



Diego Solorzano Deleón

Herbolaria

**Materia: Enfermería y practicas
alternativas**

PASIÓN POR EDUCAR

Grado y grupo: 8A

Comitán de Domínguez Chiapas a 8 de abril 2021

Índice

1.0-Plantas medicinales

- 1.1-Epazote
- 1.2-Pingüica
- 1.3-Estafiate
- 1.4-Toronjil morado
- 1.5-Albahaca
- 1.6-Aloe vera
- 1.7-Árnica
- 1.8-Gordolobo.
- 1.9-Valeriana
- 1.10 Eucalipto

2.0-Semillas

- 2.1-Chía
- 2.2-Lino
- 2.3-Sésamo
- 2.4 Quínoa
- 2.5-Semillas de Calabaza
- 2.6-Girasol
- 2.7-Comino
- 2.8-Albaricoque (damasco)
- 2.9 semillas de uva
- 2.10-La semilla de amapola

3.0-Raíces

- 3.1-Tripas de judas
- 3.2 Tumbavaquero
- 3.3 Sangre de dragón
- 3.4-Matarique
- 3.5-Cabeza de aura
- 3.6-Chayotillo
- 3.7-Mazatanes

1.0-Plantas medicinales

1.1-Epazote

Científicamente es conocida con más nombres además de *Dysphania ambrosioides*, por ejemplo, como *Teloxys ambrosioides*. Sus nombres más comunes son, aparte de epazote y paico, hierba olorosa, epazote de zorrillo, epazote blanco, epazote morado, epazote verde, chimi, yepazotli, kuatsitasi, alskini y tijson, entre muchos otros.

Se usa para condimentar gran variedad de platillos mexicanos como frijoles de olla, caldos de gallina, caldo tlalpeño, mole verde y mole de olla, tortillas, también se toma en té. De hecho, para usar el epazote como planta medicinal mexicana suele tomarse en infusión, té o decocción de sus ramas y raíz, pero no se debe tomar en caso de embarazo ni lactancia. Entre las propiedades y usos medicinales del epazote destacan:

Propiedades medicinales del epazote

- Digestiva.
- Carminativa.
- Calmante.
- Analgésica.
- Antiinflamatoria.
- Vermífuga.

Usos medicinales del epazote

- Parasitosis.
- Dolores estomacales.
- Diarreas.
- Vómitos.
- Retención de la menstruación o escasez.
- Cólicos menstruales.



1.2-Pingüica

La pingüica también es llamada gayuba de México, pindicua, manzanita o tepesquite y científicamente se conoce como *Arctostaphylos pungens*. Se trata de un arbusto rastrero que contiene aceite esencial, arbutósido, metil arbutósido, taninos gálicos, arbutina y alantoína.

Se usa tanto la raíz como la hoja e incluso en ocasiones para ciertos tratamientos la planta completa. Se toma la infusión de pingüica, tintura y extracto y se hacen baños con la decocción de sus hojas, aunque puede usarse de más formas. No debe consumirse durante el embarazo y la lactancia.

Estas son las principales propiedades y usos medicinales de la pingüica:

Propiedades de la pingüica

- Antiséptica.
- Antiinflamatoria.
- Analgésica.
- Febrífuga.
- Diurética.
- Astringente.
- Antidiarreica.
- Hemostásica.

Usos medicinales de la pingüica

- Fiebre.
- Diarreas.
- Empacho.
- Dolor de estómago.
- Tos.
- Problemas renales.
- Dolor de riñones.
- Reumatismo.
- Inflamaciones.
- Hidropesía.
- Prostatitis o próstata inflamada.
- Infección urinaria.
- Leucorrea.
- Vaginitis.
- Uretritis.



1.3-Estafiate

El estafiate es una planta silvestre medicinal mexicana de color gris que recibe muchos más nombres comunes como ajeno del país, artemisa, cola de zorrillo, altamiza, azumate de Puebla, estomiate, espazote de Castilla, hierba maestra, incienso verde, esencia de mata verde e istafiate, mientras que su nombre científico es *Artemisia ludoviciana*. Contiene principios activos como aceite esencial con alcanfor, tuyona y cineol y flavonoides como lactinas y quercetósido. Se toma la cocción o la infusión de las ramas del estafiate y también la tintura, el extracto, el aceite esencial y en jarabe. En caso de estar embarazada no se debe tomar.

Entre las propiedades del estafiate y sus usos medicinales actuales destacan:

Propiedades del estafiate

- Digestiva.
- Aperitiva.
- Carminativa.
- Colerética.
- Protectora hepática.
- Vermífuga.
- Antimicrobiana.
- Estrogénica.

Usos medicinales del estafiate

- Dolor de estómago.
- Náuseas.
- Retortijones.
- Cólicos.
- Diarreas.
- Falta de apetito o inapetencia.
- Problemas vesiculares y hepáticos.
- Parásitos intestinales.
- Eliminar toxinas.
- Regular la menstruación.
- Dolores menstruales



1.4-Toronjil morado

Agastache mexicana es llamado también toronjil blanco, toronjil de monte, toronjil de casa, toronjil rojo, tama, toronji, toroji y pinkil, entre muchos más, y científicamente también recibe el nombre de Cedronella mexicana. Entre los principios activos del toronjil están el aceite esencial con anetol, limoneno, alcanfor y metilchavicol, también tiene flavonoides, taninos y terpenos. Suele tomarse en decocción, tintura, pastillas o comprimidos y en extracto fluido. No debe tomarse durante el embarazo y la lactancia.

Estas son las principales propiedades del toronjil morado y sus usos medicinales.

Propiedades medicinales del toronjil morado

- Digestivas.
- Antiinflamatorias.
- Antibióticas.
- Caloríficas.
- Sedantes.
- Antidiarreicas.

Usos medicinales del toronjil morado

- Dolores estomacales.
- Digestiones difíciles o pesadas.
- Indigestiones.
- Cólicos.
- Hinchazón abdominal.
- Diarreas.
- Náuseas y vómitos.
- Fatiga.
- Mareos.
- Resfriados.



1.5-Albahaca

Esta planta, también llamada alhábega, tiene principios activos en su composición que resultan muy beneficiosos. Algunos de estos componentes son aceite esencial como linalol, cienol, eugenol y estragol, también contiene flavonoides como esculósido, quercetosido y kenferol, así como ácido cafeíco, saponosidos, acetato de linalilo y también vitamina A, del grupo B, C, E y K.

De esta planta medicinal se usan principalmente las hojas, pero también el tallo, las raíces, las flores y las semillas. Se consume en infusión, decocción o té, así como en bebidas y platos fríos y calientes, tanto cocinada como fresca. Entre las principales propiedades de la albahaca y sus usos medicinales destacan:

Propiedades medicinales de la albahaca

- Antioxidantes.
- Antivirales.
- Antibacterianas.
- Antifúngicas.
- Digestivas.
- Antieméticas.
- Analgésicas.
- Relajantes.
- Antihistamínicas.
- Hipotensoras.
- Reguladoras de la glucosa.
- Hepatoprotectoras.
- Hipolipidémicas.
- Estimulantes del sistema respiratorio y expectorantes.



Usos medicinales de la albahaca

- Digestiones difíciles.
- Acidez estomacal.
- Falta de apetito.
- Mareos.
- Náuseas.
- Vómitos.
- Fatiga.
- Ansiedad.
- Asma.
- Mucosidad en el respiratorio.
- Infecciones por hongos, bacterias y virus.
- Alergias.
- Diabetes leve.
- Hipertensión.

1.6-Aloe vera

La planta de Aloe vera es originaria de África, específicamente de la península de Arabia. Probablemente la planta medicinal más conocida en México. Esta suculenta especie ha sido utilizada con fines medicinales durante miles de años. El Aloe Vera se utiliza para tratar las condiciones de la piel, ayuda al sistema digestivo, estimula el sistema inmunológico, ayuda a reducir las úlceras estomacales y se utiliza por sus propiedades antiinflamatorias, antisépticas, analgésicas y antipiréticas.

El Aloe vera durante siglos fue utilizada por sus propiedades medicinales y terapéuticas sin ningún entendimiento claro o análisis científico de cada una de sus propiedades. En la actualidad, se usa en muchos lugares del mundo en la medicina moderna para tratar múltiples enfermedades, además de ser utilizada en la industria cosmética, farmacéutica y alimentaria.

- Se usa para tratar las quemaduras superficiales
- Es regeneradora, por lo que ayuda a cuidar de la piel y retrasar su envejecimiento
- Ayuda a cicatrizar



1.7-Árnica

El árnica es una hierba que crece principalmente en Europa central y en las regiones con clima templado de América del Norte. Las flores de la planta se usan en medicina. Un remedio popular a base de hierbas utilizado como ungüento y loción para tratar los moretones, reducir la inflamación, aliviar el dolor muscular y óseo. También se utiliza para tratar ciertas condiciones de la piel y prevenir infecciones. Este ungüento se utiliza con frecuencia para tratar las protuberancias y los moretones en los niños.

Se usa para:

- Sangrado.
- Hematomas.
- Problemas de visión por diabetes
- Dolor muscular después del ejercicio físico.
- Dolor posquirúrgico.
- ACV.
- Acné.
- Labios agrietados.
- Picaduras de insectos.
- Inflamación y el dolor de las venas cerca de la superficie de la piel.
- Dolor de garganta.



1.8-Gordolobo.

Esta planta crece en varias regiones de México y partes del suroeste de Estados Unidos. La planta utilizada para diferentes aplicaciones, puede ser utilizada para preparar té para el tratamiento de enfermedades respiratorias debido a sus propiedades expectorantes, así como su capacidad para inhibir virus e infecciones. También se puede utilizar para tratar infecciones del oído y para estimular el flujo sanguíneo. El tallo y las flores se hierven en agua para hacer té. Ocasionalmente, las decocciones también se aplican tópicamente como lavados para tratar diversos problemas de la piel.

Entre los principios activos del gordolobo podemos destacar el verbasterol (un fitosterol), flavonoides, saponinas, aceite esencial y principios amargos.

El gordolobo tiene acción diurética, laxante, anticatarral, expectorante, antiespasmódico, emoliente, antinociceptiva (analgésica), antimigrañosa, antihelmíntica, calmante, antiinflamatoria, antibacteriana y depurativa.

La manera de usarla de manera interna (consumida) es preparando una infusión con las partes aéreas de la planta.

También se puede preparar en tintura para usar de manera externa e interna y en emplasto para aplicar de manera externa y local sobre la zona que se quiere tratar.

- Estreñimiento
- Afecciones de la piel
- Dolor
- Contra las lombrices
- Hemorroides
- Salud bucodental



1.9-Valeriana

La raíz de esta planta se utiliza principalmente para tratar la depresión, la ansiedad y el insomnio. Pero también se sabe que es útil para tratar los espasmos musculares y el dolor, reducir la inflamación, la fiebre y la diarrea, así como para desinfectar las heridas externas.

Esta planta proviene de Europa y de algunas zonas de Asia, aunque actualmente se encuentra con frecuencia en América del Norte.

Esta planta se cataloga como una herbácea perenne, puesto que anteriormente pertenecía a la familia de la Valerianácea, que ahora es la subfamilia Valerianoideae y actualmente la valeriana pertenece a la familia Caprifoliácea.

- Se usa principalmente para tratar los problemas relacionados con trastornos del sueño, una planta medicinal consumida sobre todo por personas con problemas de insomnio.



1.10 Eucalipto

También conocido como Eucalyptus, es un tipo de árbol que pertenece a la familia de las mirtáceas (son aromáticos). Es una planta de rápido crecimiento, por lo que se le puede dar diferentes usos. Entre ellos destacan su uso en la medicina, en cultivos y en la industria papelera y maderera.

Se usan con fines terapéuticos. Tanto la decocción de las hojas como el aceite esencial son febrífugos y expulsan parásitos intestinales. Son cicatrizantes de heridas y ayuda a las enfermedades de la piel como los eczemas.

A pesar de ser muy útil para la industria maderera y papelera, donde más beneficios presenta el eucalipto es en la medicina. Sus propiedades naturales le otorgan una gran cantidad de beneficios que podemos utilizar en nuestro favor. Desde la antigua China, hasta la sociedad actual, los avances médicos han ido desvelando nuevas propiedades y beneficios del eucalipto

Entre sus beneficios, en el ámbito de la medicina, podemos encontrar:

- Alivia resfriados y afecciones respiratorias
- Uso como antiséptico y desinfectante ante procesos virales
- Ayuda a descongestionar los pulmones
- Ayuda a combatir el reuma
- Eficaz en los enjuagues bucales
- Permite la desinfección de heridas
- Estimula el funcionamiento del sistema inmune



2.0-Semillas

2.1-Chía

Las de chía son una de las semillas más valoradas en los últimos tiempos. Originarias de México y Centroamérica, fueron empleadas por los mayas y otras culturas de la región para usos tan diversos como los que van desde la harina hasta las infusiones. Son ricas en omega 3, una grasa considerada saludable para las funciones cerebrales y cardíacas.

También incluyen proteínas y antioxidantes. La principal fuente de omega 3 es el pescado: especies como el salmón, el atún, las sardinas y los boquerones. Quienes practican el vegetarianismo u otros hábitos que excluyen el consumo de carne destacan las posibilidades de la chía y otros productos vegetales para proveerse de omega 3.

El consumo de esta semilla resulta útil:

- En el embarazo.
- Durante el crecimiento.
- Afecciones cardiovasculares.
- Diabetes.
- Celiacos.
- Cáncer.
- Procesos inflamatorios, artritis, dolores en las articulaciones.
- Estreñimiento, diverticulitis.
- Obesidad.
- Falta de memoria.
- Vegetarianos.



2.2-Lino

Las semillas de lino se conocen como linaza. Al igual que las de chía, son una buena fuente de omega 3 (ALA), además de proteínas y fibra vegetal. Incluyen unos antioxidantes llamados lignanos, que contribuyen con la buena salud del corazón. Además, un estudio realizado por científicos de la Universidad de Copenhague determinó que una pequeña dosis de semillas de lino tiene un efecto significativo en la reducción del apetito y en el consumo de energía, por lo que puede ayudar a perder peso.

Tal como también ocurre con las semillas de chía, las de lino conviene molerlas antes de tomarlas: de lo contrario, podrían "pasar de largo" por el conducto intestinal, sin ser digeridas y, por lo tanto, sin que se aprovechen sus beneficios. Y también se puede consumir el mucílago de lino, la sustancia viscosa que se obtiene después de dejar la linaza en remojo durante algunas horas. De este modo se "activan" otras capacidades de esta semilla, como las de reducir el riesgo de acidez estomacal y de padecer estreñimiento.

Beneficios:

- Son una buena fuente de fibra, por lo que ayudan mantener deposiciones regulares y a prevenir el estreñimiento.
- Contienen vitaminas B1, B2 y B6, Cobre, Fósforo, Magnesio y Manganeseo. Sus vitaminas y minerales benefician procesos corporales del sistema inmunitario, sistema nervioso, huesos, sangre, latidos del corazón y muchos otros.
- Son ricas en omega 3 y omega 6, ácidos grasos esenciales que no produce el cuerpo.
- Contienen más ácidos grasos que el aceite de canola y de soja (soya).
- La mitad de las calorías de la linaza provienen de la grasa, pero ésta es saludable, pues ayuda a reforzar el «colesterol



2.3-Sésamo

El sésamo, también conocido como ajonjolí (*Sesamum indicum*), es una semilla originaria de África y la India. Las semillas de sésamo ganaron cierta popularidad desde que comenzaron a incluirse en el pan de las hamburguesas. Contienen proteínas y nutrientes como manganeso, cobre, fibra, magnesio, calcio, zinc, hierro y fósforo. También aportan dos sustancias exclusivas de este producto: las llamadas sesamina y sesamolina, dos tipos de lignanos que tienen efectos positivos sobre el hígado, además de su carácter antioxidante y de su posible rol positivo también en la reducción del colesterol. No obstante, conviene consumirlo con moderación, pues de lo contrario podría redundar en un aumento de peso.

Beneficios:

- Favorece el funcionamiento del aparato digestivo y protege la flora bacteriana
- Fortalece el sistema nervioso
- Ayuda a reducir el dolor derivado de la artritis
- Regula el nivel de colesterol en sangre
- Puede prevenir de sufrir cáncer de colon, migraña u osteoporosis
- Es beneficiosa para personas que sufren de problemas de corazón o hipertensión
- Retrasa el envejecimiento celular
- Mejora la circulación
- Favorece el descanso



2.4 Quínoa

La quínoa es un alimento antiquísimo: lo han consumido los pueblos andinos de los actuales Ecuador, Perú, Chile y Bolivia desde hace cinco milenios. Lo reconoció la ONU, organismo que a través de la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura) determinó que 2013 fuera el Año Internacional de la Quínoa (también llamada quinua). Su valor no está dado solo por sus elevadas capacidades alimenticias, sino también por la adaptabilidad de su cultivo en diferentes tipos de suelo.

Entre los nutrientes que aporta se encuentran el fósforo, el magnesio y el hierro, así como minerales, fibras, grasas insaturadas y proteínas de alto valor biológico (es decir, las que el cuerpo humano no puede producir por sí mismo a partir de otros elementos, lo que las hace esenciales). Es también una buena fuente de hidratación. Tiene una textura parecida a la del cuscús, pero un sabor cercano al del arroz integral. Se puede comer en ensaladas, en guisos y también en platos dulces.

Beneficios:

- Tiene más proteína que cualquier cereal.
- Ideal para veganos.
- Previene enfermedades.
- Buena para los diabéticos.
- Contiene carbohidratos complejos.
- Posee grasas buenas.
- Rica en fibra y minerales.
- Repleta de vitaminas.



2.5-Semillas de Calabaza

La semilla es nativa del norte de México, y sudeste y este de los Estados Unidos.

El principal aporte de las semillas de calabaza consiste en varias vitaminas del complejo B: tiamina, riboflavina, niacina, ácido pantoténico (B5), B6 y folatos (B9). También proporciona antioxidantes y triptófano, un aminoácido esencial para promover la liberación de serotonina, que es un neurotransmisor involucrado en el sueño y el placer. En otras palabras, las semillas de calabaza pueden ayudar a dormir mejor y a estar de mejor humor. Un estudio realizado por científicos de Corea del Sur comprobó, además, que las semillas de calabaza tienen beneficios para combatir ciertos tipos de alopecia.

- Antioxidante. Por la presencia de tocoferoles, compuestos fenólicos, entre otros compuestos fitoquímicos. Esta acción antioxidante permite contrarrestar la oxidación generada por radicales libres, protegiendo la integridad de nuestras células y con ello previniendo enfermedades como el cáncer, los padecimientos cardiovasculares e incluso la diabetes.
- Protector del hígado. Algunos compuestos han mostrado mejorar la salud del hígado. Esto es muy relevante ante una silenciosa epidemia de hígado graso que se vive en nuestro país por el alto consumo de bebidas azucaradas.
- Anticancerígenos. Por la capacidad de algunos de sus compuestos para modificar los genes, entre otras funciones relacionadas con los mecanismos de apoptosis o muerte de las células cancerígenas.
- Antiparasitantes. Por su importante concentración en cucurbitina, un compuesto presente sólo en las semillas de la calabaza.



2.6-Girasol

La planta de girasol es nativa de América y se sabe que se domesticó primero en México al menos 2,600 A.C. Para los aztecas y otomíes, el girasol representaba a la deidad del sol.

Estas semillas son una buena base de proteína, fibra, zinc y hierro, potasio, magnesio y constituyen unas de las mayores fuentes de vitamina E, según el Departamento de Agricultura de EE.UU. Son saludables por su balance de minerales y su nivel de ácidos grasos poliinsaturados.

- Mejoran el estado de ánimo
- Mejoran la fertilidad masculina
- Previene los problemas de embarazo
- Ayudan a controlar el peso
- Mejoran la salud del cabello
- Mejora la piel
- Ayudan a dormir mejor
- Previene la enfermedad de Parkinson
- Mejorar la salud cardiovascular
- Mejoran la salud ósea



2.7-Comino

Aliada para combatir el mal aliento, las flatulencias y la bacteria H. Pylori, es una semilla tradicional en la cura de varias enfermedades. Estimula las secreciones estomacales, combate los parásitos, la diabetes y anemia, y es de uso popular contra la fatiga e insomnio desde hace varias décadas.

Beneficios:

- Sus minerales ricos en hierro dan fuerza al sistema inmunológico, lo cual aumenta las defensas y ayuda a combatir enfermedades como la anemia ferropénica.
- Es un sedante natural que ayuda a disminuir el insomnio.
- Es un adelgazante natural y ayuda a mejorar la digestión, disminuyendo las flatulencias y reduciendo la inflamación abdominal



2.8-Albaricoque (damasco)

Se usa el centro triturado. Contiene amigdalina y vitamina B 17, un compuesto útil para el tratamiento de tumores, gastritis y se ha descubierto su uso como agente protector contra el crecimiento de las bacterias, y puede ser eficaz en pacientes con Sida y psoriasis, según el sitio Natural Standard.

- Gracias a su riqueza en beta-carotenos, esta fruta tiene un alto poder antioxidante. De este modo, podemos prevenir el envejecimiento celular que nos provocan los radicales libres.
- Los antioxidantes también son la mejor manera de prevenir las enfermedades degenerativas, tal y como afirma un estudio publicado en Moleculas.
- Ha demostrado tener efectos antiinflamatorios que pueden ayudar a reducir muchas molestias y dolores.
- Previene muchas enfermedades de la vista, como por ejemplo la degeneración de la retina, la ceguera nocturna o la pérdida de visión. Esto se debe a su contenido en vitamina A. Existe evidencia conforme dicho nutriente es esencial a la hora de prevenir la degeneración macular.
- Su alto contenido en hierro, en especial en los albaricoques deshidratados, lo convierten en un excelente remedio para la anemia ferropénica.
- Contiene potasio, por lo que combaten la retención de líquidos que nos causa hinchazón y enemas en el cuerpo. Al mismo tiempo, reducen la hipertensión arterial.
- Favorece una buena evacuación intestinal y previenen el estreñimiento.



2.9 semillas de uva

Uno de los principales beneficios que tienen la semilla de uva para la salud es que tiene gran cantidad de antioxidantes OPC (complejos oligo-méricos y poliméricos), los cuales protegen al organismo de los radicales libres, evitando así el envejecimiento y deterioro prematuro de órganos, tejidos y células. Así también, contiene vitaminas C, E y betacaroteno, aparte de bioflavonoides.

Propiedades medicinales de esta semilla son:

- Proteger al organismo contra el deterioro que ocasiona el humo del tabaco tanto a fumadores activos y pasivos.
- Proteger al organismo frente al estrés y el consumo frecuente de alcohol.
- Reforzar las paredes de los vasos sanguíneos.
- Coadyuvar en problemas cardíacos.
- Mejorar las enfermedades con procesos inflamatorios o bacterianos como la artritis, dermatitis, problemas de piel, sinusitis, colitis, gastritis, etc.
- Coadyuvar en los procesos inflamatorios, alérgicos y ulcerosos.
- Prevenir el cáncer.
- Prevenir enfermedades pulmonares
- Mejorar el enfisema pulmonar.
- Reforzar las defensas estimulando al sistema inmunológico.



2.10-La semilla de amapola

Las semillas de amapola son una gran fuente de calcio junto con las semillas de sésamo. Poseen gran cantidad de vitamina A, que ayudan a mantener tu cabello y uñas saludables, así como una piel lozana.

Su uso es recomendable cuando te encuentras en estados de estrés, pues son consideradas como un sedante natural y tienen la capacidad de calmar los nervios. Puedes encontrarlas en dos clases, blancas y negras, ambas con las mismas propiedades.

Propiedades y beneficios:

- Regulan el tránsito intestinal
- Al ser ricas en fibra, el consumo de semillas de amapola ayuda a evitar el estreñimiento y regular el tránsito intestinal.
- Refuerzan el sistema inmunitario
- El zinc, el selenio y los ácidos grasos esenciales que aportan las semillas de amapola colaboran en la regulación refuerzan las defensas de nuestro organismo.
- Buenas para nuestros huesos y dolores musculares
- El calcio y el fósforo remineraliza nuestros huesos, y el aporte de magnesio y potasio evita calambres y dolores musculares.
- Combaten las anemias
- El aporte de hierro, combinado con vitamina C convierte a las semillas de amapola en una buena ayuda para reponerse de anemias ferropénicas.
- Cuidan nuestra piel
- Los ácidos grasos y la vitamina mejoran problemas de la piel como psoriasis, eczemas, atopías... Y el zinc actúa como sebo regulador mejorando el acné.
- Efecto sedante
- las infusiones de amapola contribuyen a la conciliación del sueño por su contenido en alcaloides opiáceos.



3.0-Raíces

3.1-Tripas de judas

Cuscuta americana fue descrita por Carlos Linneo y publicado en *Species Plantarum*

El uso más común que se le da a la tripa de Judas es como desinflamatorio, mismo que ha sido comprobado en estudios de laboratorio, por lo que puede resultar ser una buena opción en microdosis para tratar este problema.

Es una planta que ha sido utilizada ancestralmente para diversas aplicaciones locales, tanto para aliviar granos y quemaduras, como para disminuir el dolor por fracturas y golpes. Sin embargo, el contacto directo de la planta con la savia que desprende provoca desde comezón hasta ampollas, por lo que se debe tener cuidado en ser utilizada de esta forma. En Venezuela se emplean las hojas en cataplasmas para la cura de tumores inflamados . Las hojas se utilizan como antigripal, antiinflamatoria, diurética y facilita el parto. Es utilizado también para elaborar una refrescante bebida (Pru Bejuco ubi) que dicen tiene bondades afrodisíacas.

- Una decocción de la planta endulzada se toma como bebida diaria.
- Se utiliza como cicatrizante de heridas.
- Como depurativo en casos de hepatopatías.



3.2 Tumbavaquero

Ipomoea stans Cav.

Sinonimias. *Convolvulus stans* Kunth, *C. firmus* Spreng, *C. sinuatus* Sessé ex Moc.

Nombres comunes en el mercado de Sonora: tumbavaquero, tumbavaqueros. Nombres comunes en México: cacamótic (náhuatl), cacastlapa, castlapa canibata, correhuela (Veracruz), espantalobos, espantavaqueros, limpiatunas, manto (Valle de México), maromero (San Luis Potosí), pegajosa, quiebraplato (Durango), tanibata, tlixcapan (Durango), tumbavaqueros (Hidalgo, Veracruz).

Hierba perenne, raíz fasciculada muy desarrollada. Se localiza en pastizales, matorral xerófilo, bosque mixto y en terrenos de cultivo como planta arvense. Se ha reportado desde el norte hasta el sur de la República mexicana entre 180 y 2 800 m (Rzedowski, G.C. y J. Rzedowski, 2001).

Algunos lugares de colecta para su abastecimiento al mercado de Sonora son el Distrito Federal (Sierra de Guadalupe, delegación Gustavo A. Madero, y Magdalena Petlalcalco, delegación Tlalpan) y el Estado de México (Cuauhtepac Barrio Bajo, Santa Clara). El hábitat se caracteriza por su alto grado de perturbación humana (terrenos de cultivo abandonados, orillas de caminos comunales, etcétera).

Usos recomendados en el mercado de Sonora: para curar los nervios, insomnio y presión arterial; se rebana aproximadamente media taza de raíz, y se prepara una infusión con medio litro de agua. Se toma una taza en la mañana y otra en la noche. Esta planta se considera de naturaleza fresca.



3.3 Sangre de dragón

Nombres comunes en el mercado de Sonora: sangre de grado, sangre de drago, abrojo rojo.

Nombres comunes en México: batácora (Baja California), coatli, dextrí (Hidalgo), drago, felondilla, gualulo (Hidalgo), matácora (Baja California), piñón de cerro, sangre de drago (Hidalgo, Valle de México), sangre de grado (Durango, Valle de México), sangre gaco, sangregada, sangregado (Coahuilla, Durango, Sinaloa, Sonora), sangregado (Durango, San Luis Potosí, Sonora, Zacatecas), sangregao, suzi (Oaxaca), tacote prieto (Sinaloa, Sonora), telondilla (ciudad de México, Hidalgo), tlapalezpatli (náhuatl), torote amarillo, torote prieto (Baja California).

Subarbusto con tallos carnosos, flexibles y con látex incoloro; raíz delgada, leñosa y con látex rojizo. Se encuentra principalmente en matorrales xerófilos, del NE hasta el centro del país; de un amplio rango altitudinal, desde los 5 hasta los 2 800 m (Martínez y Matuda, 1979); Rzedowski, G.C. y J. Rzedowski, 2001).

Algunos lugares de colecta para su abastecimiento al mercado de Sonora son el Distrito Federal (Cuauhtepac Barrio Bajo y Sierra de Guadalupe, delegación Gustavo A. Madero) y el Estado de México (San Martín de Las Pirámides y Tlalnepantla). Usos recomendados en el mercado de Sonora: contra la caída del cabello, en baños cuando hay debilidad, dolor de riñones, y problemas con la digestión. Para curar las dos primeras enfermedades, se hierve un manojo de raíces en aproximadamente cuatro litros de agua y se usa como agua de baño o enjuague del cabello. Para los riñones y mala digestión se hierven tres raíces en un litro de agua y se toma como agua de uso. Esta planta se considera de naturaleza fresca.



3.4-Matarique

Nombres comunes en México: matarique (Chihuahua), maturí (Sonora). Herbácea perenne; rizoma grueso con raíces fibrosas. Se encuentra en los bosques de encino, bosques de coníferas, matorral xerófilo y pastizales. Se distribuye en todo el país a un intervalo altitudinal que abarca desde los 1 300 a 4 200 m (Rzedowski, G.C. y J. Rzedowski, 2001).

Algunos lugares de colecta para su abastecimiento al mercado de Sonora son el Distrito Federal (cerro del Ajusco) y el Estado de México (Santa Catarina y San Pablo Izayoc, Texcoco y Jalatlaco). Se localiza en zonas perturbadas, principalmente en pastizales resultantes de la tala de los bosques de coníferas, donde las especies fisonómicamente dominantes son pastos amacollados sujetos a pastoreo de ganado vacuno.

Usos recomendados en el mercado de Sonora: para curar las reumas y diabetes; en el caso de reumatismo se macera un manojo de raíces en un litro de alcohol, se dejan en reposo durante diez días; posteriormente se unta en la parte afectada todas las noches. Para aliviar la diabetes se prepara una infusión de una raíz en un litro de agua y se toma como agua de tiempo. Esta planta se considera de naturaleza fresca.



3.5-Cabeza de aura

Nombres comunes en México: cabeza de aura, cachani, cashane (ciudad de México), peyote (Durango, Estado de México), peyotl xochimilcense (náhuatl), piote. Herbácea perenne; tubérculos lanosos, resinosos, con pelos de color café en la base del tallo.

Se presenta en los bosques de encino, de pino encino, de coníferas y matorrales secundarios. Se ha reportado su presencia desde el NO hasta el centro de México, a un intervalo altitudinal de 2 100 a 2 800 m.s.n.m. (Rzedowski, G.C. y J. Rzedowski, 2001).

Algunos lugares de colecta para su abastecimiento al mercado de Sonora son el Distrito Federal (La Marquesa, delegación Cuajimalpa) y el Estado de México (Magdalena Chichicarpa).

Usos recomendados en el mercado de Sonora: para las mujeres que "no pueden concebir", se prepara una infusión de tres raíces en un litro de agua, se toma en ayunas. Esta planta se considera de naturaleza caliente.



3.6-Chayotillo

Nombres comunes en México: chayotillo (San Luis Potosí, Valle de México, Veracruz), chayotillo espinoso, chicamole, dapalazol, ericillo, ximácol (náhuatl), ranxhaanaejatha (otomí), sanacoche, tatana (Valle de México), zanacocho.

Herbácea trepadora perenne; raíz fasciculada. Característica de matorrales secundarios, orillas de caminos, terrenos de cultivo, y en general, en áreas perturbadas. Su distribución es principalmente en el Valle de México, y de Oaxaca hacia el NO de México. Su intervalo altitudinal en México es de 1 250 a 3 050 m.s.n.m. (Rzedowski, G.C. y J. Rzedowski, 2001).

Algunos lugares de colecta para su abastecimiento al mercado de Sonora son el Distrito Federal (Magdalena Petlacalco, delegación Tlalpan), el Estado de México (Santa Catarina, Texcoco).

Usos recomendados en el mercado de Sonora: contra la caída del cabello, caspa, reumatismo, para hacer jabón y lavar ixtle y lana. Para el tratamiento de las tres enfermedades mencionadas se prepara una cocción con dos raíces de "valeriana" (*Valeriana edulis* ssp. *procera*) y un trozo de raíz de *Sicyos deppei* en un litro de agua hasta que se consuma a medio litro; para los reumas untar en la parte donde hay dolor durante la mañana y noche; para el cuero cabelludo usar como enjuague. Esta planta se considera de naturaleza fresca.



3.7-Mazatanes

Nombres comunes en México: mazatanes, plateada (Durango), raíz del gato, raíz del oso, ucuares (Michoacán).

Herbácea perenne; raíz gruesa fibrosa con bifurcaciones. Se presenta en bosque de encino, bosque de coníferas, pastizales, y ocasionalmente, como planta ruderal o maleza. Se ha reportado su presencia desde el N hasta el centro de México. Su intervalo altitudinal en México es de los 2 050 a 3 170 m.s.n.m. (Rzedowski, G.C. y J. Rzedowski, 2001).

Algunos lugares de colecta para su abastecimiento al mercado de Sonora son el Distrito Federal (Santa Ana Tlacotenco, delegación Milpa Alta, y en la delegación Tlalpan; en el Estado de México (Valle de Toluca, Santiago Tianguistenco y Jalatlaco).

Usos recomendados en el mercado de Sonora: para curar los nervios, alcoholismo, reumas y heridas. Contra el alcoholismo y los nervios se cortan dos rebanadas de la raíz y se hierven en un litro de agua con flores de azahar (*Citrus spp.*); se toma una media taza diariamente. En el tratamiento de heridas, se lava muy bien la parte afectada con la preparación antes mencionada. Para los reumas se maceran aproximadamente cinco raíces en un litro de alcohol durante diez días, o hasta que la solución se torne de color oscuro, y se unta caliente todas las noches. Esta planta se considera de naturaleza fresca o templada.

