

## 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

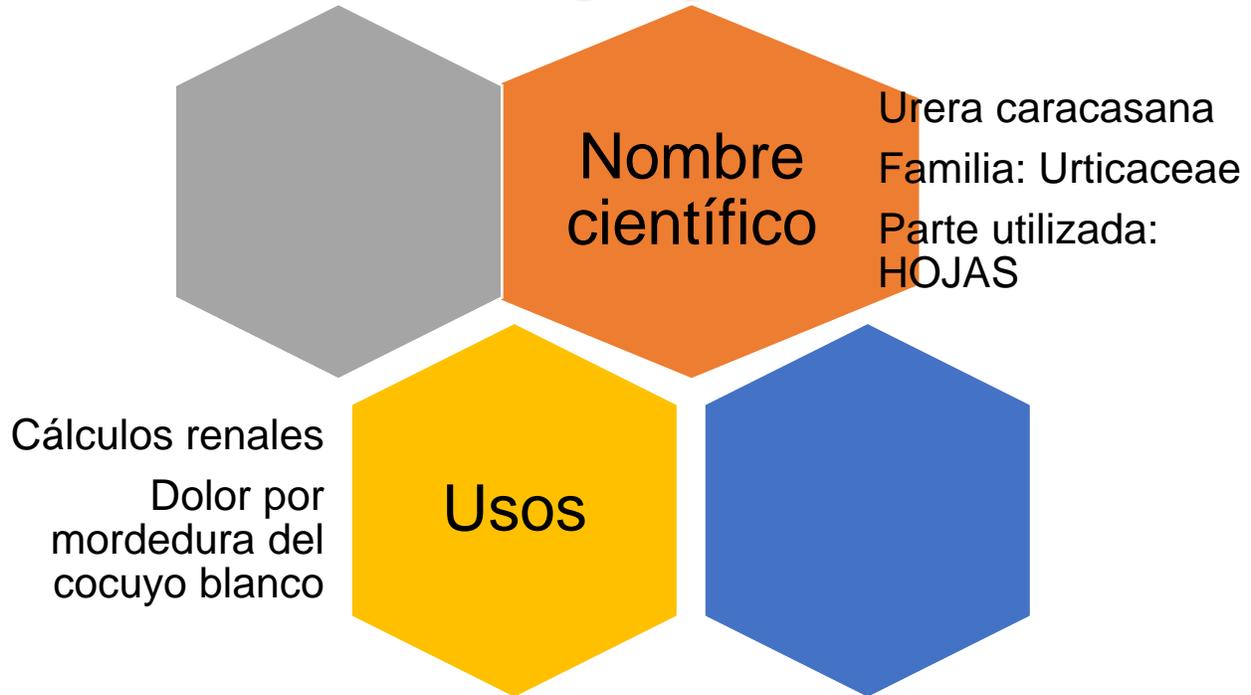
Parte utilizada: HOJAS

## 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, ajeno 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. **70% de los aminoácidos del aguacate están 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](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](http://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>