

# Canastilla

## Nombre científico

- *Elytraria imbricata*
- Familia: Acanthaceae

## Usos

- Diarrea
- Picaduras de alacrán
- Alteraciones del aparato excretor

### Preparación:

Para la diarrea, hervir unas hojas en un litro de agua y tomar mientras se presenta el malestar.

Para picaduras de alacrán se aconseja beber el cocimiento de la raíz, hojas y tallos, hasta que termine la sensación de asfixia.

En algunas zonas de México la utilizan en el tratamiento de alteraciones del aparato excretor como dolor de riñones, mal de orín y para limpiar los riñones.

En Culiacán la utilizan como forraje para el ganado.



# Epazote

Nombre científico

*Usos*



Chenopodium  
ambrosioides

Familia: Chenopodiaceae



Como desparasitante



Dolores menstruales

## Preparación:

Como desparasitante, hervir unas hojas en agua y tomarla en ayunas por las mañanas durante dos días.

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

Suele ser empleado para dolores menstruales, para lo cual se prepara un té junto con unas ramas de ruda.

En Morelos, las parteras nahuas recomiendan atole de chocolate con epazote, cuando las madres no tienen suficiente leche para amamantar a sus hijos.

Se han reportado casos de intoxicación en niños por haber bebido té de epazote, en Buenos Aires.

e recomienda descansar otros seis días, volviendo a tomarla nuevamente otros seis días.



# Guácino



## Nombre científico

- *Guazuma ulmifolia*
- Familia: Malvaceae

## Usos

- Dolor de huesos
- Estreñimiento

### **Preparación:**

Para el estreñimiento, hervir en agua unas hojas y un pedazo de palo mulato rojo. Tomar un vaso por la mañana y tarde, hasta sentir alivio.

# Semillas

# Mango

## Nombre científico

- Mangifera indica
- Familia: Anacardiaceae



## Usos

- Eliminar lombrices o parásitos intestinales

### Preparación:

En el Distrito Federal se prepara un remedio con la semilla seca y pulverizada. Se disuelve en agua y se filtra y toma durante el día



# Semilla o hueso de aguacate

## Propiedades

- 70% de los aminoácidos del **aguacate** están en su **semilla** y contiene mucha fibra soluble

## Preparación:

Para dolores de huesos: rallar medio hueso de aguacate y ponerlo en alcohol. Se deja 10 días en reposo, agitando de vez en cuando la botella. Pasado este tiempo, se masajea el líquido con las manos sobre la zona adolorida.



# Ajo

Nombre  
científico

Familia:  
amaryllidaceae

Allium sativum

Usos

Apetitivo

Expectorante

Insomnio

Antihipertensivo

## Preparación:

Crudo tiene propiedades como apetitivo

Tomándolo en forma de té, un diente de ajo, por cada dosis limpia la voz y ayuda a la expectoración cuando hay catarro pulmonar

Si se padece insomnio es bueno comer un diente de ajo antes de dormir



# Apio

## Nombre científico

- *Apium graveolens*
- Familia: Apiaceae

## Usos

- Diurético
- antihipertensivo
- Malestar estomacal
- Regulariza ciclo menstrua

## Propiedades:

La semilla contiene terpenos cardio-catiónicos, flavonoides que son utilizados como diurético. Contiene saponinas utilizadas como expectorantes y cuenta con camarinas en la semilla, utilizada como vasodilatadoras y por tanto esta recomendada para la hipertensión. También se usa para malestar estomacal. Regulariza el ciclo menstrual



# Cilantro de monte

## Nombre científico

- *Eryngium foetidum*
- Familia: Aspleniaceae

## Usos

- *Desinflamante*
- *Bronquitis*
- *Circulación*
- *Gases estomacales*

## Preparación

- Té
- Cocimiento



# Cilantro Girasol

**Nombre científico:** Helianthus annuus

**Familia:** Asteráceas

**Usos:** Reducir niveles de colesterol

**Preparación:** Tostado



# Jengibre

## Raíces

- Zingiber officinale

Nombre

### Propiedades

- Remedio eficaz para el alivio de problemas intestinales, náuseas, vómitos... aparte de resultar un buen antiinflamatorio y antiséptico.

- Para la infusiones o te de jengibre se pone a hervir el jengibre con una cantidad de agua moderada

Modo de preparacion



# Taro

---

**Nombre científico:** Colocasia  
esculenta

---

**Propiedades:** Mejora la digestión,  
combate el estreñimiento.

Su alto contenido en fibra dietética regula la insulina y la glucosa en la sangre. Reduce el riesgo de diabetes. Es bueno para la salud visual.

---

**Modo de preparación:** Calentar el agua hasta que hierva. Una vez hervida el agua, agregar los 7g de taro orgánico al vaso, disolver en el agua caliente y endulzar

---



# Remolacha

## Nombre científico

- Beta vulgaris

## Propiedades

- Es una fuente estupenda de vitamina C, lo que hace que la absorción del hierro aumente

## Modo de preparación

- La forma más común de consumirlo, es hervido, o en forma de licuado



# Dalia

**Nombre científico:**  
Dahlia



## Propiedades:

Son una fuente de fibra natural y fibra dietética que reduce los niveles de colesterol y triglicéridos, ayuda a perder peso y regula la presión arterial gracias al ordenamiento del metabolismo.

## Modo de preparación:

Su preparación es como la de cualquier tubérculo, se cuece en agua sin ningún otro condimento. El agua se puede utilizar como té y luego de quitar la cáscara que envuelve el tubérculo se pica en cubos pequeños para combinarla y preparar diferentes platillos.

# Camote

**Nombre científico:** Ipomoea batatas

**Propiedades:** Es fuente de fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes. El camote blanco tiene un contenido nutricional similar al de la papa y es fuente considerable de calcio y potasio

**Modo preparación:** Es común prepararlo hervido, ponerlo en agua. para disfrutar más de sus nutrientes



# Zanahoria

**Nombre científico:** *Daucus carota*



## Propiedades:

Rica en potasio y fósforo, es un excelente vigorizante para mentes cansadas y restauradora de nervios. Fortalece las uñas y el cabello, al que aporta brillo. Las células madre de la zanahoria son ricas en betacaroteno, también llamado provitamina A, que en el organismo se transforma en retinol o Vitamina A.

## Modo de preparación:

Los nutrientes de la zanahoria lo podemos aprovechar comiéndolo cocido, o tomándolo en licuados.

# Regaliz

## Nombre científico:

Glycyrrhiza glabra

## Propiedades:

Efectos antiinflamatorios, balsámicos, antivirales, antialérgicos, antiácidos y antiulcerosos. Ciertos flavonoides actúan asimismo como antiespasmódicos, digestivos, carminativos y antiulcerosos

## Modo de preparación:

Mezclamos más o menos a partes iguales una cucharada sopera de las hierbas por taza de agua. Hervimos unos dos minutos, y dejamos en infusión 10 minutos más. Colamos. Se toma una tacita caliente de esta infusión de regaliz después de cada comida



# Whitania somnifera



## Propiedades:

Es una hierba medicinal tradicional con múltiples beneficios para la salud. Puede reducir la ansiedad y el estrés, ayudar a combatir la depresión, aumentar la fertilidad y la testosterona en los hombres e incluso puede aumentar la función cerebral

## Modo de preparación:

15 g de cada, más un fruto de anís por taza. Separas una cucharada sopera de la mezcla por cada vaso de agua, más el anís estrellado. Lo cueces durante 4-5 minutos. Lo mantienes en reposo unos 10 minutos, bien tapado, y pasado el plazo, lo cueles.

# Papa

Tallos o cortezas

- Solanum tuberosum

Nombre científico:

Propiedades

- Contiene una cantidad moderada de hierro, pero el gran contenido de vitamina C fomenta la absorción de este mineral.
- Tiene vitaminas B1, B3 y B6, y otros minerales como potasio, fósforo y magnesio, así como folato, ácido pantoténico y riboflavina.

Modo de preparación

- La papa lo podemos cocinar de muchas maneras, y podemos disfrutar de sus nutrientes.



# Topinambur

Nombre científico:

*Helianthus tuberosus*



## Propiedades:

Tiene efecto prebiótico.

Ayuda a controlar los niveles de glucosa en sangre. Promueve la salud digestiva. Ayuda a controlar el colesterol. Ayuda a controlar la presión arterial.



## Modo de preparacion:

El topinambur se puede preparar en infusiones, e ncluso se pueden acompañar con algunas comidas



# Cebolla



**Nombre científico:**  
Allium cepa



## Propiedades:

La cebolla contiene azúcar natural, vitaminas A, B6, C y E. También minerales como el sodio, potasio, hierro y fibra alimentaria. Además son una buena fuente de ácido fólico.



## Modo de preparación:

Se puede preparar en infusiones, o en comidas.



# Espárragos

**Nombre científico:** Asparagus officinalis

## Propiedades:

Calorías: 18 kcal. Proteínas: 2,7 g. Grasas: 0,1. Hidratos de carbono: 1,1 g. Fibra: 1,5 g. Calcio: 22 mg.

Hierro: 1,1 mg. potasio: 207 mg.

**Modo de preparación:** Estos se pueden preparar en infusiones, o comidas y beneficiarse de sus nutrientes



# Canela



Nombre  
científico: Cinnamomum verum

## PROPIEDADES DE LA CANELA

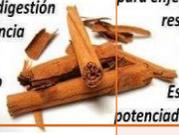
*Especia aromática y medicinal  
con propiedades digestivas,  
carminativas y antibióticas*

*Mejora la digestión  
y la flatulencia*

*Contra el  
mal aliento*

*Expectorante y  
antiinflamatoria,  
para enfermedades  
respiratorias*

*Estimulante  
potenciador natural*



## Propiedades:

Es una buena fuente de hierro, calcio, fibra, vitaminas C y B1 y selenio. Además, cuenta con aceite esencial, que le otorga un poder antioxidante y antimicrobiano, que impide el desarrollo de gérmenes



Modo de preparación:  
La manera mas comun de  
preparalo, es en infusiones.

# Papa Oca



## Nombre científico:

*Oxalis tuberosa*

## Propiedades:

Es un producto con una gran riqueza nutricional, rico en carbohidratos, calcio, fósforo y hierro. Son reconocidos sus beneficios para reducir el dolor y la hinchazón de las heridas.

## Modo de preparación:

Lavar la oca, sancocharla y cuando esté cocida, licuarla y agregar la chancaca, azúcar y la canela. Dejar hervir por unos minutos y al final echar unas gotas de vainilla.

# Mashua

- Nombre científico:
- *Tropaeolum tuberosum*

- Propiedades:
- Aporta con grandes propiedades farmacéuticas y curativas al cuerpo humano. Según estudios, este alimento con proteína, carbohidrato y antocianina es anticancerígeno, y es capaz de tratar el cáncer del colon, piel y próstata.

- Modo de preparación:
- Hervir agua con hoja de mashua, como infusión; después se deja enfriar el agua y se añade miel de abeja y se toma durante 9 días en ayunas



# Angélica

Nombre científico

Angelica  
archangelica

Propiedades

Remedio eficaz para tratar casos de bronquitis, para calmar la tos y para casos en los que los resfriados y la gripe se acompañen de fiebre

Modo de preparación

Necesitamos una cucharadita de hojas de **angélica** y una taza de agua mineral. Ponemos el agua en un calentador y la llevamos a ebullición. Una vez que comience a hervir añadimos la **angélica** y mantenemos el hervor durante 2 minutos.



# Cedro

## Nombre científico

- Cedrela odorata
- Familia: Meliaceae

## Usos

- Quitar hernias y quistes

## Preparación

- Frotar una tirita roja en la hernia
- El cocimiento de la corteza se usa en baños para bajar la calentura y contra el susto



# Mulato

## Nombre científico

- *Bursera simaruba*
- Familia: Burseraceae

## Usos

- Mal de orín

## Preparación

- Hervir cuatro pedazos de corteza en un litro de agua y tomar fresca



# Rosa mosqueta

Flores

S

**Nombre científico:**  
Rosa  
rubiginosa

## Propiedades:

Es uno de los aceites regeneradores e hidratantes más potentes para la piel: ayuda a la eliminación de manchas, cicatrices y estrías. Contiene ácidos esenciales como el omega 6, omega 3 y linoléico, y antioxidantes y vitaminas como la vitamina A.

## Modo de preparación:

Agregar el aceite de almendras hasta cubrir todas las semillas. Tapar el frasco y dejar reposar la mezcla durante 20 días aproximadamente. Pasado ese tiempo, se debe colar y colocarse en un frasco con un gotero.



# Manzanilla

## Nombre científico

- Chamaemelum nobile

## Propiedades

- Ayuda a una buena digestión.
- Calma y reduce la ansiedad.
- Disminuye el estrés.
- Ayuda a controlar la diabetes.
- Refuerza el sistema inmunitario.
- Ayuda a tratar heridas e impurezas de la piel.
- Alivia los dolores menstruales.

## Modo de preparación

- Hervir una taza de agua a fuego medio por unos 4 minutos; bajar del fuego.
- Poner el agua en una taza y añadir las hojas de nilla al agua hirviendo.
- Tapar la infusión y dejar reposar durante 3 o 4 minutos.
- Colar y beber.



# Echinacea

**Nombre científico:** Echinacea  
angustifolia

**Propiedades:** es un potente cicatrizante, puesto que favorece la formación de tejido de granulación, responsable de la curación de las heridas. Eso, sumado a su propiedad antivírica, hace que sea eficaz en quemaduras, eccemas, herpes, picaduras e incluso en brotes de psoriasis o úlceras en la piel

**Modo de preparación:** Infusión.  
Tomar 1 taza de infusión estándar de hojas frescas 3 veces al día para los resfriados comunes, los catarrros y la gripe



# Caléndula



**Nombre científico:** Calendula officinalis

**Propiedades:** posee un gran poder cicatrizante y antiséptico, además de regenerar la piel y producir colágeno, por lo que es muy recomendable para curar heridas, tratar cicatrices, pies y manos agrietadas, pieles quemadas o con acné, úlceras bucales y eccemas

**Modo de preparación:** Entre 50 y 80 gotas tomadas en tres dosis diarias, mezcladas con zumo o agua.



# Aciano

## Nombre

**científico:** Centaurea  
cyanus

**Propiedades:** El efecto astringente, antibiótico y antiinflamatorio del aciano explica también su utilidad en dolores dentales, llagas en la lengua, labios inflamados y sobre encías sangrantes o irritadas.

**Modo de preparación:** Para uso interno se puede preparar una infusión a partir de una cucharada de postre por taza de agua hirviendo. Se toman hasta tres tazas al día.



# Árnica

## Propiedades

• Arnica montana

## Nombre científico

- Se comporta como antiinflamatoria, analgésica, vulneraria (favorece la curación de heridas), cicatrizante, antiséptica, antibacteriana, antimicrobiana, antifúngica, antihistamínica y sedante, y de forma más matizada como tónico cardíaco,

- Hervimos unos tres minutos, dejamos que repose y colamos

## Modo de preparación



# Romero

**Nombre científico:** Salvia rosmarinus

**Propiedades:** Es una planta aperitiva y antiespasmódica, que ayuda a recobrar el apetito y a aliviar los espasmos gastrointestinales, así como un apoyo natural en caso de gastritis

**Modo de preparación:** Las infusiones de romero se realizan dejando hervir en agua la planta durante unos minutos. Posteriormente se deja reposar, se cuela y ya está lista para beber, hasta dos tazas al día



