

Propiedades

Aguacate

- Persea americana
- Familia: Lauraceae
- Parte utilizada: HOJAS

Nombre científico

- Cargado de grasas saludables
- Rico en vitamina E, vitamina A, minerales

- Colesterol
- Diabetes
- Dolores de huesos

Usos

Preparación:

Para el colesterol hervir siete hojas en un litro de agua y tomar como agua de tiempo.

En algunas zonas de Michoacán utilizan la pulpa para la articulación de la rodilla, cubierta con un lienzo caliente toda la noche.



Anilillo

Nombre científico

- Blechum Brownei
- Familia: Acanthaceae
- Parte utilizada: HOJAS

Usos

- Anemia
- Riñones
- Acné
- Curación de heridas
- Hongos en los pies

Preparación:

Para anemia se hierve un poco de agua con una rama grande y se toma como agua del día.

Para el riñón calentar un litro de agua y cuando esté hirviendo, colocar una ramita por unos segundos y retirarla para que no se pierdan las propiedades. Se toma un vaso dos veces por día durante una semana.

Se emplea para curar granos, usando la maceración de las hojas aplicadas sobre los granos.

Para curar heridas se secan o tuestan las hojas, se muelen hasta hacerlas un polvo que se esparce sobre la herida por varios días.

Minimiza los efectos de los hongos producidos al andar descalzo. Se emplean las hojas cocinadas en agua hasta espesar, se deja enfriar un poco y se meten los pies, lavando la parte afectada directamente con las hojas.



Árnica

Nombre científico

- *Tithonia diversifolia*
- Familia: Asteraceae
- Parte utilizada: HOJAS

Usos

- Curar heridas
- Dolores
- Vómitos

Preparación:

Para heridas, hervir unas ramas añadiendo ramas de hierba cancerina y golondrina, y limpiar la herida con la preparación.

Para dolores, machacar hojas y untar en la zona de dolor.

En algunas zonas de México se emplea como forraje.

La cocción de las hojas en agua se usa contra vómito como agua de tiempo.

En Cuba se utilizan las hojas en maceración con alcohol, para dolores musculares.

En Costa Rica se está utilizando a nivel experimental para incrementar la producción de frijol en barbechos mejorados. Se considera que esta especie aporta nutrientes en especial fósforo, para el desarrollo del frijol.



Nombre científico

- Kalanchoe pinnata
- Familia: Crassulaceae
- Parte utilizada: HOJAS

Belladona

Usos

- Hinchazón de pies
- Golpes
- Fiebre
- Enfermedades hepáticas
- Quemaduras
- Sedante

Preparación:

Suavizar una hoja con las manos, por medio de movimientos suaves y colocarla en los pies o en la parte afectada.

Es originaria de la India, donde la usan para tratar enfermedades hepáticas por su efecto protector del hígado.

En Puebla es utilizada como remedio para bajar la calentura, para lo cual colocan la planta molida junto con su jugo sobre el abdomen del paciente.

En Chiapas, Veracruz y Yucatán se ocupa la hoja exprimida o molida sobre quemaduras.

Algunos estudios realizados sobre células aisladas o en animales de laboratorio han mostrado su utilidad en diversas enfermedades, incluido el cáncer.

Por su efecto sedante no es recomendable conducir cuando se está ingiriendo esta planta.

Es importante evitar la planta durante el embarazo por sus efectos inhibidores del parto.



Canastilla

Nombre científico

- Elytraria imbricata
- Familia: Acanthaceae
- Partes utilizadas: HOJAS

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.



Cedro

Nombre científico

Cedrela odorata

Familia: Meliaceae

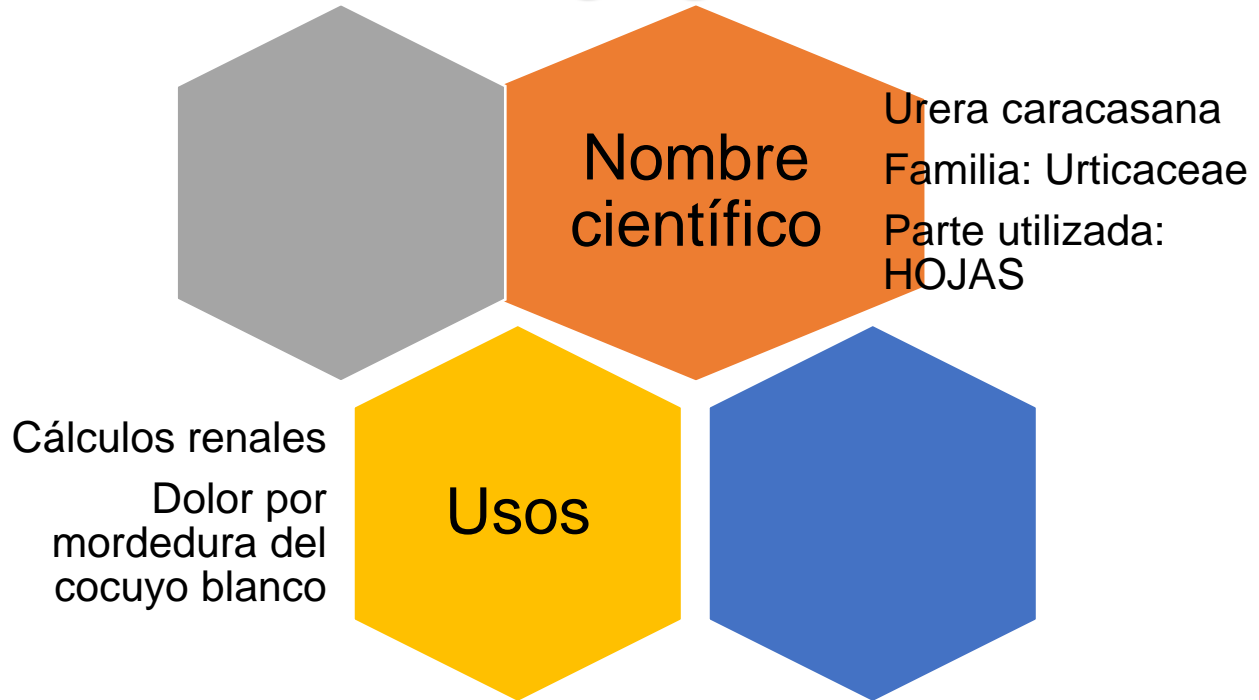
Parte utilizada: HOJAS

Usos

La infusión de las hojas se usa para dolor de muelas y oídos



Chilagogo



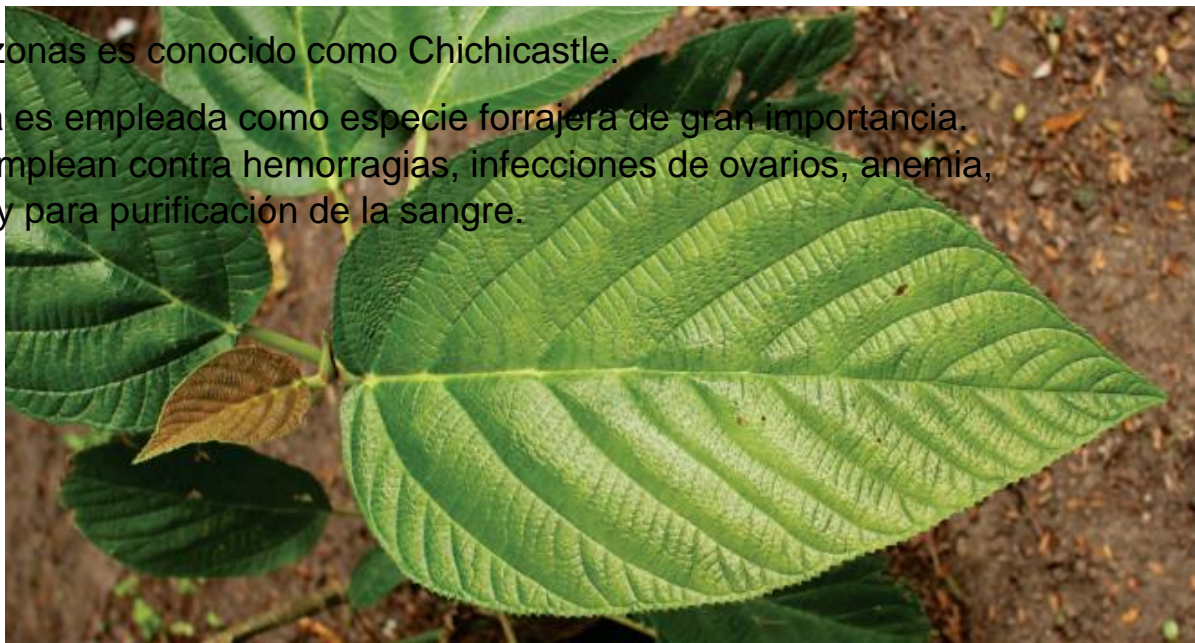
Preparación:

Para cálculos renales, hervir unas hojas en un litro de agua y tomar como agua de tiempo.

Es utilizado para disminuir el dolor por la mordedura del cocuyo blanco, se coloca una hoja sobre la mordedura varias veces hasta que se quita el dolor

En algunas zonas es conocido como Chichicastle.

En Colombia es empleada como especie forrajera de gran importancia. En Perú la emplean contra hemorragias, infecciones de ovarios, anemia, reumatismo y para purificación de la sangre.



Epazote

Nombre científico

Usos



Chenopodium ambrosioides

Como desparasitante

Familia: Chenopodiaceae

Dolores menstruales

Parte utilizada: HOJAS

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.



Nombre científico

- Artemisia mexicana
- Familia: Asteraceae
- Parte utilizada: HOJAS

Estafiate

Usos

- Diabetes
- Dolores estomacales
- Diarrea
- Desparasitante
- Reumatismo

Preparación:

Para dolores estomacales hervir unas hojas junto con hojas de hinojo, ruda y ajo, y tomarlo como té, dos o tres veces al día.

Es empleado en el caso de diarreas, para lo cual se ingiere el cocimiento solo o mezclado con hierbabuena, manzanilla, aguacate y guayaba, entre otras.

Desde Baja California Sur hasta Veracruz aconsejan beber cocimiento del estafiate solo o acompañado de epazote, ajenojo o con hierbabuena, en ayunas, para eliminar los parásitos intestinales.

En Michoacán utilizan un preparado alcohólico hecho a base de hojas de estafiate, aguacate, aceite de oliva, cempasúchil, albahaca y jengibre para contrarrestar el reumatismo. Se frota el preparado en la parte afectada.

Siendo una planta con fuertes principios no conviene tomarla más de seis días seguidos. Se recomienda descansar otros seis días, volviendo a tomarla nuevamente otros seis días.



Guácino



Nombre científico

- *Guazuma ulmifolia*
- Familia: Malvaceae
- Parte utilizada: HOJAS

Usos

- Dolor de huesos
- Estreñimiento

Preparación:

Nombre científico

- Mangifera indica
- Familia: Anacardiaceae
- Parte utilizada: semillas

Mango 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.



Neem

Nombre científico

Azadirachta
Familia:
Meliaceae
parte utilizada:
semillas

Usos

Reumatismos
y
enfermedades
de la piel

Preparación:

Se utiliza el aceite de las semillas para untar localmente

Para eliminar plagas en cultivos, se pulveriza las semillas y las hojas del árbol y se esparce en el cultivo.



Preparación:

Como abono verde dado el alto contenido de nitrógeno que contienen, similar al de la gallinaza

Propiedades

En Tanzania producen jabón con el aceite de las semillas y los extractos de semillas, hojas y corteza se utilizan como purgante. El aguacate está en su semilla y contiene mucha fibra soluble

Semilla o hueso de aguacate

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



Apio

Nombre científico

- *Apium graveolens*
- Familia: Apiaceae
- parte utilizada: SEMILLAS

Usos

- Diurético
- antihipertensivo
- Malestar estomacal
- Regulariza ciclo menstrual

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



Bardana

Nombre científico

- *Arctium lappa* L.
- Asteráceas
- Parte utilizada:
SEMILLAS

Usos

- Las semillas han mostrado alguna actividad cancerígena



Cilantro de monte

Nombre científico

- *Eryngium foetidum*
- Parte utilizada: SEMILLAS

Usos

- Desinflamante
- Bronquitis
- Circulación
- Gases estomacales

Preparación

- Té
- Cocimiento



Cilantro

Nombre científico

- *Coriandrum sativum*
- Familia: Apiáceas
- Parte utilizada: SEMILLAS

Usos

- Bronquitis
- Gases estomacales
- Indigestión

Preparación

- Té
- Cocimiento



Girasol

Nombre científico: Helianthus annuus

Familia: Asteráceas

Parte utilizada: SEMILLAS

Usos: Reducir niveles de colesterol

Preparación: Tostado



Bibliografía

- Blanca Edith Escamilla Pérez, P. M. (2015). *Plantas medicinales de la Matamba y el Piñoral, municipio de Jamapa, Veracruz*. Recuperado el marzo de 30 de 2021, de Plantas medicinales de la Matamba y el Piñoral, municipio de Jamapa, Veracruz:
http://www.itto.int/files/itto_project_db_input/3000/Technical/Manual%20plantas%20medicinales.pdf
- Diomedes Andrés Gómez Paternina, R. B. (noviembre de 2018). *Manual del buen uso de plantas medicinales*. Recuperado el 04 de abril de 2021, de Manual del buen uso de plantas medicinales:
www.researchgate.net/publication/329246472_MANUAL_DEL_BUEN_USO_DE_PLANTAS_MEDICINALES
- pukuchin, C. d. (Junio de 2009). *Catálogo de plantas usadas por los médicos tradicionales de la Casa de Sanación*. Recuperado el 04 de abril de 2021, de Catálogo de plantas usadas por los médicos tradicionales de la Casa de Sanación:
<https://www.uv.mx/bbuvi/Catalogo%20plantas-Pukuchim.pdf>