

Plantas medicinales de valles altos del Estado de México

Ing. Enrique Archundia Garduño





GOBIERNO DEL
ESTADO DE MÉXICO

Primera edición: 2005

DR © Gobierno del Estado de México.
Secretaría de Desarrollo Agropecuario,
Instituto de Investigación y Capacitación Agropecuaria,
Acuícola y Forestal del Estado de México, ICAMEX.
Dirección de Apoyo Técnico y Divulgación.
Conjunto SEDAGRO, Metepec, Estado de México, C.P. 52140.

Informes:
icamexdg@edomex.gob.mx
icamex.apoyotec@edomex.gob.mx



Tel. 01 (722) 2 71 52 27
2 32 26 46



Fax. 2 32 21 16



No. CE: 207/C/008/12

Impreso en México

Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra - incluyendo las características técnicas, diseño de interiores y portada - por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía, el tratamiento informático y la grabación, sin la autorización previa del Gobierno del Estado de México. Si usted desea hacer una reproducción parcial de esta obra sin fines de lucro, favor de contactar al Consejo Editorial de la Administración Pública Estatal.

La distribución de esta obra es gratuita.

CONTENIDO

- 1 Introducción.
- 2 ALCACHOFA (*Cynara scolymus* L.).
- 3 ALSINE (*Stellaria media* (L.) Cyrillo.).
- 4 ALFALFA (*Medicago sativa* L.).
- 5 ÁRNICA (*Heterotheca inuloides* Cass.).
- 6 AVANA (*Avena sativa* L.).
- 7 BOLSA DEL PASTOR (*Capsella bursa-pastoris* (L.) Medic.).
- 8 BORRAJA (*Borago officinalis* L.).
- 9 BRETÓNICA (*Lepechinia caulescens* (Ort.) Epling.).
- 10 BUGAMBILIA (*Bougambillea glabra* Choisy).
- 11 CARDO MARIANO (*Silybum marianum* L.).
- 12 CARRICILLO (*Equisetum hyemale* L.).
- 13 CEDRÓN (*Aloysia triphylla* (L' Her) Britt.).
- 14 CEMPAZÚCHITL (*Tagetes erecta* L.)
- 14 CHIA (*Salvia hispanica* L.).
- 16 DALIA (*Dalia coccinea* Cav.).
- 17 DIENTE DE LEÓN (*Taraxacum officinale* L.).
- 18 DURAZNILLO (*Solanum rostratum* Dunal.).
- 19 EPAZOTE (*Teloxys ambrosioides* L.).
- 20 EPAZOTE DE ZORRILLO (*Teloxys graveolens* (Willd.) Weber.).
- 21 ESPINOSILLA (*Loeselia mexicana* (Lam.) Brand.).
- 22 ESTAFIATE (*Artemisia ludoviciana* Nutt. ssp. mexicana (Willd.) Keck.).
- 23 EUCALIPTO (*Eucalyptus camaldulensis* L.).
- 24 FENOGRECO (*Trigonella foenum-graecum* L.).
- 25 GARAÑONA (*Castilleja tenuiflora* Benth.).
- 26 GORDOLOBO (*Gnaphalium semiamplexicaule* L.).
- 27 HIERBA DEL CÁNCER (*Cuphea aequipetala* Cav.).
- 28 HIERBA DEL CARBONERO (*Baccharis conferta* H.B.K.).
- 29 HIERBA DEL GOLPE (*Oenothera rosea* L' Hér. ex Aiton.).
- 30 HIERBA DE LA GOLONDRINA (*Euphorbia prostrata* Aiton.).
- 31 HIERBA DEL POLLO (*Commelina coelestis* Willd.)
- 32 HIERBA DEL SAPO (*Eryngium carlinae* Delaroché)
- 33 HINOJO (*Foeniculum vulgare* Mill.).
- 34 LENGUA DE VACA (*Rumex mexicanus* Meisn.).
- 35 LENTEJILLA (*Lepidium virginicum* L.).
- 36 LLANTÉN (*Plantago major* L.).
- 37 MAÍZ (*Zea mays* L.).
- 38 MANZANILLA (*Matricaria recutita* L.)

CONTENIDO

- 
- 39 MALVA (*Malva sylvestris* L.).
 - 40 MARAVILLA (*Mirabilis jalapa* L.).
 - 41 MARRUBIO (*Marrubium vulgare* L.).
 - 42 MASTUERZO (*Tropaeolum majus* L.).
 - 43 MEJORANA (*Origanum mejorana* L.).
 - 44 MENTA PIPERITA (*Mentha piperita* L.).
 - 45 MELISA (*Melissa officinalis* L.).
 - 46 MERCADELA (*Calendula officinalis* L.).
 - 47 MILENRAMA (*Achillea millefolium* L.).
 - 48 NOPAL (*Opuntia ficus indica* (L.) Miller).
 - 49 MIRASOL (*Cosmos bipinnatus* Cav.).
 - 50 ORTIGA (*Urtica dioica* var. *angustifolia* (Ledeb.) Wedd.).
 - 51 PENSAMIENTO (*Viola tricolor* L.).
 - 52 PERICÓN (*Tagetes lucida* Cav.).
 - 53 RÁBANO NEGRO (*Raphanus sativus* Var. *Nigra*).
 - 54 ROMERO (*Rosmarinus officinalis* L.).
 - 55 RUDA (*Ruta chalepensis* L.).
 - 56 SÁBILA (*Aloe barbadensis* Mill.).
 - 57 SALVIA (*Salvia officinalis* L.).
 - 58 SANGUINARIA (*Polygonum aviculare* L.).
 - 59 SANTA MARÍA (*Chrysanthemum parthenium* (L.) Bernh.).
 - 60 SAUCO (*Sambucus mexicana* Presl. ex A. DC.).
 - 61 SIEMPRE VIVA (*Sedum prealtum* D.C. ssp. *parvifolium* Clausen.).
 - 62 TEJOCOTE (*Crataegus pubescens* (H.B.K.) Steud.).
 - 63 TRÉBOL ROJO (*Trifolium pratense* L.).
 - 64 TOMILLO (*Thymus vulgaris* L.).
 - 65 TORONJIL MORADO (*Agastache mexicana* H.B.K.) Lint y Epl.).
 - 66 TROMPETILLA (*Bouvardia ternifolia* (Cav.) Schlecht.).
 - 67 VALERIANA (*Valeriana edulis* Nutt. ssp. *procera*).
 - 68 VERBENA (*Verbena carolina* L.).
 - 69 BIBLIOGRAFÍA.



PRESENTACIÓN

En el Estado de México, la investigación agropecuaria ha sido impulsada y desarrollada durante más de 60 años, lográndose hasta la fecha un sinnúmero de tecnologías exitosas.

El sector agropecuario reviste importancia en la economía estatal por el hecho de que cerca de 2 millones de mexiquenses están ligados total o parcialmente a esta actividad.

El crecimiento demográfico de nuestra entidad nos plantea el reto de ser cada vez más eficientes, dinámicos y competitivos para producir más y mejores alimentos, a través de sistemas de producción sustentados en tecnologías que permitan la coexistencia con el medio ambiente y el mejoramiento de las condiciones socioeconómicas del sector agropecuario.

Para enfrentar estos retos es determinante la acción coordinada y conjunta de todas las instituciones de enseñanza e investigación que se localizan en la entidad, para que los resultados obtenidos sean transferidos y adoptados más rápidamente por los productores.

Es por ello que el Instituto de Investigación y Capacitación Agropecuaria, Acuícola y Forestal del Estado de México (ICAMEX) con el objeto de incidir de manera importante en esta tarea, pone a disposición de productores y técnicos el presente material a efecto de propiciar el uso óptimo de los elementos que intervienen en la producción.

Introducción

México es uno de los cuatro países con mayor diversidad vegetal a nivel mundial, con más de 30 mil especies distribuidas en todo el territorio por lo que actualmente ocupa el segundo lugar después de China, con 3 mil 500 especies de uso medicinal.

Uno de los tesoros alimenticios, terapéuticos, culturales y de biodiversidad genética de México está constituido por la herbolaria, la cual es ampliamente conocida desde hace más de 10 mil años por las diferentes etnias que habitaban el actual territorio de los Estados Unidos Mexicanos y por algunas otras que aún sobreviven, aprovechando este recurso vegetal como alimento, medicina y vestido.

Al llegar los españoles al territorio de Anáhuac, quedaron maravillados del conocimiento que los sabios de estas tierras tenían de la herbolaria medicinal y de los usos terapéuticos de diferentes especies; sin embargo, en el México actual no se le ha dado la importancia necesaria, y muchas especies vegetales han sido saqueadas de su hábitat, e incluso algunas han sido exportadas y explotadas en otros países. Por lo tanto es necesario revalorizar el fundamento de la herbolaria, con la finalidad de aprovechar los recursos naturales de nuestro país de una forma sustentable.

En el presente trabajo se describen algunas características botánicas, así como los principales usos terapéuticos, de las 63 especies medicinales más utilizadas en los valles altos del centro del país, con el objetivo de reconocer su importancia en la salud y bienestar del ser humano.



ALCACHOFA (*Cynara scolymus* L.)

Descripción botánica:

Planta bianual o triannual, con hojas grandes y vellosas, dispuestas en roseta y sin espinas, de 90 a 100 cm de largo. Del centro de la roseta surge un tallo erguido, grueso y ramificado, de 40 a 100 cm de alto, que culmina en una formación globosa de hojas transformadas en brácteas (carnosas) que envuelven y protegen a las flores (terminales y muy gruesas). El fruto es oblongo y grisáceo.



Distribución ecológica:

Planta originaria del norte de África y sur de Europa, pero se cultiva ampliamente en el Continente Americano, siendo México uno de estos países, aunque también se desarrolla de forma silvestre, en terrenos abandonados.

Usos medicinales:

- Insuficiencia hepática y renal.
- Contra infecciones del hígado y vesícula biliar.
- Contra la cirrosis hepática y cálculos biliares.
- Contra la secreción biliar excesiva.
- Tónica del hígado.
- Contra el colesterol y la diabetes.
- Tónico orgánico (contra el cansancio).
- Purifica la sangre.
- Problemas digestivos (empacho y diarrea).
- Elimina parásitos intestinales.
- Disminuye el ácido úrico presente en la sangre.

Parte utilizada:

Hojas (brácteas) y flores.

Forma de utilizarse:

Usar 6 g de hojas por litro de agua, cocimiento normal (4 y 6 min), vía oral, tomar de 3 a 4 veces al día, durante 10 a 20 días. También se utiliza el jugo de hojas (5 hojas frescas y maceradas por 9 días en un litro de vino blanco).

ALSINE (*Stellaria media* (L.) Cyrillo.)

Descripción botánica:

Hierba anual o perenne, ascendente o rastrera, hasta de 40 cm de largo; tallos muy ramificados, con una sola hilera longitudinal de vellos; pecíolos de hasta 2 cm de largo, y vellosos; las hojas son ovadas u ovals, de 1 a 2 cm de largo, por 0.5 a 1 cm de ancho. Las flores presentan pétalos bipartidos. El número de estambres va de 2 a 10, y el fruto es una cápsula ovoide con numerosas semillas de color café de 1 mm de diámetro.



Distribución ecológica:

Es una planta nativa de Eurasia, ampliamente naturalizada en Norte y Sudamérica.

Usos medicinales:

- Elimina la mucosidad ocasionada por enfermedades del sistema respiratorio (resfriados, tos, bronquitis).
- Infecciones en el sistema urinario.
- Se le emplea para eliminar el prurito ocasionado por problemas en la piel.
- Cicatrizante.

Parte utilizada:

Hojas, tallos y flores.

Forma de utilizarse:

Decocción: Media taza de alsine fresco o un cuarto de taza de alsine seco en dos tazas de agua, cocimiento fuerte (15 minutos) a fuego lento, vía cutánea.

Infusión: Una cucharada de alsine fresco o dos cucharaditas de alsine seco en una taza de agua, infundir 10 minutos, vía oral, beber una taza diaria.

También se utiliza en cataplasma o pomada.

ALFALFA (*Medicago sativa* L.)

Descripción botánica:

De la familia de las leguminosas, planta herbácea perenne de 1 a 1.2 m de alto con tallo erecto, las hojas trilobuladas y flores de color, violáceo, agrupadas en ramilletes terminales y laterales.



Usos medicinales:

Antihemorrágica, antianémica, estrogénica, digestiva, remineralizante.

Parte utilizada:

Hojas superiores y flores (sumidades florida).

Forma de utilizarse:

Tomar en infusión, una cucharada sopera de sumidades florida por taza de agua, tomar 3 tazas al día.

ÁRNICA (*Heterotheca inuloides* Cass.)

Descripción botánica:

Hierba perenne, vellosa, de 25 a 60 cm de altura. Hojas enteras de color verde claro, con muchos vellos y bordes aserrados; las hojas inferiores llegan a medir hasta 9 cm de longitud, las superiores no tienen pecíolo.



Las flores son de color amarillo y están dispuestas en capítulos.

Distribución ecológica:

Se le encuentra en la mayor parte de los estados del país, abundando principalmente en Tlaxcala, Puebla, Morelos, Distrito Federal y Estado de México. Crece en bosques de pino y encino, en pastizales y áreas perturbadas.

Usos medicinales:

- Tratamiento de golpes, heridas, moretones, contusiones.
- Tratamiento contra dolores reumáticos y musculares.
- Tratamiento contra la gastritis y la úlcera gástrica.
- Afecciones respiratorias (tos, gripe, asma y garganta irritada).
- Problemas renales.
- Tratamiento contra las hemorroides.
- Infecciones vaginales.
- Inflamación de la matriz.
- Dolor de ovarios.
- Disminuir cólicos menstruales.
- Cicatrizante (heridas internas y externas).
- Problemas de la piel (ronchas).
- Disminuye el dolor de muelas.
- Es un antibiótico natural.

Parte utilizada:

Hojas, tallos y flores.

Forma de utilizarse:

Cocimiento, infusión, tintura, pomada, cataplasma y jarabes; vías oral (ingerida o enjuague bucal) o cutánea.

AVENA (*Avena sativa*. L.)

Descripción botánica:

Gramínea, anual, de hasta 1.5 m de altura, con el tallo hueco y erecto, las hojas planas y lineales y las flores agrupadas de dos en dos o de cuatro en cuatro, en pequeñas espigas reunidas en panículas terminales.



Distribución ecológica:

Procede del Sudoeste Asiático pero su cultivo se ha generalizado por toda Europa y América del Norte.

Usos medicinales:

Remineralizante, nutritiva, diurética, laxante reduce el nivel del colesterol en la sangre, anti-inflamatoria, sedante y antidepresiva.

Parte utilizada:

Semilla y sumidades floridas.

Forma de utilizarse:

La decocción vía oral de semilla en dosis de una cucharada sopera por taza, tomar 3 tazas al día.

BOLSA DEL PASTOR (*Capsella bursa-pastoris* (L.) Medic.)

Descripción botánica:

Planta erecta, delgada, que mide hasta 50 cm de altura, con un tallo simple o ramificado. Las hojas son lanceoladas, dentadas o enteras. Las flores son blancas, de 2 mm de largo. Los frutos tienen una longitud de 4 a 8 mm.



Distribución ecológica:

Es una planta nativa de Europa, naturalizada en muchas regiones en el mundo. En México crece en cultivos, caminos y lugares perturbados.

Usos medicinales:

- Tónico orgánico.
- Problemas digestivos (diarreas).
- Contra hemorroides.
- Detiene hemorragias uterinas y nasales.
- Desórdenes menstruales.
- Cólicos menstruales.
- Infecciones urinarias y renales.
- Problemas de hipertensión arterial.
- Problemas de la piel (granos).
- Cicatrizante (llagas).
- Antiséptico.

Parte utilizada:

Hojas, tallos, flores, frutos y raíz.

Forma de utilizarse:

Cocimiento, vía oral.

BORRAJA (*Borago officinalis* L.)

Descripción botánica:

Hierba anual que llega a medir de 45 a 60 cm de altura, cubierta de pelos erizados. De su base surgen tallos gruesos y ramificados. Las hojas son enteras, gruesas, de 4 a 15 cm de largo y con abundantes pelos blancos y rígidos. Sus flores son de color azul y en forma de estrella.



Distribución ecológica:

Su origen es europeo, pero se le cultiva en México, principalmente en regiones templadas y cálidas.

Usos medicinales:

- Problemas respiratorios (catarro, resfriado, tos, bronquitis e irritaciones de la garganta)
- Problemas de vías urinarias
- Diurética
- Contra el reumatismo
- Tratamiento contra la colitis
- Regula la menstruación
- Disminuir la fiebre
- Problemas en la piel
- Auxiliar en el sarampión
- Propiedades anti inflamatorias

Parte utilizada:

Hojas, tallos, flores y semillas.

Forma de utilizarse:

Se utilizan las flores en infusión o cocimiento normal de 4 a 6 minutos, vía oral. Asimismo, las hojas se utilizan en forma de cataplasma caliente, vía cutánea.

BRETÓNICA (*Lepechinia caulescens* (Ort.) Epling.)

Descripción botánica:

Hierba que mide unos 50 cm de altura, pubescente; con hojas pecioladas, oblongo-deltaideas, de 69 cm de largo, por 2.5 a 4 cm de ancho, con el borde crenado-dentado, rugosas en el haz y pilosas en el envés.



La inflorescencia es terminal o axilar, en forma de racimo denso, de 2 a 5 cm de largo, con las corolas blancas y pequeñas.

Distribución ecológica:

Es una planta americana y en México habita en praderas, laderas de cerros, zonas boscosas, terrenos de cultivo y orillas de caminos.

Usos medicinales:

- Infertilidad femenina.
- Regulador menstrual.
- Problemas de matriz.
- Cólicos menstruales.
- En baños post-parto.
- Trastornos digestivos (cólicos, indigestión y disentería).
- Dolor de cabeza.
- Disminuye la fiebre.
- Desinflamatorio.

Parte utilizada:

Hojas, tallos y flores.

Forma de utilizarse:

Cocimiento, vía oral (3 tazas diarias) y cutánea (baños y lavados); también se utiliza en forma de cataplasma, vía cutánea.

BUGAMBILIA (*Bougambillea glabra* choisy)

Descripción botánica:

De la familia nyctaginacea es un arbusto de 2 a 3 metros de altura, con tallos espinosos y flores color púrpura o rojo.



Distribución ecológica:

Originaria de América del Sur, muy adaptada a los valles altos del Estado de México.

Usos medicinales:

- Tos, asma, bronquitis, disentería, antimicrobiana, controla diabetes.

Forma de utilizarse:

Infusión y cocimiento: flores y hojas.

CARDO MARIANO (*Silybum marianum* L.)

Descripción botánica:

Planta bienal de la familia de las compuestas de hasta 2 m de altura, de aspecto robusto y espinoso. Tallos erectos y asurcados, hojas grandes dentadas y espinosas, con los nervios marcados de blanco por el haz. Flores tubulares, rosadas, o púrpuras, agrupadas en capítulos terminales.



Usos medicinales:

- Hepatoprotector, diurético, antihemorrágico, antidepresivo, hepatitis aguda, cirrosis hepática.

Parte utilizada y forma de utilizarse:

Semillas y flores en infusión o decocción, una taza antes de las comidas, en dosis de una cucharada sopera por taza de agua en decocción; o de las flores en infusión, tomar 3 tazas al día.

CARRICILLO (*Esquisetum hyemale* L.)

Descripción botánica:

Planta herbácea que mide de 1.5 a 2.0 metros de altura, con tallos huecos y suaves con anillos espaciados en el tronco, sus frutos tienen forma de conos, con puntas terminales de 8 a 15 mm de largo.



Distribución ecológica:

Se encuentra en clima semicálido y templado, crece desde zonas inundables hasta en la orilla de arroyos.

Usos medicinales:

- Afecciones renales, inflamación del riñón, retención urinaria, prostatitis, arteroesclerosis, diabetes, hipertensión, afecciones gastrointestinales (colitis, diarrea, disentería), hemorroides, catarro, gripe, asma. Tóxicamente: evita caída de cabello, alergias, urticaria, heridas, tumores, úlceras.

Parte utilizada:

Toda la planta (tallos).

Forma de utilizarse:

Vía oral la decocción del tallo, en dosis de una cucharada sopera por taza, tomar 3 tazas al día.

CEDRÓN (*Aloysia triphylla* (L'Her). Britt.)

Descripción botánica:

Arbusto perenne, aromático, de hasta 3 m de altura. El tallo es rugoso o áspero. Las hojas son simples, lanceoladas, de 8 a 10 cm de largo, la cara inferior tiene puntos glandulares, y la cara superior está cubierta de vellosidades, el borde es entero o dentado. La flor es tubular y bilabiada, de color blanco.



Distribución ecológica:

Es una planta nativa de Sudamérica, específicamente de Perú y Chile, pero se ha aclimatado en Europa y Norteamérica, tanto en zonas templadas como calientes.

Usos medicinales:

- Problemas digestivos (indigestión, cólicos, diarrea, dolor de estómago, vómito, empacho y ventosidades).
- Elimina parásitos intestinales.
- Contra la gastritis.
- Cólicos biliares.
- Antitumoral.
- Problemas respiratorios (tos y bronquitis).
- Problemas del sistema nervioso (insomnio).
- Promueve la menstruación.
- Contra los calambres musculares.
- Disminuye los dolores de cabeza.
- Afecciones de la piel.
- Antiséptico y antibiótico natural.

Parte utilizada:

Hojas y tallos.

Forma de utilizarse:

Usar 6 g de planta por litro de agua, cocimiento suave o infusión, vía oral, 3 tazas diarias, durante 10 a 15 días. También se utiliza en maceración alcohólica, vía cutánea.

CEMPAZÚCHITL (*Tagetes erecta* L.)

Descripción botánica:

Hierba anual, de 50 a 100 cm de altura. Las hojas son simples y elípticas, de 1 a 5 cm de largo. Las flores son de color amarillo o naranja



Distribución ecológica:

Es una planta nativa de México y América Central, es cultivada en muchas partes del país.

Usos medicinales:

- Problemas estomacales (dolor de estómago, indigestión, cólicos, diarrea, empacho, inflamación y ventosidades).
- Elimina parásitos intestinales.
- Problemas respiratorios (tos).
- Afecciones hepáticas.
- Diurético.
- Problemas nerviosos (ataques epilépticos).
- Afecciones del bazo.
- Problemas ginecológicos (regula el flujo menstrual).
- Tratamiento contra la diabetes.
- Disminuye la fiebre.
- Problemas de la piel.
- Contra dolores de cabeza.
- Desinflamatorio.
- Antibiótico natural.

Parte utilizada:

Flores.

Forma de utilizarse:

Cocimiento, infusión, jugos y cataplasma; vías oral o cutánea.

CHIA (*Salvia hispanica* L.)

Descripción botánica:

Pertenece a la familia de las labiadas, mide entre 1 y 1.5 metros de altura y sus tallos son ramificados de sección, cuadrangular con pubescencias cortas y blancas. Las hojas opuestas con bordes aserrados miden de 80 a 100 mm de



longitud y 40 a 60 mm de ancho. Las flores son de color azul intenso se producen en espigas terminales.

Distribución ecológica.:

Es una planta originaria del sudoeste de México.

Usos medicinales:

- Mejora la función inmunológica, reduce riesgo de enfermedades cardiovasculares, mejora la dilatación de las arterias, es útil en prevención y control de la diabetes, tónico orgánico, baja niveles de colesterol y triglicéridos.

Parte utilizada:

Semilla.

Forma de utilizarse:

Las semillas se pueden tomar en agua de chia (remojar 2 horas antes y agregar limón y miel de abeja), o con yogur y granola o con los alimentos.

DALIA (*Dalia coccinea* Cav.)

Descripción botánica:

Hierba erecta que mide 1.50 m de altura, con las ramas purpúreas, esca-samente pilosas. Hojas 5 partidas con las divisiones anchas, ovado lanceoladas o agudo lanceoladas, poco pilosas en ambas caras, las de la región floral miden de 9 a 11 cm incluyendo el pecíolo.

Las cabezuelas florales miden de 5 a 6 cm de diámetro, y las flores son de color amarillo rojizo.



Distribución ecológica:

Es una planta americana ampliamente distribuida en México, principalmente en praderas, zonas boscosas y terrenos de cultivo, en altitudes de 1 000 a 3 000 msnm.

Usos medicinales:

- Problemas intestinales (indigestión y ventosidades).
- Problemas respiratorios (tos).
- Problemas en los riñones (diurético).
- Afecciones de la vesícula biliar.
- Diabetes.
- Tónico orgánico.
- Problemas en la piel (sarampión, escarlatina, quemaduras, heridas y fuegos en la boca).

Parte utilizada:

Hojas, tallos, flores y raíz (bulbo).

Forma de utilizarse:

Cocimiento, infusión y extracto seco.

DIENTE DE LEÓN (*Taraxacum officinale* L.)

Descripción botánica:

Hierba que llega a medir hasta 60 cm de altura. Con tallos cortos y numerosas hojas, largas, sin vellosidades, de color verde oscuro por el haz y claro por el envés, con los bordes irregularmente recortados, similares a los colmillos de un león. Flores amarillas y grandes desarrolladas en un tallo que nace de la base de la roseta de las hojas.



Distribución ecológica:

Es una planta originaria de Europa e introducida en América, se le encuentra principalmente en terrenos baldíos, campos de cultivo abandonados, prados, banquetas de las calles y orillas de caminos, en lugares principalmente húmedos y con altitudes de hasta 2,000 msnm.

Usos medicinales:

- Es un depurativo del hígado, riñones y vesícula biliar.
- Purifica la sangre.
- Tratamiento contra el reumatismo (ácido úrico).
- Antitumoral.
- Anticancerígeno.
- Contra la diabetes.
- Elimina cálculos biliares.
- Diurético.
- Problemas del corazón.

Parte utilizada:

Hojas, tallos, flores y raíces.

Forma de utilizarse:

Usar 4 g de raíces y hojas por litro de agua, cocimiento suave (3 minutos), vía oral tomar 3 cucharadas al día antes de cada comida. Esta especie es comestible por lo que también se consume fresca en ensaladas.

DURAZNILLO (*Solanum rostratum* Dunal.)

Descripción botánica:

Arbusto de 60 a 80 cm de altura, con las ramas, hojas y frutos espinosos. Hojas lobuladas, de color cenizo. Las flores son amarillas, con uno de los estambres mucho más largo que los otros; tiene un olor a durazno muy característico.



Distribución ecológica:

Es una planta americana cosmopolita, en México se le encuentra en praderas, laderas de cerros, zonas boscosas, terrenos de cultivo y orillas de caminos.

Usos medicinales:

- Problemas digestivos (diarrea, disentería y cólicos).
- Problemas respiratorios (tos).
- Problemas urinarios y renales.
- Elimina cálculos biliares y renales.
- Contra la retención de orina (diurético).
- Baños postparto.

Parte utilizada:

Hojas, tallos y flores.

Forma de utilizarse:

Cocimiento, vía oral.

EPAZOTE (*Teloxys ambrosioides* L.)

Descripción botánica:

Hierba anual o perenne de 40 a 100 cm de altura. Tiene un olor característico. Sus tallos están erguidos y con estrías. Las hojas son verdes a púrpuras con una forma de punta de lanza con los bordes aserrados, de dientes anchos e irregulares.

Las flores son verdosas o moradas y están dispuestas en las axilas de las hojas.



Distribución ecológica:

Es una planta originaria de México y de América Central, se desarrolla de forma silvestre en linderos y terrenos abandonados; además de ser cultivada ampliamente en zonas cálidas y templadas, en huertos familiares y en cultivos comerciales.

Usos medicinales:

- Problemas respiratorios (asma).
- Problemas digestivos (indigestión, diarrea, dolor de estómago, vómitos y ventosidad).
- Elimina lombrices intestinales.
- Contra los hemorroides.
- Elimina tumores.
- Problemas de riñones y vesícula biliar.
- Diurético.
- Contra la esterilidad femenina (limpia matriz).
- Regula la menstruación.
- Tratamiento de los cólicos menstruales.
- Acelera el parto.
- Tratamiento contra el reumatismo.
- Antimicótico natural.

Parte utilizada:

Hojas, tallos, flores y raíz.

Forma de utilizarse:

De 15 a 20 g de hojas y flores por litro de agua, cocimiento suave (2-3 minutos) o infusión, vía oral tomar una taza después de cada comida. También se toma una taza por la mañana en ayunas, durante 3 días para problemas de parásitos intestinales.

EPAZOTE DE ZORRILLO (*Teloxys graveolens* (Willd.)zWeber.)

Descripción botánica:

Hierba anual de 20 a 80 cm de altura; las hojas son de color verde-purpúrea, con forma ovada, de 2 a 6 cm de largo, por 1 a 3 cm de ancho. Las flores son muy pequeñas (1 mm de diámetro, aproximadamente).



Distribución ecológica:

Es una planta nativa de América, ampliamente distribuida en regiones cálidas y templadas de México.

Usos medicinales:

- Problemas digestivos (indigestión, dolor de estómago, empacho, diarrea con sangre y vómito).
- Elimina parásitos intestinales.
- Favorece la circulación sanguínea.
- Regulador menstrual.
- Tratamiento contra los cólicos menstruales.
- Problemas respiratorios (tos).
- Elimina el exceso de bilis.
- Afecciones de tipo nervioso.
- Tratamiento contra calambres.
- Cicatrizante (heridas, úlceras, llagas y verrugas).
- Para las "limpias", "aires" y "espanto".

Parte utilizada:

Hojas, tallos y flores.

Forma de utilizarse:

De 15 a 20 g de hojas y flores por litro de agua, infusión o cocimiento suave (3 minutos), vía oral tomar una taza después de cada comida. Se toma una taza por la mañana en ayunas, durante 3 días para problemas de parásitos intestinales.

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

Descripción botánica:

Hierba perenne, de 40 a 100 cm de altura. Las hojas son simples, rígidas, ovadas, de color verde, de 2 a 3 cm de largo, con bordes aserrados y espinosos. La flor es de color rojizo y de forma acampanada.



Distribución ecológica:

Es una planta mexicana, ampliamente distribuida en zonas templadocálidas, en bosques de pino, encino, junípero y otras coníferas, principalmente en altitudes de 1,900 y 2500 msnm.

Usos medicinales:

- Problemas digestivos (indigestión, cólicos, diarreas, vómito y estreñimiento).
- Se utiliza como vomitivo y purgante.
- Problemas respiratorios (garganta inflamada).
- Mejora el funcionamiento de los riñones.
- Elimina cálculos renales.
- Es diurético.
- Elimina el exceso de bilis.
- Tratamiento contra el reumatismo.
- Purifica la sangre.
- Disminuye la fiebre.
- Contra el dolor de cabeza.
- Se utiliza para aumentar las secreciones de tipo biliar y salival.
- Problemas en la piel.
- Para evitar la caspa y la caída del cabello.

Parte utilizada:

Hojas, tallos y flores.

Forma de utilizarse:

De 10 a 20 g de planta por medio litro de agua, cocimiento suave (3 minutos) o infusión tomar vía oral, una taza en ayunas, durante 15 días. También se utiliza en baños, lavados o en forma de cataplasma.

ESTAFIATE (*Artemisia ludoviciana* Nutt. *ssp. mexicana* (Willd.) Keck.)



Descripción botánica:

Hierba perenne de hasta 1.5 m de altura. Sus tallos son erguidos, estriados, con vellosidades y cenizas. Las hojas son verdes en el haz y blanquecinas con vellosidades en el envés. Las flores son de color blanquecino o amarillento.

Distribución ecológica:

Es una planta mexicana que habita en pastizales, bosques de pinoencino, matorrales y vegetación perturbada.

Usos medicinales:

- Problemas digestivos (empacho, diarrea, infecciones y cólicos).
- Expulsa parásitos intestinales.
- Tónico estomacal y hepático.
- Contra la bilis.
- Problemas respiratorios (bronquitis, anginas, catarros y tos).
- Problemas nerviosos (neurosis).
- Tratamiento contra el reumatismo.
- Tratamiento contra la esterilidad femenina.
- Infecciones vaginales.
- Disminuye la fiebre.
- Contra los dolores de cabeza.

Parte utilizada:

Hojas, tallos y flores.

Forma de utilizarse:

10 g de planta por litro de agua, infusión o cocimiento suave (3 minutos), tomar vía oral de 2 a 3 tazas diarias.

EUCALIPTO (*Eucalyptus camaldulensis* L.)

Descripción botánica:

Árbol de 50 m de altura promedio. Su tallo es recto, con múltiples ramas, y una corteza lisa, de color gris ceniza. Las hojas jóvenes son ovales y pegajosas debido a la resina que secreta; por otro lado, las hojas maduras son lanceoladas, y de un color verde más oscuro. Sus flores son blancoamarillentas con numerosos estambres. Es una planta muy aromática.



Distribución ecológica:

Es un árbol nativo de Australia y Tasmania, introducido en Europa y América, principalmente en climas templados. Se introdujo en México debido a los programas de reforestación urbana y rural, por lo tanto, se le encuentra en terrenos reforestados y en jardines públicos.

Usos medicinales:

- Antiséptico y bactericida natural.
- Antibiótico natural.
- Afecciones respiratorias (tos, gripe, asma, bronquitis y ronquera).
- Contra la diabetes.
- Expulsa lombrices intestinales.
- Elimina la bilis en exceso.
- Para bajar la fiebre.
- Cicatrizante de heridas.
- Contra dolores de cabeza.
- Ayuda a la curación del sarampión.
- Aumenta el apetito.

Parte utilizada:

Hojas, tallos y frutos.

Forma de utilizarse:

Infusión o cocimiento suave (3 minutos) tomar de una a 2 hojas como máximo por taza tomar vía oral de 2 a 3 tazas diarias. También se utiliza su cocimiento por vía nasal (vaporizaciones) y en forma de cataplasma, vía cutánea.

FENOGRECO (*Trigonella foenum-graecum* L.)

Descripción botánica:

Planta de menos de 50 cm de altura. Las vainas que produce son estrechas y largas, en forma de hoz, dentro de las cuales están presentes de 10 a 20 semillas amarillas, con un olor característico no agradable.



Distribución ecológica:

Planta originaria del Medio Oriente, introducida en Europa Occidental a partir de la Edad Media, es cultivada ampliamente en el Continente Americano.

Usos medicinales:

- Problemas de impotencia sexual.
- Afecciones estomacales e intestinales (indigestión y estreñimiento).
- Tratamiento contra la gastritis.
- Nivelación del colesterol y azúcar en la sangre.
- Contra la anemia.
- Tratamiento contra la artritis y reumatismo (gota, lumbago y dolor de rodillas).
- Regulador menstrual.
- Tratamiento contra la tuberculosis.
- Infecciones en la garganta.
- Tratamiento contra abscesos y hemorroides.
- Problemas de la piel (granos, úlceras, heridas, abscesos y celulitis).
- Desinflamante.

Parte utilizada:

Semillas.

Forma de utilizarse:

Una cucharada de semillas por taza de agua, infundir durante 10 minutos, tomar 2 a 3 veces al día. También puede prepararse de la siguiente forma: 100 g de semillas trituradas por litro de agua, hervir durante 15 minutos; vía oral o cutánea (cataplasma frío o caliente, baños de asiento).

GARAÑONA (*Castilleja tenuiflora* Benth.)

Descripción botánica:

Hierba perenne de 20 a 70 cm de altura. Las hojas son simples y en forma de lanza, de 2.5 a 3.5 cm de largo. Las flores se agrupan en racimos de 5 a 15 flores rojizas amarillentas.



Distribución ecológica:

Es una planta nativa de México, distribuida ampliamente en zonas templadas.

Usos medicinales:

- Problemas del estómago (indigestión).
- Enfermedades de los riñones.
- Diurético.
- Elimina el exceso de bilis.
- Problemas respiratorios (tos).
- Problemas nerviosos.
- Aumenta la fertilidad femenina.
- Infecciones vaginales.
- Evita la caída del cabello.
- Contra el sarampión.
- Antiséptico.
- Cicatrizante.
- Aumenta la salivación.

Parte utilizada:

Hojas, tallos y flores.

Forma de utilizarse:

Cocimiento, vías oral o cutánea (lavados).

GORDOLOBO (*Gnaphalium semiamplexicaule* L.)

Descripción botánica:

Hierba anual, erecta, lanosa, de 20 a 80 cm de altura. Hojas angostas, aterciopeladas, de color verde grisáceo. Las flores son de color blanco, blanco-amarillento o doradas. Es una planta aromática.



Distribución ecológica:

Es una planta americana que en México habita en praderas, laderas de cerros, zonas boscosas, terrenos de cultivo y orillas de caminos.

Usos medicinales:

- Afeciones respiratorias (tos, tosferina, gripe, asma, bronquitis y amigdalitis).
- Problemas digestivos (empacho, dolor de vientre y vómito).
- Favorece la circulación venosa (evita várices).
- Contra las hemorroides.
- Contra el reumatismo y la artritis.
- Contra el lumbago.
- Problemas de hidropesía.
- Disminuye la fiebre.
- Contra los dolores de cabeza.
- Cicatrizante (heridas y úlceras).
- Problemas de piel (granos).
- Antiséptico.
- Desinflamatorio.

Parte utilizada:

Hojas, tallos y flores.

Forma de utilizarse:

Cocimiento, vía oral.

HIERBA DEL CÁNCER (Cuphea aequipe tala Cav.)

Descripción botánica:

Hierba postrada, de ramas ascendentes, que mide de 30 a 40 cm de largo, con la superficie cubierta de pelillos violáceos o rojizos. El tallo es rojizo; las hojas son opuestas, brevemente pecioladas, aovadas y pilosas en la nervadura de la cara inferior. Las flores



presentan un cáliz densamente cubierto de pelillos morados y los pétalos son de color purpúreo violáceo, de unos 10 mm de largo.

Distribución ecológica:

Es una planta originaria de México que habita en praderas, laderas de cerros, zonas boscosas, terrenos de cultivo y orillas de caminos, principalmente en climas cálidos, semicálidos, semisecos y templados.

Usos medicinales:

- Contra tumores cancerosos.
- Problemas estomacales.
- Tratamiento contra la gastritis y úlcera.
- Problemas hepáticos.
- Problemas urinarios.
- Tratamiento contra el reumatismo (dolor de cintura).
- Infecciones vaginales.
- Disminuye el dolor de ovarios.
- Tratamiento contra las paperas.
- Desinflamación de golpes.
- Problemas en la piel (salpullido, granos, rozaduras y caspa).
- Cicatrizante (heridas, llagas y úlceras).
- Desinflamatorio (golpes).

Parte utilizada:

Hojas, tallos y flores.

Forma de utilizarse:

Se utiliza en infusión o cocimiento suave (2 minutos), vías oral (3 veces al día) o cutánea (lavados o fomentos).

HIERBA DEL CARBONERO (*Baccharis conferta* H.B.K.)

Descripción botánica:

Arbusto de 1 a 2 m de altura, con muchas ramas adherentes; las hojas son cuneadas o romboideas, usualmente de 3 a 5 dentadas, rara vez enteras, que miden de 1 a 2 cm de largo por 4 a 15 mm de ancho, con una nervadura media prominente. Las flores son blanquecinas o amarillentas y se encuentran aglomeradas en el extremo de las ramas, en cabezuelas subsésiles.



Distribución ecológica:

Es una planta americana que en México abunda en bosques y en terrenos desforestados.

Usos medicinales:

- Problemas estomacales (diarrea, vómito, indigestión y cólicos).
- Problemas respiratorios (rinitis y catarro).
- Problemas urinarios (Mal de orín).
- Tratamiento contra el reumatismo (articulaciones).
- Calambres en las piernas.
- Baños post-parto.
- Dolor de muelas.

Parte utilizada:

Hojas, tallos y flores.

Forma de utilizarse:

Cocimiento, infusión, maceración alcohólica y jugo fresco, vías oral o cutánea.

HIERBA DEL GOLPE (*Oenothera rosea* L' Hér. ex Aiton.)

Descripción botánica:

Hierba que mide de 20 a 40 cm de altura, los tallos presentan vellosidades. Las hojas son elíptico lanceoladas, redondeadas en la base, ápices agudos, bordes enteros y ciliados, de 1 a 2 cm de largo por 7 a 10 mm de ancho, y pecíolos cortos. Las flores son pequeñas, rosadas, con el cáliz tubular y los pétalos de 7 a 8 mm de longitud.



Distribución ecológica:

Es una maleza mexicana, común en los jardines y terrenos abandonados.

Usos medicinales:

- Problemas digestivos (agruras, empacho, cólicos y estreñimiento).
- Problemas de gastritis y úlcera.
- Problemas urinarios.
- Purifica la sangre.
- Problemas de úlcera varicosa.
- Contra tumores.
- Tratamiento contra reumatismo (dolores musculares).
- Esterilidad.
- Inflamación de garganta.
- Desinflamación de golpes, moretones e inflamaciones.
- Cicatrizante (heridas).
- Padecimientos de la piel (granos).

Parte utilizada:

Hojas, tallos y flores.

Forma de utilizarse:

Cocimiento y jugo fresco, vías oral o cutánea (fomentos, cataplasma y lavados).

HIERBA DE GOLONDRINA (*Euphorbia prostrata* Aiton.)

Descripción botánica:

Hierba tendida con los tallos densamente pilosos, de color rosado o púrpúreo. Hojas obtusas, ovadas, con la base oblicua y pilosa, de 3 a 8 mm de largo.



Distribución ecológica:

Es una planta americana que en México habita en praderas, laderas de cerros, zonas boscosas, terrenos de cultivo y orillas de caminos.

Usos medicinales:

- Problemas digestivos (diarreas y ventosidades).
- Problemas en los riñones.
- Elimina cálculos renales.
- Problemas oculares (nubes).
- Problemas en la piel (jotes, verrugas, granos, llagas, mezquinos, tiña y salpullido).
- Es purgante.

Parte utilizada:

Hojas, tallos, flores, frutos y raíces.

Forma de utilizarse:

Cocimiento y látex; vías oral, cutánea u oftálmica.

HIERBA DEL POLLO (*Commelina coelestis* Willd.)

Descripción botánica:

Hierba erguida y robusta, que mide de 50 cm a 1 m de altura con las raíces gruesas y tuberosas. Las hojas son oblongolanceoladas, de ápice agudo, base redondeada y envainante, miden de 10 a 20 cm de largo por 2 a 4 cm de ancho.



Las inflorescencias superiores tienen de 4 a 10 flores, mientras que las inferiores solamente una o 2. Los pétalos son azules, de 12 a 16 mm de largo.

Distribución ecológica:

Es una planta americana que en México habita en praderas, laderas de cerros, zonas boscosas, terrenos de cultivo y orillas de caminos.

Usos medicinales:

- Problemas digestivos (cólicos, diarreas, disenterías, etc.).
- Problemas en el hígado.
- Problemas de artritis.
- Controla hemorragias.
- Regula los desórdenes menstruales.
- Tratamiento para reducir cólicos menstruales.
- Disminuye la fiebre.
- Cicatrizante (heridas).
- Desinflamante (golpes).
- Antiséptico.

Parte utilizada:

Hojas, tallos y flores.

Forma de utilizarse:

Cocimiento, infusión y macerado, vía oral (3 tazas al día) o cutánea (lavados, compresas).

HIERBA DEL SAPO (*Eryngium carlinae* Delaroché)

Descripción botánica:

Hierba perenne, que llega a medir hasta 30 cm de altura. Sus hojas son alargadas y con el borde dentado espinoso. Las flores se agrupan en cabezuelas en los extremos de los tallos y son de color azul a violáceo.



Distribución ecológica:

Es una planta americana, en México se le encuentra en climas templados o fríos, en terrenos de cultivo abandonados, orillas de caminos, pastizales, bosques de pino-encino y vegetación perturbada.

Usos medicinales:

- Controla el nivel del colesterol en la sangre.
- Problemas renales (disuelve cálculos).
- Diurético.
- Afecciones de la vesícula biliar (disuelve cálculos).
- Problemas respiratorios (bronquitis).
- Regula la presión arterial.
- Aumenta las contracciones de la matriz (favorece el parto).
- Infecciones vaginales.
- Dolor de espalda.
- Afrodisíaco.
- Desinflama golpes y contusiones.
- Cicatrizante (heridas).
- Mordedura de serpiente.
- Punzadas de oídos.

Parte utilizada:

Hojas, tallos y flores.

Forma de utilizarse:

Cocimiento, infusión y cataplasma; vías oral o cutánea.

HINOJO (*Foeniculum vulgare* Mill.)

Descripción botánica:

Hierba siempre verde, de 1 a 2 m de altura con un agradable olor anisado. Las hojas son de color verde azulado; los tallos presentan estrías externas y con un tejido algodonoso en su interior. Sus flores son pequeñas, amarillas y dispuestas en umbelas. Los frutos al secarse son de color gris oscuro.



Distribución ecológica:

Es una planta nativa del sur de Europa y se le encuentra en México, principalmente cultivado en huertos familiares de zonas templadas.

Usos medicinales:

- Problemas estomacales (indigestión, cólicos, diarrea, disentería y ventosidades).
- Problemas respiratorios (tos, bronquitis y garganta inflamada).
- Infecciones en los riñones.
- Diurético.
- Disminuye el ácido úrico.
- Regula el colesterol.
- Regula la menstruación.
- Problemas nerviosos.
- Aumenta la producción láctea (amamantamiento).

Parte utilizada:

Hojas, tallos, frutos y raíz.

Forma de utilizarse:

Infusión: de 10 a 30 g de frutos triturados por litro de agua, infundir durante 10 minutos, tomar vía oral una taza después de cada alimento.

Decocción: 25 g de raíz por litro de agua, cocimiento suave (2 minutos), vía oral tres tazas al día.

Alcohol: 200 g de frutos macerados durante 9 días en un litro de vino blanco.

LENGUA DE VACA (*Rumex mexicanus* Meisn.)

Descripción botánica:

Planta herbácea, perenne, de color verde claro o amarillento, de 30 a 100 cm de alto. Los tallos presentan estrías longitudinales; las hojas son lanceoladas y por lo general angostas en ambos extremos, miden de 3 a 20 cm de largo, por 1 a 3 cm de ancho. La inflorescencia es paniculada de 10 a 30 cm de largo y el fruto es de color café oscuro o negro, brillante, de 2 a 3 mm de largo.



Distribución ecológica:

Es una planta americana, distribuida desde el sur de los Estados Unidos hasta Guatemala, se le encuentra principalmente en regiones de suelos húmedos, invadiendo terrenos de cultivo y orillas de canales de riego y caminos.

Usos medicinales:

- Problemas digestivos (dolor de estómago, diarrea y estreñimiento).
- Es un tónico hepático.
- Controla la secreción biliar.
- Problemas del bazo.
- Tratamiento contra tumoraciones mamarias.
- Cicatrizante.

Parte utilizada:

Hojas, tallos, flores, frutos y raíces.

Forma de utilizarse:

Cocimiento de toda la planta (vías oral o cutánea) o consumo en fresco de hojas (ensalada).

LENTEJILLA (*Lepidium virginicum* L.)

Descripción botánica:

Hierba anual o bienal, generalmente erecta, pero a veces tiende a ser rastrera, de 15 a 70 cm de largo, con pocas vellosidades, presenta un tallo solitario o ramificado. Las hojas basales miden de 5 a 15 cm de largo por 1 a 5 cm de ancho, pinna-tífidas o bipinnatífidas.

Las hojas superiores son más pequeñas, aserradas o enteras. Los pétalos miden 1 mm de largo y los frutos son alargados u ovals, de 3 a 4 mm de largo.



Distribución ecológica:

Es una maleza nativa del Continente Americano, muy frecuente en terrenos baldíos, terrenos de cultivo y orillas de banquetas y caminos.

Usos medicinales:

- Problemas digestivos (diarrea, indigestión, empacho, ventosidad, vómito y cólicos).
- Elimina parásitos intestinales (amibas y lombrices).
- Problemas respiratorios (asma, tos, sinusitis y catarro).
- Estimula el funcionamiento de los riñones.
- Elimina el exceso de bilis.
- Tratamiento contra el reumatismo.
- Reduce tumores.
- Problemas del corazón.
- Fortalece el sistema nervioso.
- Contra la diabetes.
- Antiescorbútico.
- Desinflamatorio.
- Problemas de la piel (salpullido).

Parte utilizada:

Hojas, tallos, flores, frutos y raíces.

Forma de utilizarse:

Cocimiento e infusión; vías oral o cutánea (baños, lavados, cataplasma).

LLANTÉN (*Plantago major* L.)

Descripción botánica:

Hierba perenne, rizoma-tosa, con pocas o nulas vellosidades en la superficie. Hojas arrosetadas, largamente pecioladas, con el limbo ovalado, miden de 6 a 15 cm de largo por 4 a 12 cm de ancho. Las flores se presentan en densas espigas y los frutos presentan de 6 a 30 semillas.



Distribución ecológica:

Es una maleza de origen europeo, pero se le encuentra distribuida en México, frecuentemente en praderas, terrenos de cultivo y orillas de caminos.

Usos medicinales:

- Trastornos del aparato digestivo (diarreas y disentería).
- Enfermedades respiratorias (tos y asma).
- Enfermedades de riñones e hígado.
- Elimina cálculos renales.
- Tratamiento antitumoral.
- Controla hemorragias.
- Tratamiento contra el cáncer de piel.
- Disminuye el colesterol.
- Disminuye el reumatismo.
- Infecciones en los ojos.
- Cicatrizante (llagas, heridas y úlceras bucales).
- Desinflamatorio (paperas, hematomas, ojos y heridas).

Parte utilizada:

Hojas, tallos y flores.

Forma de utilizarse:

Cocimiento, infusión, licuado y cataplasma; vías oral, cutánea u oftálmica.

MAÍZ (*Zea mays* L.)

Descripción botánica:

Planta herbácea, de tallos ascendentes, erectos, llenos de tejido esponjoso, cilíndricos, divididos en nudos y entrenudos. En los nudos nacen las hojas alternas y envainantes. Las flores masculinas se encuentran en una vistosa panoja terminal, y las flores femeninas en espigas axilares, bracteadas, con los estilos muy salientes a manera de barbas.



Distribución ecológica:

Es una planta de cultivo ampliamente distribuida en todos los climas, principalmente en los climas tropicales y templados.

Usos medicinales:

- Es diurético.
- Desinflamatorio y desinfectante de riñones, uréteres y vejiga.
- Elimina cálculos renales y arenillas uretrales.
- Contra el mal de orín.
- Elimina el ácido úrico.
- Contra la diabetes y colesterol.
- Antitumoral.
- Enfermedades del corazón.
- Problemas estomacales (dolor, estreñimiento y vómito).
- Tratamiento contra la hepatitis.
- Controla la presión arterial.

Parte utilizada:

Raíz, cañas tiernas, hojas, flores (estilos) y semillas.

Forma de utilizarse:

Infusión: 30 g de flores por litro de agua, tomar vía oral por la mañana y tarde, 3 a 5 tazas diarias.

Decocción: 50 g de planta por litro de agua, cocimiento fuerte (10 minutos), tomar vía oral de 3 a 6 tazas por día.

Cataplasma caliente sobre riñones o vejiga por 10 minutos, vía cutánea de 2 a 3 veces diarias.

MANZANILLA (*Matricaria recutita* L.)

Descripción botánica:

Hierba anual, aromática, de 25 a 70 cm de altura. Sus hojas son simples y alternas, hasta de 5 cm de largo, con segmentos filiformes. Las flores se encuentran agrupadas en una cabezuela de color amarillo, de 1 a 2 cm de diámetro.



Distribución ecológica:

Es una planta nativa de Europa, se le cultiva en México principalmente en regiones templadas.

Usos medicinales:

- Problemas digestivos (empacho, diarrea, disentería, indigestión, ventosidades, cólicos y hemorroides).
- Tratamiento para la gastritis nerviosa.
- Tratamiento contra cólicos menstruales.
- Para infecciones en los ojos (conjuntivitis, lagañas y chinguiñas).
- Problemas respiratorios (tos, catarro y gripe).
- Tratamiento contra la artritis.
- Sedante nervioso.
- Infección e inflamación vaginal.
- Tratamiento contra la esterilidad femenina.
- Disminuye la fiebre.
- Cicatrizante (úlceras y várices).
- Desinflamatoria.

Parte utilizada:

Hojas, flores y tallos.

Forma de utilizarse:

De 3 a 6 g de planta seca, cocimiento suave (2 minutos) o infusión reposada, tomar vía oral de 3 a 4 vasos al día durante 20 días; también se utiliza por medio de las vías cutánea u oftálmica. Asimismo, se utiliza en maceración alcohólica, vía oral de 40 a 50 gotas en medio vaso de agua, cada 4 horas.

MALVA (*Malva sylvestris* L.)

Descripción botánica:

De la familia de la malváceas, planta herbácea bianual de aspecto muy variable que alcanza 120 cm de altura, tallos inclinados o postrados recubiertos de una densa capa pilosa, hojas palmadas en grandes lóbulos de márgenes recortados, las flores son de color rosa púrpura.



Usos medicinales:

- Desinflamante general, hidropesía, diarrea, disentería, afecciones respiratorias, amigdalitis, hemorroides, afecciones renales, problemas vaginales.

Parte utilizada:

Utilizar toda la planta en cocimiento principalmente las hojas y flores frescas o la decocción de hojas vía oral en dosis de una cucharada sopera por taza de agua, tomar 3 tazas al día.

MARAVILLA (*Mirabilis jalapa* L.)

Descripción botánica:

Hierba perenne, de 60 a 150 cm de alto. Las raíces son gruesas y carnosas. Los tallos son muy ramificados, con las ramas erectas o ascendentes. Las hojas son ovadas de 4 a 13 cm de largo por 1 a 8.5 cm de ancho, con el ápice agudo y la base redondeada.



La inflorescencia es aglomerada en cimas, de 3 a 5.5 cm de largo, de colores morado, rojo, rosa, amarillo o blanco.

Distribución ecológica:

Se distribuye en América tropical y se le encuentra primordialmente en climas templados.

Usos medicinales:

- Problemas digestivos (empacho y ventosidad).
- Elimina parásitos intestinales.
- Problemas respiratorios (tos).
- Problemas en los riñones.
- Tratamiento contra el reumatismo.
- Tratamiento contra ataques epilépticos.
- Tratamiento contra el mal de San Vito.
- Inflamación vaginal.
- Antiséptico.
- Desinflamante.
- Purgante.
- Disminuye la fiebre.
- Problemas en la piel (granos).

Parte utilizada:

Hojas, tallos, flores y raíz.

Forma de utilizarse:

Extracto seco, tomar vía oral de 2 a 4 g, 3 veces al día. También se utiliza en cocimiento, maceración alcohólica y en cataplasma; vías oral o cutánea.

MARRUBIO (*Marrubium vulgare* L.)

Descripción botánica:

Hierba perenne, llega a medir de 40 hasta 90 cm de altura, tiene un olor fuerte característico. Los tallos son cuadrangulares con numerosas vello­sidades de color blanquecino. Las hojas son simples, opuestas u ovales, de 0.5 a 4 cm de largo por 0.5 a 3 cm de ancho, algodonosas (sobre todo en el envés) y con los bordes ondulados. Las flores son muy pequeñas, de 3 a 5 mm de largo y de color blanco. El fruto consta de cuatro nuececitas ovoides y lisas.



Distribución ecológica:

Es una hierba originaria de Europa e introducida en América como planta medicinal. Se le encuentra ampliamente distribuida en México, principalmente en campos de cultivo abandonados, terrenos baldíos y huertos familiares.

Usos medicinales:

- Problemas digestivos (diarrea, empacho, cólicos, dolor de estómago, indigestión, estreñimiento).
- Tónico del hígado, la vesícula biliar y los riñones.
- Obstrucción hepática.
- Tratamiento contra la hidropesía.
- Diurética.
- Elimina cálculos biliares.
- Tratamiento contra el ácido úrico (gota).
- Contra la diabetes.
- Regulador menstrual.
- Problemas de la piel (ronchas, manchas, granos, sarna y caspa).

Parte utilizada:

Hojas, tallos y flores.

Forma de utilizarse:

Una cucharadita de planta seca por taza de agua, cocimiento suave (2 minutos), infundir 10 minutos, tomar vía oral 3 tazas por día. También se utiliza como cataplasma, vía cutánea.

MASTUERZO (*Tropaeolum majus* L.)

Descripción botánica:

Hierba rastrera o trepadora, anual, de hasta 10 m de longitud. Las hojas son redondeadas, de color verde grisáceo, y de 10 cm de diámetro. Las flores son grandes, en forma de capucha y de color amarillo, naranja o rojo. El fruto es carnoso, de color verde cuando está tierno y café claro cuando madura.



Distribución ecológica:

Es una planta nativa del Perú, se le encuentra en México cultivada principalmente en huertos familiares y jardines.

Usos medicinales:

- Problemas respiratorios (bronquitis, tos y catarro).
- Infecciones en boca y garganta.
- Tónico orgánico.
- Antiescorbútico.
- Diurética.
- Contra vómito y náuseas.
- Purgante.
- Afrodisíaco.
- Contra dolores de cabeza.
- Contra la calvicie.
- Analgésico contra dolores de muelas.
- Bactericida y antimicótico natural (antibiótico).
- Problemas de la piel (jotes, paño, fuegos y granos).
- Estimula el apetito.

Parte utilizada:

Hojas, tallos y flores.

Forma de utilizarse:

Cocimiento, infusión y cataplasma, vías oral o cutánea.

MEJORANA (*Origanum majorana* L.).

Descripción botánica:

De la familia de las labiadas, herbácea perenne, muy aromática, que alcanza los 60 cm de altura, hojas opuestas, ovales o lanceolada, recubiertas de vello, muy olorosas. Flores diminutas de color blanco o rosado que aparecen en inflorescencia piramidales en las ramas laterales.



Distribución ecológica:

Originaria de la zona Persia ha sido introducida en Europa y Norteamérica, se adapta a valles altos del Estado de México.

Usos medicinales:

- Desórdenes digestivos, sedante, ansiedad, insomnio, jaquecas, espasmos intestinales, dolor estómago, reumas, alergias.

Parte utilizada:

Hojas superiores y flores (sumidades floridas).

Forma de utilizarse:

Tomar en infusión de sumidades floridas 3 gr por taza de agua, tomar 3 tazas al día.

MENTA (*Mentha piperita* L.)

Descripción botánica:

Pertenece a la familia de la labiadas, planta herbácea, erecta muy foliosa y ramificada de hasta 1 m de altura, hoja lanceoladas de color verde oscuro, recubierta de vello. Flores diminutas de color blanco o crema.



Distribución ecológica:

Originaria de Europa, introducida y adaptada en valles altos del Estado de México.

Usos medicinales:

Cálculos renales y biliares, inflamación de la vejiga, diurético, dolor de reumas y gota, ausencia de menstruación, menopausia, desórdenes digestivos, anti-inflamatoria.

Parte utilizada:

Tomar en infusión de sumidades floridas, antes de cada alimento.

MELISA (*Melissa officinalis* L.)

Descripción botánica:

Planta que alcanza 1 m de altura, con un tallo erguido y ramificado. Las hojas son ovaladas, con los bordes dentados, de 8 cm de longitud por 5 cm de ancho. Las flores son amarillentas al principio, pero durante el desarrollo se van tornando blancas o rosadas. La planta es aromática, con un agradable olor a limón.



Distribución ecológica:

Es originaria del sur de Europa, aunque se encuentra perfectamente adaptada al Continente Americano, en caminos, junto a huertos, riachuelos y en cultivos abandonados.

Usos medicinales:

- Problemas digestivos (indigestión, gastritis, diarreas y ventosidades).
- Problemas respiratorios (asma y bronquitis).
- Problemas nerviosos (histeria, insomnio y ansiedad).
- Problemas de corazón (debilidad y taquicardia).
- Cicatrizante (heridas).

Parte utilizada:

Hojas.

Forma de utilizarse:

Infusión: una cucharada de hojas por taza, cocimiento fuerte (10 minutos) tomar vía oral, 3 tazas al día.

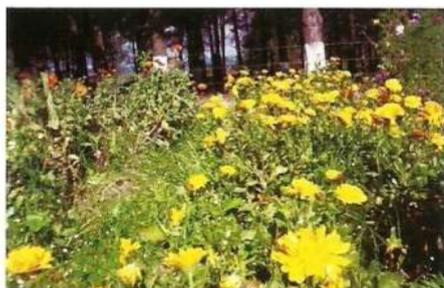
Jugo de planta fresca: tomar 2.5 ml, vía oral, de una a 3 veces al día.

Macerado en alcohol (fricciones) o compresas de planta fresca, vía cutánea.

MERCADELA O CALÉNDULA (*Calendula officinalis* L.)

Descripción botánica:

Hierba perenne de hasta 50 cm de altura; tallos semirastreros y erguidos. Las hojas tienen forma de espátula, con pelillos glandulosos. Flores de color amarillo, anaranjado o rojizo.



Distribución ecológica:

Es una planta europea que se cultiva en jardines, huertos y macetas. Se siembra en terrenos de riego, destinándose la producción principalmente como planta de ornato.

Usos medicinales:

- Padecimientos respiratorios (gripa, tos, tosferina, infecciones en la garganta y boca).
- Problemas digestivos (dolor de estómago).
- Tratamiento contra la gastritis.
- Contra tumores cancerosos.
- Controla el colesterol en la sangre.
- Problemas hepáticos y renales.
- Tratamiento contra el reumatismo.
- Regula la menstruación.
- Disminuye los cólicos menstruales.
- Infecciones vaginales.
- Desinflamatorio.
- Problemas de la piel (acné, psoriasis, manchas y verrugas).
- Cicatrizante (heridas, úlceras, abscesos, quemaduras y picaduras de insectos).
- Antibacteriano y antimicótico (pie de atleta).

Parte utilizada:

Hojas, tallos y flores.

Forma de utilizarse:

De 4 a 6 g de planta por litro de agua, cocimiento normal (toda la planta, 4 a 6 minutos) o cocimiento suave (flores, 2 a 3 minutos), vías oral o cutánea, de 1 a 5 vasos al día, durante 15 a 20 días.

MILENRAMA (*Achillea millefolium* L.)

Descripción botánica:

Hierba perenne, de hasta 1 m de altura, con tallos erguidos. Las hojas son largas y vellosas, muy parecidas a las hojas de los helechos. Sus flores son pequeñas y están agrupadas, las del centro son de color amarillo y las periféricas son de color blanco a rosado. Toda la planta tiene un olor agradable.



Distribución ecológica:

Es una planta distribuida en todo el mundo, sobre todo en climas templados y fríos. En México se le encuentra en zonas montañosas, linderos de terrenos de cultivo, bosques de pino-encino y pastizales.

Usos medicinales:

- Problemas digestivos (indigestión y cólicos).
- Tratamiento contra la gastritis.
- Problemas respiratorios (catarro).
- Afecciones renales.
- Problemas del sistema nervioso.
- Purifica la sangre.
- Contra la diabetes.
- Tratamiento contra las várices y hemorroides.
- Regula el ciclo menstrual.
- Infecciones vaginales.
- Controla hemorragias de la matriz.
- Problemas de la piel.
- Cicatrizante (heridas, úlceras, quemaduras).
- Antiséptico y antiinflamatorio.

Parte utilizada:

Hojas, tallos y flores.

Forma de utilizarse:

De 15 a 30 g por litro de agua, infundir durante 15 minutos, vía oral, 250-500 ml al día. También se utiliza en cocimiento suave (3 minutos), vía oral o como jugo de planta fresca, vía cutánea.

NOPAL (*Opuntia ficus-indica* (L.) Mill.)

Descripción botánica:

Arbusto de 5 m de altura, con tallo ramificado de color verde; su tronco está formado por pencas aplanadas y ovaladas. Las flores varían del amarillo al rojo, tienen frutos de color verde, rojo o púrpura, los cuales reciben el nombre común de "tunas".



Distribución ecológica:

Habita en México, en climas secos, semisecos y templados. Se cultiva ampliamente en zonas áridas y semiáridas, y se encuentra asociado con matorral xerófilo y bosques de pino encino.

Usos medicinales:

- Problemas respiratorios (gripe, resfriado, bronquitis y tos).
- Problemas digestivos (diarrea, cólicos, estreñimiento, colitis y hemorroides).
- Gastritis y úlceras gástricas.
- Problemas renales (mal de orín).
- Controla la diabetes.
- Controla el colesterol.
- Problemas de arterioesclerosis.
- Auxiliar en partos.
- Cicatrizante (quemaduras).
- Desinflamante.
- Problemas en la piel (acné, psoriasis e irritaciones).
- Tratamiento para reducir el peso corporal.

Parte utilizada:

Pencas, flores, frutos y raíz.

Forma de utilizarse:

10-12 g de penca por litro de agua, cocimiento normal (5 a 6 minutos), vía oral, 4 a 5 vasos al día, durante 20 días; también se consume asada, cruda, en ensaladas y licuados. Otras formas de uso son: infusión y cataplasma (penca asada), vías oral o cutánea, respectivamente.

MIRASOL. (*Cosmos bipinnatus* Cav).

Descripción botánica:

Planta herbácea de hasta 1.5 m de altura, hojas partidas, divisiones angostas, flores agrupadas en cabezuelas. Las flores en general de color rosa, púrpura o blanco, frutos pequeños oscuros.



Distribución ecológica:

Originaria de México y Norteamérica, habita en la zonas de clima templado.

Usos medicinales

- Tos, bronquitis, asma, congestión alcohólica.

Parte utilizada:

Las flores y hojas.

Forma de utilizarse:

Tomar en infusión, las flores y hoja, 3 tazas al día, en dosis de una cucharada sopera por taza.

ORTIGA (*Urtica dioica* var. *angustifolia* (Ledeb.) Wedd.)

Descripción botánica:

Hierba perenne, erecta, leñosa en su base, de 50 cm hasta 2 m de altura. Toda la planta está cubierta de numerosos pelos urticantes. Su tallo es erguido y no ramificado. Las hojas son simples y opuestas, de color verde intenso y lanceoladas, de 5 a 15 cm de largo y con bordes aserrados. Sus flores son muy pequeñas, verdes y agrupadas en racimos. El fruto es ovoide con una sola semilla.



Distribución ecológica:

Es una planta nativa de Norteamérica, distribuida ampliamente en las zonas templadas, se le encuentra principalmente cerca de arroyos, canales de riego, caminos, terrenos abandonados y en linderos de terrenos cultivados.

Usos medicinales:

- Tónico reconstituyente.
- Purifica la sangre.
- Contra la anemia.
- Problemas de próstata.
- Problemas de cáncer.
- Tratamientos contra el reumatismo y artritis (gota).
- Afecciones renales y gastrointestinales.
- Elimina parásitos intestinales.
- Controla la diabetes.
- Para controlar hemorragias uterinas.

Parte utilizada:

Hojas, tallos, flores, raíces y semillas.

Forma de utilizarse:

Una cucharada por taza, cocimiento suave (3 minutos), infundir durante 20 minutos, vía oral tomar 3 tazas por día, o también 100 g de hojas secas por litro de agua, cocimiento fuerte (30 minutos), vía cutánea (baños, compresas, gargarismos, irrigaciones vaginales).

PENSAMIENTO (*Viola tricolor* L.)

Descripción botánica:

De la familia de la violáceas, de forma oval o acorazonada con estípulas, flores por lo general tricolores, de color variable, azul, violeta, amarillo, blanco, etc.



Distribución ecológica:

Originaria de Europa, se adapta a los valles altos del Estado de México.

Usos medicinales:

- Depurativa, de la sangre, hipertensión arterial, afecciones de la piel, (acné, granos, urticaria, herpes), diurético, ácido úrico, gota.

Parte utilizada:

Hojas superiores y flores (sumidades floridas).

Forma de utilizarse:

Tomar en infusión, sumidades floridas, 3 tazas al día, en dosis de una cucharada sopera de flores y hojas por taza.

PERICON (tagetes lucida Cav.)

Descripción botánica:

De la familia de las compuestas, planta herbácea hasta de 60 cm de altura, ramificada, aromática, hojas enteras elípticas, aserradas, flores en cabezuelas amarillas, agrupadas en la punta de las ramas, frutos pequeños negruscos.



Distribución ecológica:

Originaria de México, se localiza principalmente en el centro del país

Usos medicinales:

- Dolor de estómago, vómito, dolor de cerebro, diarrea, desórdenes digestivos, infecciones de la piel, granos, piquetes de insectos, antioxidante, antibacterial.

Parte utilizada:

Hojas superiores y flores (sumidades floridas).

Forma de utilizarse:

Se toman la sumidades floridas en infusión, cocimiento. Baños, en dosis de 1 cucharada sopera de hojas y flores en infusión, tomar 3 tazas al día, para el cocimiento y baños se usa toda la planta.

RÁBANO NEGRO (*Raphanus sativus* Var. *nigra*).

Descripción botánica:

De la familia de la crucíferas, planta herbácea anual con la base del tallo y parte de la raíz abultados de color negro, tallo erecto de sección redonda y hasta de 1 metro de alto, ramificado.



Hojas grandes dividida en segmentos desiguales. Flores blancas con tenues líneas o nerviaciones violáceas. Frutos alargados de color café.

Distribución ecológica:

Originaria de Europa, se adapta favorablemente a valles altos del Estado de México.

Usos medicinales:

- Cálculos biliares, hepatoprotector golpes internos, antibiótico natural, retención de orina, hepatitis aguda y crónica, bronquitis, afecciones respiratorias.

Parte utilizada:

Raíz tuberosa.

Forma de utilizarse:

Tomar 500 ml al día de jugo fresco de raíz, o en cocimiento y ensalada de raíz.

ROMERO (*Rosmarinus officinalis* L.)

Descripción botánica:

Arbusto aromático, siempre verde, de hasta 2 m de altura, con sus ramas erectas y densas; su tallo es cuadrangular y sus hojas simples, lineares, opuestas, de color verde en la cara superior y blanquecino en la cara inferior, de 1 a 3 cm de largo.

Sus flores son tubulares, de 10 a 20 mm de largo, azules, rosas o blancas.



Distribución ecológica:

Es una planta nativa de la región del Mediterráneo, actualmente se encuentra cultivada de forma amplia en nuestro país.

Usos medicinales:

- Problemas digestivos (indigestión, diarrea, ventosidades, colitis, gastritis y úlcera).
- Problemas respiratorios (tos, asma y bronquitis).
- Problemas del hígado y vesícula biliar.
- Problemas de los riñones.
- Contra el reumatismo.
- Regula la presión arterial baja.
- Problemas nerviosos (epilepsia).
- Infecciones vaginales.
- Aumenta la fertilidad femenina.
- Antioxidante y antibacteriano.
- Cicatrizante (heridas).

Parte utilizada:

Hojas, tallos y flores.

Forma de utilizarse:

6 g de planta seca (si es fresca, se utiliza el doble) por litro de agua, cocimiento suave (2 a 3 minutos), vía oral, 3 a 4 vasos al día por 15 a 20 días. También se utilizan 30 a 40 g por litro de agua, en cocimiento fuerte (10 minutos), vía cutánea (baños, compresas o lavados); o en macerado: 250 g de planta por litro de alcohol, se corta en pequeñas partes y se deja reposar durante 9 días, vía cutánea, aplicación diaria.

RUDA (*Ruta chalepensis* L.)

Descripción botánica:

Hierba o arbusto perenne, erecto, de olor característico, de 1 a 1.5 m de altura. Las hojas son compuestas, verde azulosas, de 5 a 10 cm de largo. La flor mide de 6 a 8 mm de largo y es de color amarilla.



Distribución ecológica:

Es una planta nativa de la región del Mediterráneo, ampliamente cultivada en todo México.

Usos medicinales:

- Problemas digestivos (vómito y ventosidades).
- Elimina parásitos intestinales.
- Problemas respiratorios (tos y dolor de pecho).
- Problemas de los riñones.
- Elimina el ácido úrico (gota).
- Para eliminar la bilis en exceso.
- Problemas del corazón.
- Fortalece al sistema circulatorio.
- Contra el reumatismo.
- Activa la menstruación.
- Baños post-parto.
- Problemas de la piel (ronchas).
- Cicatrizante (heridas y mordeduras de animales venenosos).
- Antibiótico natural.
- Desinflamatorio.

Parte utilizada:

Hojas, tallos, flores y frutos inmaduros.

Forma de utilizarse:

Un gramo de hojas frescas por taza de agua, cocimiento suave (3 minutos) o infusión, tomar vía oral 2 tazas al día; si son hojas secas se utilizan únicamente 0.5 g. Este mismo preparado también se utiliza por vías cutánea u oftálmica. Asimismo, se puede preparar una infusión alcohólica, que se utiliza únicamente por vía cutánea (baños y fricciones).

SÁBILA (*Aloe barbadensis* Mill.)

Descripción botánica:

Hierba perenne, parecida al maguey. Sus hojas son suculentas (carnosas) y miden de 30 a 70 cm de longitud, con punta roma y bordes espinosos, de color verde pálido. Las hojas reciben el nombre de pencas. Sus flores son amarillas o anaranjadas, tubulares, de 2 cm de largo aproximadamente, agrupadas en racimos de más de 50 flores en un pedúnculo de 60 a 80 cm de largo.



Distribución ecológica:

Es una planta africana y en México se le encuentra principalmente cultivada en huertos familiares y en zonas áridas con suelos arenosos.

Usos medicinales:

- Tratamiento contra la gastritis y la úlcera gástrica.
- Tratamiento contra el estreñimiento.
- Problemas del hígado.
- Tratamiento contra la diabetes.
- Tratamiento contra la artritis.
- Contra hemorroides y várices.
- Fortalece el sistema inmunológico.
- Antiinflamatorio, antibiótico y antimicótico natural.
- Antitumoral.
- Cicatrizante (heridas, quemaduras e úlceras).
- Tratamiento contra golpes y contusiones.
- Problemas de la piel (quemaduras, irritaciones).
- Problemas en los ojos (conjuntivitis).
- Evita la caída del cabello.

Parte utilizada:

Hojas (pencas).

Forma de utilizarse:

Cocimiento, cruda, asada, en licuados, jugos y como cataplasma; vías oral o cutánea.

SALVIA (*Salvia officinalis* L.)

Descripción botánica:

Hierba perenne, de hasta 1 m de altura. Tallos erguidos de color verde cenizo; hojas enteras, de color verde grisáceo, con el envés más claro y bordes finamente dentados. Las flores son azules o moradas, dispuestas en espigas.



Distribución ecológica:

Es una planta europea y en México se le encuentra en huertos familiares y en cultivos comerciales.

Usos medicinales:

- Problemas digestivos (diarrea, disentería, cólicos, dolor estomacal y ventosidades).
- Tónico y estimulante hepático.
- Controla la diabetes.
- Alteraciones nerviosas.
- Controla la hipertensión arterial.
- Problemas menstruales (retraso de la regla).
- Infecciones vaginales.
- Infecciones de la faringe (amigdalitis).
- Disminuir la fiebre.
- Tratamiento contra la transpiración excesiva.
- Problemas de la piel (caspa).
- Antiséptico y cicatrizante (heridas).

Parte utilizada:

Hojas, tallos y flores.

Forma de utilizarse:

Infusión: una ramita por taza, vía oral, 3 tazas al día.

Vino: 100 g de salvia por litro de vino tinto, macerar durante 9 días, vía oral.

Tintura: 100 g de salvia por litro de alcohol rebajado (75 ml. de alcohol y 25 ml. de agua), tapado durante una semana, agitándolo todos los días, vía cutánea (masajes).

SANGUINARIA (*Polygonum aviculare* L.)

Descripción botánica:

Hierba anual o bienal, de 20 a 40 cm pero a veces llega a medir hasta 100 cm de altura. Los tallos presentan estrías longitudinales, son rastreros o ascendentes, con frecuencia muy ramificados. Las hojas son lanceoladas u oblongas de 1 a 4 cm de largo por 0.3 a 1 cm de ancho.



Las inflorescencias son axilares y solitarias. El fruto es alargado, de 3 mm de largo y de color café oscuro.

Distribución ecológica:

Es una planta eurasiática, naturalizada en muchas regiones de Norte y Sudamérica. Es una maleza arvense y ruderal.

Usos medicinales:

- Problemas estomacales (inflamación).
- Problemas en los riñones.
- Elimina cálculos renales.
- Tratamiento contra la hidropesía.
- Elimina colesterol de la sangre.
- Purifica la sangre.
- Activa la circulación (contra várices).
- Regula la presión arterial.
- Disminuye la fiebre.
- Cicatrización (quemaduras).
- Problemas en los ojos (carosidades, cataratas y nubes).
- Controla inflamación y sangrado de la mucosa bucal.
- Desinflamar las amígdalas.
- Postemillas y dolor de muelas.
- Amacizar y blanquear dientes.

Parte utilizada:

Hojas, tallos, flores, frutos, raíces.

Forma de utilizarse:

Cocimiento, vía oral.

SANTA MARÍA (*Chrysanthemum parthenium* (L.) Bernh.)

Descripción botánica:

Hierba perenne, erecta, aromática, de 50 a 100 cm de altura. Las hojas son simples, alternas, de 3 a 8 cm de largo, con vellosidades en la parte inferior.



Las flores son de colores amarillo y blanco, y se encuentran agrupadas en cabezuelas de 1 a 3 cm de diámetro.

Distribución ecológica:

Es una planta nativa del sureste de Europa, cultivada en México en regiones templadas.

Usos medicinales:

- Problemas digestivos (indigestión, diarrea y cólicos).
- Problemas respiratorios (catarro, gripe).
- Problemas nerviosos.
- Para el dolor de cabeza (migraña).
- Problemas del bazo.
- Tratamiento contra artritis y reumatismo.
- Regula el flujo menstrual.
- Disminuye los cólicos menstruales.
- Incrementa la fertilidad femenina.
- Baños post-parto.
- Tónico orgánico.
- Disminuye la fiebre.
- Irritación de ojos.
- Antibiótico natural.
- Para "limpias", "aires" y "espantos".

Parte utilizada:

Hojas, tallos y flores.

Forma de utilizarse:

De 3 a 5 g de planta seca por litro de agua, en infusión o cocimiento suave (2 a 3 minutos), vía oral, 4 vasos al día durante 10 a 15 días; también se utiliza en maceración alcohólica, vía oral, 40 a 50 gotas en medio vaso de agua, cada 4 horas.

SAUCO (*Sambucus mexicana* Presl. ex A.DC.)

Descripción botánica:

Árbol de 3 a 6 m de altura, con tallos que poseen una médula blanca y suave. Las hojas miden hasta 35 cm de longitud, mientras que las flores son pequeñas, blancas o cremosas, olorosas y agrupadas. Los frutos son púrpuras o negros, redondos, jugosos, de hasta 8 mm de diámetro.



Distribución ecológica:

Es un árbol nativo de México y de Centroamérica, se le encuentra en cañadas húmedas, linderos de terrenos de cultivo y en huertos familiares.

Usos medicinales:

- Problemas gastrointestinales (cólicos, diarrea, disentería, gastritis, ventosidades, estreñimiento y hemorroides).
- Problemas respiratorios (asma, bronquitis, fiebre, gripe, sinusitis y tos crónica).
- Tratamiento contra el reumatismo (ácido úrico y calambres).
- Diurético y antiinflamatorio.
- Para eliminar el exceso de bilis.
- Tratamiento contra neuralgias.
- Disminuir la fiebre.
- Problemas de infección en los ojos (conjuntivitis).
- Problemas de la piel (heridas, golpes, sarampión, varicela, caspa, acné, granos, etc.).
- Cicatrizante (heridas y quemaduras).
- Tratamiento contra el alcoholismo.
- Tratamiento contra las caries

Parte utilizada:

Hojas, flores, frutos, raíces y corteza.

Forma de utilizarse:

De 4 a 6 g de planta seca por litro de agua, infusión o cocimiento suave (2 a 3 minutos), tomar vía oral de 4 a 5 vasos al día durante 10 a 15 días. Otra alternativa es pesar 60-80 g de planta por litro de agua, infundir 10 minutos y utilizar vía oftálmica. También las flores se pueden utilizar en macerado, vía cutánea.

SIEMPRE VIVA (*Sedum prealtum* D.C. ssp. *parvifolium* Clausen)

Descripción botánica:

Arbusto erecto o colgante, de 60 a 100 cm de altura. El tallo es liso y quebradizo. Las hojas son simples, alternas y dispuestas en espiral, de color verde lustroso, suculentas, de 1 a 6 cm de largo por 1 a 3 cm de ancho. Las flores son de 1.5 a 3 mm de largo y de color amarillo fuerte.



Distribución ecológica:

Es una planta nativa de México, crece en zonas templadas del centro del país.

Usos medicinales:

- Problemas digestivos (indigestión).
- Tratamiento contra el SIDA.
- Anticonceptivo.
- Infecciones e inflamaciones de los ojos (carneaduras, cataratas y nubes).
- Tratamiento contra amigdalitis.
- Contra inflamación y sangrado de la mucosa bucal (postemillas)
- Contra el escorbuto.
- Disminuye la fiebre.
- Cicatrizante (quemaduras).
- Para amacizar y blanquear los dientes.
- Contra el dolor de muelas.
- Antibiótico natural.

Parte utilizada:

Hojas, tallos y flores.

Forma de utilizarse:

Cocimiento, licuado, jugo y cataplasma, vías oral, oftálmica o cutánea.

TEJOCOTE (*Crataegus pubescens* (H.B.K.) Steud.)

Descripción botánica:

Árbol espinoso, de 4 a 10 m de alto, las hojas son romboideo-elípticas, ovadas, oblongas u obovadas, de 3 a 11 cm de largo por 1 a 5 cm de ancho, con el ápice agudo u obtuso y el borde aserrado o lobado.



El haz de las hojas es verde oscuro poco piloso, y el envés es más pálido, densamente piloso. Las flores son de color blanco, con pétalos de un cm de largo. El fruto es como una pequeña manzana de color amarillo-anaranjada, de 2 a 3 cm de diámetro. Las semillas son lisas y de color café.

Distribución ecológica:

Se distribuye en el centro y sur de México, así como también en Centroamérica y Ecuador. Se le encuentra en bosques de encino-pino o de Abies. Frecuentemente es cultivado.

Usos medicinales:

- Problemas respiratorios (pulmonía, tos, asma y bronquitis).
- Problemas estomacales (diarrea y disentería).
- Elimina parásitos intestinales (amibas).
- Afecciones renales (inflamación).
- Diurético.
- Regula la hipertensión arterial.
- Contra la diabetes.
- Tónico cardíaco.
- Reumatismo.
- Tratamiento para bajar de peso.

Parte utilizada:

Hojas, flores, frutos, corteza y raíz.

Forma de utilizarse:

De 10 a 12 g planta por litro de agua o vino, cocimiento medio (6 minutos), tomar vía oral 4 tazas diarias. También se prepara en infusión o jarabe, vía oral.

TREBOL ROJO (*Trifolium pratense* L.)

Descripción botánica:

De la familia de las leguminosas, planta herbácea perenne de hasta 60 cm de alto, varios tallos ascendentes o inclinados, pilosos, que parten de una cepa central con hojas trifoliadas, largamente precioladas, de folíolos oval lanceolados también vellosos marcados de blanco por el haz, con estipulas.

Flores de color rosa o púrpura, en cabezuela globosas.



Distribución ecológica:

Originario de Europa, introducido en América y se adapta muy bien a los valles altos del Estado de México.

Usos medicinales:

- Previene síntomas menopausia, osteoporosis, arterioesclerosis, anticancerígeno, problemas respiratorios, (catarro, bronquitis, faringitis), dermatitis, úlceras.

Parte utilizada:

Hojas superiores y flores (sumidades floridas).

Forma de utilizarse:

Tomar sumidades floridas en infusión; en dosis de una cucharada sopera por taza, tomar 3 tazas al día.

TOMILLO (*Thymus vulgaris* L.)

Descripción botánica:

Hierba perenne de hasta 40 cm de altura, crece en matas y desprende un agradable aroma. Su tallo es leñoso, con ramas café parduzcas y erguidas. Hojas pequeñas, enteras y en forma de lanza, por el envés se observan aterciopeladas y blanquecinas. Las flores son pequeñas, rosadas o blancas y el fruto es de color café.



Distribución ecológica:

Es una planta nativa de Europa, que se cultiva en México principalmente en la zona centro y para fines culinarios, en huertos familiares y en parcelas soleadas con suelos arenosos o de buen drenaje.

Usos medicinales:

- Problemas digestivos e intestinales (indigestión, diarrea, cólicos y ventosidades).
- Elimina parásitos intestinales.
- Tratamiento contra la gastritis.
- Tratamiento contra colitis.
- Problemas respiratorios (gripe, bronquitis, asma, enfisema, tos, catarro y anginas).
- Problemas de riñones.
- Tratamientos contra neuralgias y herpes.
- Tratamiento contra el reumatismo.
- Infecciones vaginales.
- Antibacteriano y antimicótico (hongos en pies y manos).
- Cicatrizante (heridas, quemaduras y golpes).
- Problemas en la piel (granos, salpullido, acné, escarlatina, sarampión y sarna).

Parte utilizada:

Hojas, tallos y flores.

Forma de utilizarse:

Una cucharadita por taza (infundir 10 minutos en agua hervida), vía oral, 3 tazas por día. Otras formas de uso: 50 g de planta por litro de agua, cocimiento suave (3 minutos), vía cutánea; o 500 g de planta por 4 litros de agua, cocimiento normal (6 minutos), vía cutánea. También se utiliza en maceración alcohólica.

TORONJIL MORADO (*Agastache mexicana* (H.B.K.) Lint y Epl.)

Descripción botánica:

Hierba perenne aromática, de 50 hasta 150 cm de altura. Sus tallos son cuadrangulares, erguidos y con vellosidades. Sus hojas son simples, opuestas, enteras, en forma de lanza, con punta aguda y bordes aserrados. Las flores son de color morado rojizo, de 2 a 3 cm de largo y dispuestas en espigas terminales. Toda la planta desprende un delicado olor anisado.



Distribución ecológica:

Es una planta mexicana, se encuentra silvestre en bosques de pino-encino y es frecuentemente cultivada en huertos familiares de lugares templados del centro de México.

Usos medicinales:

- Problemas digestivos (empacho, cólicos e indigestión).
- Elimina el exceso de bilis.
- Favorece la circulación venosa.
- Problemas del corazón.
- Tratamiento contra el reumatismo.
- Problemas del sistema nervioso (insomnio).
- Tónico orgánico.
- Contra golpes y moretones.
- Disminuye los cólicos menstruales.
- Antiinflamatorio.
- Cicatrizante (heridas y úlceras).
- Para "limpias" y "espanto".

Parte utilizada:

Hojas, tallos, flores y raíz.

Forma de utilizarse:

Cocimiento, infusión y en seco (polvo), vía oral.

TROMPETILLA (*Bouvardia ternifolia* (Cav.) Schlecht.)

Descripción botánica:

Hierba o arbusto, que mide de uno a 1.5 m de altura. Las hojas tienen forma elíptica lanceolada, con el borde entero, de 3 a 6 cm de largo, hasta 2 cm de ancho y con pecíolos cortos. Las flores son rojas, de dos a 2.5 cm de largo y están agrupadas en cimas terminales.



Distribución ecológica:

Es una planta americana, ampliamente distribuida en zonas templadas de México.

Usos medicinales:

- Problemas digestivos (dolor de estómago, diarrea y disentería).
- Problemas respiratorios (tos y tosferina).
- Tratamiento contra tumores y leucemia.
- Problemas hepáticos.
- Tónico biliar.
- Fatiga y debilidad del corazón.
- Contra la diabetes.
- Problemas nerviosos (sedante).
- Tónico orgánico.
- Granos o abscesos vaginales.
- Disminuir la fiebre.
- Dolor de cabeza.
- Cicatrizante (llagas).
- Desinflamante (golpes).
- Analgésico.
- Tratamiento contra picaduras de alacrán, abeja, araña, ciempiés, hormigas y mordeduras de víbora.

Parte utilizada:

Hojas, tallos y flores.

Forma de utilizarse:

8 g por litro de agua, infusión o cocimiento normal por 6 minutos vía oral, 4 vasos al día. También se le utiliza en maceración alcohólica, vía cutánea.

VALERIANA (*Valeriana edulis* Nutt. ssp. *procera*)

Descripción botánica:

Hierba perenne de hasta 1.5 m de altura. Sus hojas son enteras o parcialmente divididas. Las flores son pequeñas en forma de trompeta y de color verde amarillento. Los frutos son verdes o negruzcos y con vellosidades. Sus rizomas o camotes miden hasta 40 cm de largo, de color amarillo y con un fuerte olor característico.



Distribución ecológica:

Es de origen americano, en México habita en bosques de encino y sabino, en selva baja caducifolia, praderas y matorrales.

Usos medicinales:

- Sedante nervioso (estrés, histeria, epilepsia y convulsiones).
- Contra el insomnio.
- Controla la diabetes.
- Problemas del corazón.
- Controla la presión arterial.
- Es diurética.
- Tratamiento contra calambres musculares.
- Elimina parásitos intestinales.
- Dolor de cabeza, mareos y vómito.
- Inflamación del tímpano.
- Analgésico (dolor de pecho, espalda o cabeza).

Parte utilizada:

Rizoma o camote.

Forma de utilizarse:

10 g por litro de agua, cocimiento fuerte (8-10 min), tomar vía oral de 3 a 4 vasos al día, durante 10 a 15 días; o 200 g de rizoma machacado por litro de vino, se deja macerar por dos semanas, removiendo la botella todos los días, tomar vía oral de 2 a 3 tazas diarias. También se utiliza una cucharadita de raíz seca por taza, infundir 15 minutos y tomar vía oral, 3 tazas al día. En cuanto al uso externo se utiliza en maceración alcohólica: 20 g por litro de alcohol, vía cutánea.

VERBENA (Verbena Carolina L.)

Descripción botánica:

De la familia de la verbenacea, es una hierba de 50 a 70 cm de altura, con tallos ramificados y cubiertos de pelillos. Las hojas son alargadas y onduladas y sus flores son espigas delgadas.



Distribución ecológica:

Planta originaria de México, predomina en los climas semi-calido y templado.

Usos medicinales:

- Inflamación del intestino, dolor de estómago, diarrea, vómito, disentería, dolor de cabeza, para lavar el pelo, evita caída de cabello y caspa, colitis.

Parte utilizada:

Hojas superiores y flores.

Forma de utilizarse:

Se toma toda la planta en infusión y cocimiento en dosis de una cucharada sopera por taza de agua, tomar 3 tazas al día.

BIBLIOGRAFÍA

1. Aguilar C., A., et al. *La Herbolaria en el Centro de México*. En revista México Desconocido, México, No. 4. p.12-70.
2. Byers, D. *Jardines de Remedios Herbales*. PROMEXA, México. 2001. 287 p.
3. Consuelo S., A. *Remedios Simplemente Remedios*. En revista Vida Natural, México, Abril, Año 9. 2005. (3):11.
4. Gutiérrez D., M., et al. *Remedios Herbolarios*. Universidad Autónoma de Tlaxcala. Botiquín Herbolario No. 1. 2000. 111 p.
5. Jiménez E., G. *Usos Terapéuticos de la Herbolaria Mexicana*. Tesis de Licenciatura. Universidad Autónoma Chapingo. Chapingo, Estado de México. México. 2005.
6. Linares, E., et al. *Selección de Plantas Medicinales de México*. Limusa, México. 1993. 125 p.
7. Mendoza C., G. *Manual de Usos Terapéuticos y Dosificación de Tallos Medicinales*. Universidad Autónoma Chapingo. Chapingo, Estado de México. México. 2003. 31 p.
8. Mendoza, G., et al. *Catálogo y Usos Terapéuticos de Plantas Medicinales que se comercializan en fresco en el Mercado de Sonora*. Universidad Autónoma Chapingo. Chapingo, Estado de México. México. 1999. 136 p.
9. Mendoza C., G. y García P., J. *Manual del Uso Terapéutico de las Plantas Medicinales del Cerro Tetzcutzingo, Municipio de Texcoco*. Universidad Autónoma Chapingo. Departamento de Fitotecnia. Chapingo, Estado de México. México. 180 p.
10. Rivera A., E. *Investigación reciente sobre plantas medicinales mexicanas*. En revista Arqueología Mexicana. Septiembre-October. Vol. 7. 1999. (39): 54-59.
11. Rzedowski, J. y Rzedowski, G. *Flora Fanerogámica del Valle de México*. Continental México. 1981. 403 p.
12. Sánchez, S. O. *La Flora del Valle de México*, 6ª edición. Herrero, México. 1984. 518 p.
13. Valdez A., R. *La Herbolaria en el Noroeste de México*. En revista México Desconocido, México, No. 4. p.14-71.
14. Velasco L., A. *Representación de algunas plantas medicinales en la arqueología*. En revista Arqueología Mexicana. Septiembre-October. México, Vol. 7. 1999. (39): 24-29.
15. Viesca T., C. *Uso de las plantas medicinales mexicanas*. En revista Arqueología Mexicana. Septiembre-October. Vol. 7. 1999. (39): 30-35.
16. Parrilla, A. L. *Jardín Ethnobotánico*. Museo de Medicina Tradicional y Herbolaria de Cuernavaca, Morelos. Instituto Nacional de Antropología e Historia. México. 2003. 286 p.
17. Tzintzun, T. T. *Selección de Recetas Medicinales de la Herbolaria Mexicana*. Ediciones Aguilar. México. 2002. 80 p.
18. _____. *Antigua Herbolaria Mexicana*. Ediciones Aguilar. México. 2003. 80 p.



Plantas medicinales de valles altos del Estado de México, de Enrique Archundia, se terminó de imprimir en el mes de octubre de 2012. La edición consta de 1,000 ejemplares y estuvo al cuidado de Roberto Arias Mora.

Diseño y formación: Samuel Octavio Guadarrama Díaz.