verde oscuro por el haz y algo amarillenta por el envés. Flores pequeñas, anaranjadas, agrupadas en racimos; cáliz de cinco lóbulos; corola de cinco pétalos; diez estambres; tres estilos. El fruto es una drupa globosa, amarilla o anaranjada, de 1.5 a dos centímetros de diámetro. Florece de marzo a julio.

Hábitat: pastizales, vegetación secundaria derivada de bosques tropicales, en terrenos pedregosos y arenosos. Resiste la sequía y los incendios de los pastizales.

Lugar donde se encuentra: es nativo de América tropical. En México se extiende por la vertiente del Golfo, desde el sur de Tamaulipas y el este de San Luis Potosí, hasta Quintana Roo. Por el Pacífico, desde Sinaloa hasta Chiapas. Se cultiva como árbol frutal y ornamental en las mismas zonas.

Parte utilizada: corteza y fruto.

Forma de uso: cocimiento.

Se emplea para: cicatrizante, inflamación de ovarios, enfermedades respiratorias y como antidiarréico.

Dosis recomendada: hervir cuatro gramos en un litro de agua. Tomar una taza cada ocho horas durante 20 días.

Nanche

(*Byrsonima crassifolia* (L.) Kth.)



Nombre científico: *Juglans regia* L.

Nombre común: nogal.

Familia: Juglandaceae.

Descripción botánica: árbol caducifolio, monoico, de 18 a 20 metros de altura, con el tronco grueso y la copa amplia. Corteza lisa, gris-plateada, fisurada. Ramas erectas y corpulentas. Hojas alternas, compuestas, de cinco a nueve folíolos ovales de seis a 15 centímetros de longitud; margen entero. Flores masculinas en amentos verdosos, cilíndricos, colgantes, en grupos de una a tres sobre las ramillas del año anterior. Las flores femeninas se agrupan en espigas en los extremos de los brotes del año. Florece de mayo a junio. Frutos en grupos de hasta cuatro sobre un corto pedúnculo. Son globosos, lisos y verdosos.

Hábitat: es indiferente al tipo de suelos, siempre que sean profundos y drenen bien. Necesita espacio para su buen desarrollo.

Lugar donde se encuentra: Sudeste de Europa y oeste de Asia.

Parte utilizada: hoja y corteza.

Formas de uso: cocimiento e infusión.

Se emplea para: anemia, detiene hemorragias, como cicatrizante y antimicótico.

Dosis recomendada: usar cuatro gramos de planta en un litro de agua. Hervir. Tomar como agua de uso durante 20 días.

Nogal
(*Juglans regia* L.)



Nombre científico: *Opuntia streptacantha* Lem., *Opuntia ficus-indica* L. Miller.

Nombre común: nopal de Castilla.

Familia: Cactaceae.

Descripción botánica: cactácea arbórea de tres a cinco metros de altura. Tronco definido, ramificado, multiarticulado. Las pencas son suculentas, aplanadas, de forma oval, verdes, con epidermis cerosa y un número variable de espinas. Flores amarillas o anaranjadas, de 7.5 a 10 centímetros de diámetro, sentadas sobre los bordes de la penca; fruto dulce (tuna), carnoso, de color verde amarillento, naranja, rojo o púrpura.

Hábitat: se cultiva y también crece de modo silvestre en terrenos alterados.

Lugar donde se encuentra: es nativo de Mesoamérica, quizá particularmente de México. Se encuentra en casi todo el país.

Parte utilizada: toda la planta.

Formas de uso: cocimiento, licuado y uso directo.

Se emplea para: inflamación, calor en el riñón, quemaduras, diabetes, como laxante y diurético.

Dosis: licuar 200 gramos y beber como agua de uso cada tres días. Repetir durante un mes.

Nopal de castilla
(*Opuntia streptacantha* Lem.)



Nombre científico: *Origanum vulgare* L.

Nombre común: orégano, see quia' tu yw (en Oaxaca).

Familia: Lamiaceae o Labiatae.

Descripción botánica: planta herbácea vivaz, de tallos ramosos, de matiz vinoso, que alcanza alturas de 40 a 60 centímetros. Hojas pecioladas, opuestas, enteras, redondeadas en la base, puntiagudas, de matiz verde oscuro por el haz y vellosas y rojizas por el envés. Sus flores pequeñas, pedunculadas, de cáliz tubular, labiadas, de color rosa púrpura, están reunidas en penachos terminales. Florece en verano dando lugar a un fruto aquenio, monospermo e indehiscente.

Hábitat: vegeta espontáneamente en ribazos y orillas de caminos en situaciones bajas y climas templados.

Parte utilizada: hojas y flores.

Formas de uso: de cocción, cataplasma y como condimento.

Se emplea para: desinfectar el intestino, calmar los cólicos menstruales. Es excitante. También es utilizada como condimento, antimicótico, antibacterial y antiviral.

Dosis recomendadas: hervir seis gramos en un litro de agua durante dos minutos. Tiene función emenagoga. La planta entera, fresca, cuando es machacada y aplicada en cataplasma, es resolutiva.

Orégano
(*Origanum vulgare* L.)



Nombre científico: *Urtica dioica* L.

Nombre común: ortiga, chiquicastle, cristalillo, ortiga ancha, ortiga de la buena, dominguilla (Jalisco), solimán (Puebla), ortiga, chichicastle (Hidalgo; Martínez, 1979).

Nombres comunes en idiomas indígenas de México: guechi-bidoo, guichi-bidu, ghuchibdu (lengua zapoteca, Oaxaca; Martínez, 1979).

Familia: Urticaceae.

Descripción botánica: hierba de hasta 1.5 metros de altura. Tallo erguido, sin ramificar, cubierto de pelos urticantes. Las hojas estipuladas, pecioladas, opuestas, ovales o acorazonadas, con bordes serrados y cubiertas también de pelos urticantes. Flores muy pequeñas, verdes, agrupadas en racimos ramificados que nacen en las axilas de las hojas; son unisexuales, por lo que unas inflorescencias son masculinas y otras femeninas. El fruto es un aquenio ovoide con una sola semilla. Florece de junio a septiembre.

Hábitat: en vegetación arvense y ruderal.

Lugar donde se encuentra: es nativa de Eurasia, está naturalizada en América. Es maleza común en casi todo México.

Parte utilizada: toda la planta.

Formas de uso: cocimiento.

Se emplea para: retención de líquidos, artritis, activar la circulación, evitar la caída de cabello, como antiinflamatorio y diurético.

Dosis recomendada: hacer un cocimiento suave con ocho gramos de ortiga por litro de agua. Beber como agua de uso durante 20 días.

Ortiga
(*Urtica dioica* L.)



Nombre científico: *Carica papaya* L.

Nombre común: papaya, fruta bomba, melón, palo papayo, papaya casera, papaya de castilla, papaya de pájaro, papaya real, papayo, papayito cimarron, zapote. Morelos: ababaya, chichput; Oaxaca: papay, tzon tetyo; Puebla: pitzahuac (nahuatl); Quintana Roo: ch'ich'put, put, putch'ich (maya); San Luis Potosi: utsun, tsakam utsun (tenek).

Familia: Caricaceae.

Descripción botánica: es un árbol pequeño, no leñoso, con el tallo raras veces ramificado, que alcanza hasta cinco metros de altura. Las hojas se ubican en la parte superior del árbol y pueden alcanzar hasta los 60 centímetros de largo, son redondeadas y su borde presenta ondas que generan hasta siete divisiones. Las flores de la papaya son amarillas. El fruto de la papaya presenta una coloración anaranjada o amarilla, es globoso, alargado y liso, puede alcanzar los 30 centímetros de largo.

Hábitat: se cultiva en tierra caliente. Se encuentra asilvestrada en bosques tropicales caducifolios, entre la vegetación secundaria derivada de ellos, en los límites de bosques tropicales perennifolios y en campos de cultivo abandonados.

Lugar donde se encuentra: nativo de América tropical, hoy se cultiva en todas las regiones tropicales del mundo.

Parte utilizada: fruto, látex y semilla.

Formas de uso: el fruto se ingiere licuado o directamente, la semilla en cápsulas y el látex es de uso tópico.

Se emplea para: el látex para mezquinos, verrugas y como antimicótico. El fruto como laxante y emoliente y la semilla como desparasitante y adelgazante.

Dosis recomendada de la semilla: medio gramo, tres veces al día, durante un mes. Repetir el tratamiento en caso necesario.

Papaya
(*Carica papaya* L.)



Nombre científico: *Passiflora edulis* Sims.

Nombre común: pasiflora.

Familia: Passifloraceae.

Descripción botánica: planta trepadora, semileñosa, cuyo tallo puede alcanzar hasta 10 metros; se fija a su soporte por medio de sus zarcillos, hojas alternas, pecioladas, divididas en tres lóbulos terminados en punta, flores axilares, solitarias, de color blanco o morado pálido, de unos cinco centímetros de diámetro. Su fruto es una baya comestible, amarilla, con semillas envueltas en un arilo pulposo.

Hábitat: matorrales, encinares, campos abiertos, terrenos de cultivo.

Lugar donde se encuentra: es cultivada en diferentes partes de México.

Parte utilizada: flor y fruto.

Formas de uso: infusión y tintura.

Se emplea para: combatir ansiedad, desorden nervioso, insomnio, migraña e hipertensión.

Dosis recomendada: preparar una infusión con seis gramos de producto por cada litro de agua. Beber solamente dos veces al día, durante 10 días. Precaución: puede crear dependencia.

Pasiflora
(*Passiflora edulis* Sims.)



Nombre científico: *Mentha pulegium* L.

Nombre común: poleo.

Familia: Lamiaceae o Labiatae.

Descripción botánica: planta herbácea, cultivada en México, de origen europeo, que puede llegar a medir hasta 60 centímetros de altura. Tiene tallos delgados, carnosos y jugosos; hojas opuestas, en forma de lanza, terminadas en punta, de bordes ligeramente aserrados y olor agradable cuando se estrujan; flores blancas que se dan en espigas en las partes terminales de la planta.

Hábitat: se cultiva en varios lugares del mundo, en sitios húmedos.

Lugar donde se encuentra: es originaria de Europa, Asia y África Boreal.

Parte utilizada: hojas.

Formas de uso: infusión.

Se emplea para: trastornos digestivos, tos y como purgante.

Dosis recomendada: una o dos cucharaditas de hierba seca por cada taza de agua y dejar reposar. Tomar hasta dos tazas al día.

Nota: Planta ligeramente tóxica.

Poleo
(*Mentha pulegium* L.)



Nombre científico: *Rosmarinus officinalis* L.

Nombre común: romero.

Familia: Lamiaceae o Labiatae.

Descripción botánica: planta semileñosa de dos metros de altura, con hojas opuestas, gruesas y algo coriáceas, sésiles, lineares y obtusas, de borde doblado, de color verde oscuro por arriba y blanquecino por debajo. Las flores son labiadas de color lila o azuloso.

Hábitat: se cultiva bien en lugares soleados con clima templado.

Lugar donde se encuentra: es nativa de la región mediterránea, fue introducido en América como saborizante.

Parte utilizada: ramos tiernos con hojas y flores.

Formas de uso: infusión, tintura y vino medicinal.

Se emplea para: reumas, mejorar la digestión, activar la memoria, problemas respiratorios y evitar la caída del cabello.

Dosis recomendada: cuatro gramos en un litro de agua, en infusión. Beber como agua de uso durante 15 días.

Romero
(*Rosmarinus officinalis* L.)



Nombre científico: *Salvia officinalis* L.

Nombre común: salvia.

Familia: Lamiaceae o Labiatae.

Descripción botánica: planta subarborescente y vivaz, siempre verde, de 30 a 70 centímetros de altura. El tallo es semileñoso en la base, y se vuelve herbáceo y vellosos a medida que asciende. Hojas opuestas por pares, enteras, oblongas, pecioladas, lanosas, de color verde grisáceo, con bordes finamente dentados. Las flores se agrupan en espigas terminales formadas por verticilos, cada uno de ellos con de tres a seis flores de color azul violáceo. Florece de junio a septiembre.

Hábitat: suelos bien drenados y soleados.

Lugar donde se encuentra: es nativa del sur de Europa. Se cultiva en las regiones templadas de Norteamérica como hierba saborizante. También puede aparecer de modo silvestre.

Parte utilizada: hojas.

Forma de uso: infusión.

Se emplea para: inhibir la sudoración, regular la menstruación, es precursor hormonal y cicatrizante.

Dosis recomendada: usar cuatro gramos en un litro de agua. Beber una taza después de cada alimento durante un mes.

Salvia
(*Salvia officinalis* L.)



Nombre científico: *Ruta chalapensis* L., *Ruta graveolens* L.

Nombre común: ruda. Michoacán: aguitzearicua, akuiesi uarirakua, aku'ttsi ushirakua, akuitze-huariracua (purhépecha); Nayarit: is duy (tepehuano); Oaxaca: ruue; Puebla: roda (náhuatl), ruta (otomí); Quintana Roo: nicté (maya); Chiapas: lula (tzeltal / tzotzil), lula wamal, luta (tzeltal), lura (tzotzil); Estado de México: lotav, lotta (mazahua); Michoacán: akuitse uarhírakua.

Familia: Rutaceae.

Descripción botánica: planta herbácea con hojas azul cenizo, lampiñas y pelucidas, bi o tripinatisectas, con segmentos ovales, de olor especial fuerte y desagradable, de sabor acre.

Hábitat: pastizales, orillas de caminos, lotes baldíos.

Lugar donde se encuentra: introducida desde Europa, está naturalizada en gran parte de Norteamérica, vegeta en México.

Parte utilizada: toda la planta, excepto la raíz.

Formas de uso: infusión.

Se emplea para: regular la menstruación, dolores musculares, parásitos, mal de ojo, flatulencias y como tónico uterino.

Dosis recomendada: dos gramos en un litro de agua. Tomar una taza de infusión tres veces al día durante 10 días.

Nota: planta tóxica

Ruda
(*Ruta chalepensis* L.)



Nombre científico: *Salix alba* L.

Nombre común: sauce blanco, sauce plateado.

Familia: Salicaceae.

Descripción botánica: árbol de hasta 25 metros de altura. Forma redondeada. Es un árbol bien proporcionado, de tronco robusto y ramas extendidas. Con crecimiento vertical, sus ramas jóvenes son de tonos rojizos. Hojas simples, alternas y lanceoladas, de seis a 12 centímetros de longitud, con bordes finamente dentados, glandulosas de color verde claro por el haz y blanquecino por el envés. Fruto en cápsula, ovoidea, obtusa y lampiña. De su corteza se obtiene la salicina, origen del ácido acetilsalicílico (aspirina).

Hábitat: al borde de los ríos y en bosques de ribera.

Lugar donde se encuentra: se encuentra en zonas templadas.

Parte utilizada: corteza.

Formas de uso: cocimiento.

Se emplea para: dolores reumáticos, hemorroides, herpes, sarna, reducir el riesgo de infartos y trombosis.

Dosis recomendada: hacer cocimiento con seis gramos en un litro de agua. Beber una taza después de cada alimento durante 15 días.

Sauce blanco

(*Salix alba* L.)



Nombre científico: *Sedum praealtum* A.DC. subsp. *parvifolium* Clausen

Nombre común: Siempreviva.

Familia: Crassulaceae.

Descripción botánica: arbusto erecto o colgante de 60 centímetros a cinco metros de altura, ramificado en dos. Hojas sésiles carnosas de cuatro a cinco centímetros de largo, aplanadas y alternas. Inflorescencias cimosas paniculadas de cinco a 15 o más centímetros de largo. Flores en doble número de los pétalos con filamentos libres y las anteras biloculares, gineceo súpero con cuatro a cinco carpelos libres. Fruto con cinco folículos membranosos dehiscentes por valvas con numerosas semillas.

Hábitat: Zona templada y semiárida.

Lugar donde se encuentra: Valle de México, Hidalgo y Puebla.

Parte utilizada: todo, menos la raíz.

Formas de uso: se licua para beberse como si fuera horchata.

Se emplea para: halitosis, diarrea, empacho, inflamación intestinal, diurética.

Dosis recomendada: licuar 10 gramos de hojas con un litro de agua. Beberla como agua de uso durante un máximo de 15 días.

Siempreviva
(*Sedum praealtum* A.DC)



Nombre científico: *Heimia salicifolia* (H.B.K.) Link.

Nombre común: sinicuiche, escoba colorada, escoba de arroyo, escoba de río, granadilla, granadina, hierba huachinol, hachinal, hauchinal, hanchinol, huanoli, hierba jonequil, jarilla, jara amarilla, jara mansa, sinicuilchi, sinicuiche, sinicuil, trenchinole, trinchinole, flores de San Francisco, escobilla (Graham, 1991, 1994; Martínez, 1979); en Argentina: quiebra arado.

Nombres comunes en idiomas indígenas de México: Xonecuili (Martínez, 1979); itzu tarimo (lengua purépecha).

Familia: Lythraceae.

Descripción botánica: arbusto de hasta tres metros de altura. Hojas opuestas, sésiles, enteras, lanceoladas, de dos a nueve centímetros de largo, con borde liso, más pálidas por el envés. Flores amarillas, solitarias, axilares, con pedúnculo corto y un par de brácteas en la base, que es acampanada; sépalos triangulares con apéndices más cortos y estrechos intercalados; cinco a siete pétalos que se caen pronto; con 10 a 18 estambres. El fruto es una cápsula que se abre en cuatro valvas, globosa, envuelta en el receptáculo, algo ensanchado.

Hábitat: se encuentra en orillas de ríos y arroyos; vegetación secundaria de lugares húmedos.

Lugar donde se encuentra: nativo de América, se extiende desde Texas hasta Argentina. En México se encuentra desde Baja California hasta Tamaulipas y Veracruz. También en el Valle de México, Oaxaca, Michoacán y Jalisco.

Parte utilizada: hojas.

Formas de uso: cocimiento.

Se emplea para: baño posparto, tos, dolor bilioso y empacho.

Dosis recomendada: usar tres gramos en un litro de agua. Tomar dos tazas al día mientras se tenga el malestar.

Jara mansa
(*Heimia salicifolia* (H.B.K.) Link.)



Nombre científico: *Nicotina tabacum* L.

Nombre común: tabaco, tabaco cimarrón, tabaco de la montaña; Chiapas: anjel, ch'ul winik, moy (tzotzil), may, may wamal (tzeltal); Michoacán: tabaku; Morelos: picietl, tenexiet (náhuatl), piciete, quahyetl, tenejiete; Puebla: askut (totonaco), tabaco huitl (náhuatl), uxkut (tepehua), yuyi (otomí); Quintana Roo: kuts, k'uts, ku'utz (maya); Veracruz: lixcule, lixculi, pop siwa; San Luis Potosí: may (tenek).

Familia: Solanaceae.

Descripción botánica: hierba robusta, pubescente de uno a tres metros de altura. Tallo erecto, grueso y con pocas ramas. Hojas sésiles, decurrentes en el tallo, de forma variable, las más grandes ovadas, elípticas o lanceoladas, hasta de 50 centímetros de largo, ápice acuminado y base angosta. Inflorescencia una panícula terminal con varias ramificaciones generalmente compuestas. Las flores presentan cáliz cilíndrico, de 12 a 20 milímetros de largo; corola blanca, rosa o roja, de cuatro a cinco centímetros de largo, filamentos de 20 a 30 milímetros de largo, insertos en la base de la garganta, cuatro de las anteras se encuentran cerca de la boca de la corola, la quinta más corta.

Frutos y semillas: el fruto es una cápsula parda, ovoide, de 15 a 20 milímetros de largo, aguda a obtusa. Semillas esféricas o ampliamente elípticas, de aproximadamente 0.5 milímetros de largo, pardas.

Hábitat: en áreas tropicales o cálido-templadas de todo el mundo. Desde el nivel del mar hasta los 1,400 metros sobre el nivel del mar o más (Nee, 1986).

Lugar donde se encuentra: Chiapas, Chihuahua, Durango, Guanajuato, Guerrero, Hidalgo, Jalisco, Michoacán, Morelos, Nayarit, Oaxaca, Querétaro, Quintana Roo, Sonora, Tlaxcala, Veracruz y Yucatán (Villaseñor y Espinosa, 1998).

Parte utilizada: hoja.

Forma de uso: cataplasmas uso externo.

Se emplea para: dolor muscular y articular, pediculosis.

Dosis recomendada: usar 100 gramos de planta macerada en aplicación local.

Tabaco
(*Nicotina tabacum* L.)



Nombre científico: *Crataegus mexicana* Moc. y Sesse

Nombre común: tejocote. Texocotl (náhuatl): "piedra agria"; Chiapas: kanal chishte, manzanilla, manzanita, tejocote cimarrón; Distrito Federal: texocotl (náhuatl); Estado de México: npeni (otomí); Michoacán: karhasi (purhépecha).

Familia: Rosaceae.

Descripción botánica: árbol de tres a cuatro metros de altura, con ramas espinosas. Sus hojas son ovaladas, sus flores blancas de cinco pétalos y sus frutos son carnosos y secos de dos a tres centímetros de ancho, de color amarillo o anaranjado. Dentro del fruto están cuatro semillas aovadas, de color café, de un centímetro aproximadamente

Hábitat: bosques de coníferas, de encinos y mixtos; vegetación secundaria. Lugar donde se encuentra: nativo de América, se extiende desde el centro de México hasta Ecuador. En nuestro país se encuentra silvestre desde Jalisco, Michoacán, Hidalgo y Veracruz hasta Tabasco y Chiapas. Además se cultiva ampliamente.

Parte utilizada: toda la planta.

Formas de uso: cocimiento, infusión.

Se emplea para: la infusión para presión alta y afecciones renales. La flor como tónico cardíaco. La corteza para diarrea, resfrío y tos. Y cocimiento para dolor de pulmón.

Dosis recomendada: usar cinco gramos de planta por litro de agua. Tomar como agua de uso durante un mes.

Tejocote

(*Crataegus mexicana* Moc. y Sesse.)



Nombre científico: *Buddleia cordata* H.B.K.

Nombre común: tepozán, palo de zorro prieto, tepozán grande, topozán, zompantle; Estado de México: rannazha (otomí); Puebla: chkapungut; kaneje kuxindaa, kanda ku (popoloca).

Familia: Loganiaceae.

Descripción botánica: arbusto mediano de ramas tetragonas tomentosas, hojas opuestas, elípticas, pecioladas abajo, de 10 a 15 centímetros. Despide un olor alcanforado. Flores pequeñas en panojas. Florece de enero a febrero.

Hábitat: matorrales, pastizales, bosques, vegetación secundaria y terrenos alterados, incluyendo zonas urbanas.

Lugar donde se encuentra: nativo de América, se extiende desde el norte de México hasta Guatemala.

Parte utilizada: hojas.

Formas de uso: cocimiento.

Se emplea para: baños posparto, reumas, hemorragia nasal, calambres y fiebre.

Dosis recomendada: usar tres gramos de planta por litro de agua. Beber una taza cada seis horas, durante 10 días.

Tepozán
(*Buddleja cordata* H.B.K.)



Nombre científico: *Datura stramonium* L.

Nombre común: toloache, toloatzin (náhuatl): "inclinarse por efecto del sueño"; kieri (huichol): "árbol del viento"; toluachi (mayo, seri, yaqui): "veneno o narcótico divino". Belladona, campana, chamico, chayotillo, chayotillo blanco, ericillo, flor de muerto, hedioncilla, hierba hedionda, hierba jedionda, teleloache, tlapa, teloloache, toloache chaparro, toluache, torna loco; Hidalgo: tlapax; Michoacán: tlapatoluache (nahua), torescua, vichueskua; Morelos: ieloloachtl, tlapatl, toluhuaxihuitl náhuatl); Nayarit: cherisha (cora), tapu; Oaxaca: teo muen (huave), guicadud gish, San Pedro ujts, yabtich; Puebla: tohatze (otomí); Quintana Roo: mehenxtohk'u'tohk'u', xtokú (maya); San Luis Potosí: tdanab, tdanab tdakni (tenek).

Familia: Solanaceae.

Descripción botánica: planta herbácea de hojas sinuadas de olor viroso y desagradable, flores monopétalas de color violáceo. El fruto es una cápsula erizada de puntas con semillas comprimidas casi reniformes.

Hábitat: terrenos alterados.

Lugar donde se encuentra: nativo de Asia. En México se cultiva exclusivamente a escala doméstica y para ornamento, aunque a veces se hace cimarrón.

Parte utilizada: toda la planta, excepto la raíz.

Formas de uso: uso externo.

Se emplea para: hemorroides, dolor muscular y articulaciones.

Dosis recomendada: usar cinco gramos de planta en cocimiento para baños de asiento y fomento.

Nota: Planta muy tóxica.

Toloache
(*Datura stramonium* L.)



Nombre científico: *Thymus vulgaris* L.

Nombre común: tomillo.

Familia: Lamiaceae o Labiatae.

Descripción botánica: hierba vivaz, de 10 a 40 centímetros de altura que forma matas.

Tallo tortuoso, leñoso, con ramas parduscas y erguidas. Hojas pequeñas, opuestas, sésiles, enteras, lanceoladas, aterciopeladas, blanquecinas por el envés. Flores pequeñas, rosadas o blancas, agrupadas en inflorescencias axilares y terminales. El fruto es lampiño de color café. Florece de abril a julio.

Hábitat: se cultiva en terrenos bien drenados y soleados. Crece silvestre cerca de los lugares donde se cultiva.

Lugar donde se encuentra: nativo del sur de Europa, se introdujo en América como hierba saborizante. En México se cultiva ampliamente y a veces se da de modo silvestre.

Parte utilizada: toda la planta, excepto la raíz.

Formas de uso: infusión.

Se emplea para: ayudar a expulsar parásitos, problemas digestivos y como antimicótico.

Dosis recomendada: cuatro gramos en un litro de agua. Beber una taza antes de cada comida durante 20 días.

Tomillo
(*Thymus vulgaris* L.)



Nombre científico: *Agastache mexicana* (Kunth) Lint & Epling

Nombre común: toronjil, toronjil blanco, toronjil de casa, toronjil de monte, toronjil morado, toronjil rojo; Puebla: pinkil (tepehua), tama, toroji, toronji (otomí).

Familia: Lamiaceae o Labiatae.

Descripción botánica: planta de tallo herbáceo, erguido, tetragonal y pubescente, de hojas opuestas oval-lanceoladas, acorazonadas en la base, acuminadas y dentadas. Posee flores en grupos dispuestos en espigas, su cáliz es tubuloso, morado-rojizo y la corola es tubulosa y labiada. Florece en mayo.

Hábitat: bosques de coníferas, de encinos o mixtos; zonas montañosas de clima templado o frío.

Lugar donde se encuentra: es nativo de México, se encuentra en Zacatecas, Jalisco, Michoacán, Puebla, Querétaro, Estado de México y Veracruz.

Parte utilizada: toda la planta, excepto la raíz.

Formas de uso: infusión.

Se emplea para: sedante, relajante, auxiliar en cólicos menstruales y digestivos, insomnio.

Dosis recomendada: seis gramos de planta por litro de agua. Beber una taza después de cada comida durante 15 días.

Toronjil

(*Agastache mexicana* (Kunth) Lint & Epling)



Nombre científico: *Tecoma stans* (L.) Juss. ex Kunth

Nombre común: tronadora, retama, vaquerillo, nixtamaxóchitl. Alacrancillo, ángel, bignonia, canario, escandor, flor de San Pedro, gloria, hierba de baño, hierba de San Nicolás, hoja de San Pedro, iscandor, lluvia de oro, moco de cócono, ojo de Santa Lucía, palo de arco, pichiche, retama, sanguinaria, saúco, saúco amarillo, trompeta tronador, trovador, trueno, trueno fuerte; Chiapas: batilimi, candox, matilimi; Distrito Federal: nextamalxochitl (náhuatl); Guerrero: yucuc II (mixteco), nixtamalxochitl, Michoacán: k'aptzarukua (purhépecha), capzarucua, istamasuchil, kameri; Morelos: huiztonxochitl, izotontli (náhuatl), estoncle, iztontli, huiztontle; Quintana Roo: x-k'anlol (maya); San Luis Potosí: san diego huits (tenek); Yucatán: xkanlol, kanlool, k'aanool che', xk'aan lool ché.

Familia: Bignoniaceae.

Descripción botánica: arbusto de dos metros de altura con hojas opuestas, imparipinnadas; de hojuelas oblongas y aserradas, de unos seis centímetros de largo. Las flores son monopétalas, de corola amarilla. El fruto es una cápsula negruzca, de unos 1.5 centímetros de largo, con semillas aladas, florece de agosto a noviembre.

Hábitat: selva alta perennifolia, selva baja caducifolia, bosques de encinos, matorrales, pastizales, dunas costeras, campos de cultivo abandonados.

Lugar donde se encuentra: es nativa de América, se extiende desde el suroeste de Estados Unidos hasta Sudamérica. Crece de forma silvestre en casi todo México.

Parte utilizada: hojas.

Formas de uso: cocimiento y como shampoo.

Se emplea para: diabetes y dolor bilioso.

Dosis recomendada: seis gramos en un litro de agua en cocimiento suave. Beber como agua de uso durante 15 días.

Tronadora

(*Tecoma stans* (L.) Juss. ex Kunth.)



Nombre científico: *Valeriana sobifolia* variedad mexicana y *V. edulis* Nutt.

Nombre común: valeriana, raíz de gato, raíz del oso, acuares.

Familia: Valerianaceae.

Descripción botánica: planta herbácea provista de raíz gruesa, de la que salen varios tallos con hojas opuestas formadas de foliolos trífidios, las flores son blancas y están distribuidas en cimas dicotómicas, fruto comprimido y coronado por un mechoncito plumoso.

Hábitat: generalmente lugares húmedos, clima templado y clima de montaña.

Lugar donde se encuentra: Hidalgo, Puebla, Distrito Federal.

Parte utilizada: raíz.

Formas de uso: infusión.

Se emplea para: insomnio, migraña, espasmos musculares, ansiedad y como relajante nervioso.

Dosis recomendada: seis gramos de raíz en infusión en un litro de agua. Tomar una taza a media tarde y otra antes de dormir, repetir durante un mes.

Valeriana

(*Valeriana sobifolia* variedad mexicana y *V. edulis* Nutt.)



Nombre científico: *Verbena officinalis* L.

Nombre común: verbena.

Familia: Verbenaceae.

Descripción botánica: planta vivaz de 30 a 60 centímetros de altura. Tallo herbáceo, erguido, anguloso y acanalado. Hojas opuestas, las inferiores y lobuladas, y las superiores lanceoladas y profundamente hendidas. Pequeñas flores rosadas o de color morado claro, dispuestas en espiga a lo largo del pedúnculo floral. Fruto capsular con cuatro semillas. Florece de junio a octubre.

Hábitat: pastizales, matorrales, claros de bosques, orillas de caminos, terrenos baldíos, campos de cultivo abandonados.

Lugar donde se encuentra: es nativa de la región mediterránea, está naturalizada en las zonas templadas de Norteamérica.

Parte utilizada: toda la planta, excepto la raíz.

Formas de uso: infusión.

Se emplea para: depresión, ansiedad, prevenir la caída de cabello, como cicatrizante, sedante suave y digestivo.

Dosis recomendada: ocho gramos en un litro de agua. Beber una taza después de cada comida durante 20 días.

Verbena
(*Verbena officinalis* L.)



Nombre científico: *Vinca rosea*.

Nombre común: vincapervinca.

Familia: Apocynaceae.

Descripción botánica: planta rizomatosa, vivaz, con tallos rastreros que alcanzan 75 centímetros de longitud; sobre ellos se yerguen tallos aéreos de 20 a 40 centímetros de altura, suele formar densos mantos. Hojas ovales enteras, gruesas, de color verde oscuro, lustrosas, opuestas, con peciolo corto. Se encuentran en diversos colores: lavanda o púrpura, que nacen aisladas de las axilas de las hojas, sostenidas por largos pedúnculos; cáliz con cinco sépalos; corola de forma de embudo con cinco pétalos iguales; cinco estambres y un estilo. El fruto es un folículo doble, pequeño y alargado. Florece de mayo a junio y a veces tiene una segunda floración en otoño.

Hábitat: sotobosque, matorrales, pastizales, orillas de caminos.

Lugar donde se encuentra: introducida de Europa, está naturalizada en Norteamérica. En nuestro país se encuentra ampliamente distribuida, por lo menos en el Valle de México; suele confundirse con Vinca major.

Parte utilizada: flor.

Forma de uso: infusión.

Se emplea para: alergias, migraña y ayudar a prevenir el cáncer.

Dosis recomendada: cuatro gramos en un litro de agua. Beber durante un mes.

Vincapervinca
(*Vinca rosea*)



Nombre científico: *Aloe vera* L.

Nombre común: zábila, posacmetl (náhuatl): "maguey morado". aloe, sávila, zabila; Estado de México: huaja (otomí). posacmetl (náhuatl); Oaxaca: zats; Quintana Roo: hunpets'k'inki, petk'inki (maya); Puebla: kachrojnani (popoloca).

Familia: Liliaceae.

Descripción botánica: planta de tallo herbáceo o leñoso, de hojas alternas carnosas, dispuestas en roseta o dísticas. Son lisas con agujones y con bordes enteros o espinosos. La inflorescencia axilar o terminal está dispuesta en espigas o racimos.

Hábitat: lugares áridos y semiáridos con suelos arenosos.

Lugar donde se encuentra: es originaria de África y se encuentra en casi todo México.

Parte utilizada: penca.

Formas de uso: infusión.

Se emplea para: estreñimiento, diabetes, varices, problemas de la piel, tos y como antitumoral y cicatrizante.

Dosis recomendada: hacer infusión con seis gramos de la planta en un litro de agua. Beberlo como agua de uso durante 15 días.

Zavila
(Aloe vera L.)



Nombre científico: *Cymbopogon citratus* (DC.) Staff.

Nombre común: zacate limón, té limón, jiliy tom, limon tom (tenek).

Familia: Gramineae o Poaceae.

Descripción botánica: es una hierba perenne de aproximadamente un metro de altura, con tallos subterráneos, redondeados, muy ramificados. Las hojas son alargadas, planas y con el borde liso, pueden tener hasta un metro de largo. Las inflorescencias de 60 centímetros de largo son en espigas incoloras. El follaje presenta un fuerte olor a limón derivado de los aceites esenciales que acumula en sus hojas. El zacate limón forma macollas de hasta un metro de diámetro.

Hábitat: vive desde el nivel del mar hasta los 1,200 metros de altura. Se encuentra en los patios de las zonas rurales.

Lugar donde se encuentra: es nativo de la India, está ampliamente distribuido como cultivo en regiones tropicales de todo el mundo. Esta planta crece en Centroamérica y Sudamérica incluyendo las Antillas. En nuestro país se cultiva sobre todo en Morelos, Yucatán y el Valle de México.

Parte utilizada: toda la planta.

Formas de uso: infusión.

Se emplea para: vómito, gastritis, colitis, flatulencia, tos, dolor de cabeza, como sedante suave y diurético.

Dosis recomendada: ocho gramos de zacate en un litro de agua. Tomar como agua de uso durante 30 días.

Zacate limón
(*Cymbopogon citratus* (DC.) Staff.)



Nombre científico: *Casimiroa edulis* Llave y Lex.

Nombre común: zapote blanco, iztactzopotl (náhuatl): "zapote blanco". Hojas de nogal, hojas de zapote, matasano, zapote, zapote dormilón, zapotenova, zapote somnífero; Michoacán: uarata, urhuata urapiti (purhépecha), urata-urapite; Morelos: iztactzopotl (náhuatl); Nayarit: juuic (tepehuano); Puebla: cuú'jac, iztac zapotl (náhuatl), scu.

Familia: Rutaceae.

Descripción botánica: árbol de uno a 12 metros de altura, con copa ancha y frondosa. Hojas con largos pecíolos, palmeadas, divididas en tres a cinco folíolos coriáceos y lustrosos. Inflorescencias paniculadas con flores unisexuales pentámeras de color amarillo verdoso. El fruto es una drupa globosa del tamaño de una manzana, de color verde amarillento, con la pulpa blanca. Florece de enero a febrero.

Hábitat: se cultiva, aunque ocasionalmente se le encuentra silvestre en bosques de encino y de encino-pino, así como en matorrales, bosques tropicales caducifolios, terrenos alterados y orillas de corrientes de agua.

Lugar donde se encuentra: es nativo de México, se cultiva desde el centro del país hasta América del Sur.

Parte utilizada: hoja tierna, fruto.

Formas de uso: cocimiento.

Se emplea para: hipertensión, insomnio, diarrea, dolor de cabeza y como antiinflamatorio.

Dosis recomendada: seis gramos en un litro de agua. Beber una taza después de cada comida, durante 15 días.

Zapote blanco
(*Casimiroa edulis* Llave y Lex.)



EJEMPLAR GRATUITO