



**Nombre del alumno: José Fernando Aguilar Gómez**

**Nombre del profesor: María Cecilia Zamorano Rodríguez**

**Nombre del trabajo: Herbolario**

**Materia: Enfermería y practicas alternativas de salud**

**Grado: Octavo cuatrimestre**

**Grupo: A**

Comitán de Domínguez Chiapas a 05 de abril de 2024

## INTRODUCCION

En medio de la búsqueda continua de alternativas naturales para promover la salud y el bienestar, los herbolarios emergen como figuras importantes en nuestra sociedad contemporánea. Estos expertos en hierbas y remedios naturales no solo ofrecen una alternativa a la medicina convencional, sino que también preservan y comparten conocimientos ancestrales sobre el poder curativo de las plantas. En este trabajo, exploraremos el papel vital que desempeñan los herbolarios en el cuidado de la salud, al analizar tanto sus beneficios como las posibles controversias que rodean su práctica, podremos comprender mejor cómo los herbolarios contribuyen al bienestar integral de las personas y cómo pueden colaborar de manera efectiva con otros profesionales de la salud para mejorar la calidad de vida de la sociedad en su conjunto.

Los herbolarios brindan opciones de tratamiento naturales y a base de hierbas para una variedad de problemas de salud, desde dolencias menores hasta enfermedades crónicas. Estas alternativas suelen ser menos invasivas y pueden tener menos efectos secundarios que los medicamentos convencionales. Los herbolarios no solo tratan enfermedades, sino que también educan a las personas sobre cómo mantener una buena salud a través de la dieta, el estilo de vida y el uso de hierbas y suplementos naturales. Esto puede incluir recomendaciones sobre nutrición, ejercicio, técnicas de relajación y otras prácticas de bienestar. Los herbolarios suelen considerar la salud de manera integral, teniendo en cuenta no solo los síntomas físicos, sino también los aspectos emocionales, mentales y espirituales. Esto puede implicar abordar el estrés, la ansiedad, los desequilibrios emocionales y otros factores que pueden afectar la salud en general. Los herbolarios suelen realizar evaluaciones detalladas de la salud de sus clientes y adaptar los tratamientos a las necesidades individuales de cada persona. Esto puede implicar la creación de fórmulas herbales personalizadas o la recomendación de cambios específicos en el estilo de vida para abordar las preocupaciones de salud únicas de cada individuo.

## Justificación

La práctica de la herbolaria ha perdurado a lo largo de los siglos como una forma de tratamiento alternativo que se enfoca en el uso de hierbas y remedios naturales para promover la salud y el bienestar. En la actualidad, en un contexto donde la medicina convencional a menudo se centra en el tratamiento de los síntomas más que en abordar las causas subyacentes de las enfermedades, los herbolarios desempeñan un papel vital al ofrecer una alternativa integral y personalizada. Una de las principales razones por las cuales los herbolarios pueden ayudar a las personas es mediante la oferta de alternativas naturales a los tratamientos convencionales. Muchas personas buscan opciones de tratamiento que sean menos invasivas y que tengan menos efectos secundarios que los medicamentos recetados. Los herbolarios pueden proporcionar una amplia gama de hierbas medicinales, suplementos naturales y otros remedios que han sido utilizados durante siglos por sus propiedades curativas. Además, los herbolarios tienen una perspectiva holística de la salud, lo que significa que consideran el cuerpo, la mente y el espíritu como interconectados y trabajan para abordar los desequilibrios en estos aspectos. Esto les permite no solo tratar los síntomas físicos de una enfermedad, sino también identificar y abordar las causas subyacentes, como el estrés, los desequilibrios emocionales o los hábitos de estilo de vida poco saludables. Otra manera en que los herbolarios ayudan a las personas es educándolas sobre cómo cuidar su propia salud de manera proactiva. Proporcionan orientación sobre nutrición, ejercicio, técnicas de relajación y otras prácticas de bienestar que pueden ayudar a prevenir enfermedades y promover un estilo de vida saludable a largo plazo. En resumen, los herbolarios ofrecen un enfoque integral y personalizado para el cuidado de la salud, proporcionando alternativas naturales a los tratamientos convencionales, abordando el bienestar holístico de las personas y educando sobre la prevención de enfermedades. Su enfoque único y su profundo conocimiento de las hierbas y remedios naturales los convierten en un recurso valioso para aquellos que buscan opciones de tratamiento más naturales y centradas en el individuo.

## Objetivos

Objetivos generales:

- ✓ Promover la salud y el bienestar holístico: Uno de los principales objetivos de un herbolario es ayudar a las personas a alcanzar un estado óptimo de salud física, emocional y mental. Esto implica no solo tratar los síntomas de las enfermedades, sino también abordar las causas subyacentes y trabajar en la prevención de futuros problemas de salud.
- ✓ Educación y empoderamiento del paciente: Un objetivo clave del trabajo de un herbolario es educar a las personas sobre el uso seguro y efectivo de hierbas medicinales, suplementos naturales y otras terapias alternativas. Al capacitar a los pacientes con conocimientos sobre su propia salud y opciones de tratamiento, los herbolarios les permiten tomar decisiones informadas y activas sobre su bienestar.
- ✓ Preservación y promoción de la medicina herbal tradicional: Los herbolarios tienen como objetivo preservar y promover el conocimiento ancestral sobre el uso de plantas medicinales y remedios naturales. Esto incluye el estudio y la conservación de las prácticas herbolarias tradicionales de diversas culturas, así como la promoción de la sostenibilidad en el cultivo y uso de hierbas medicinales.

## **Resumen de lo que contiene**

En este trabajo se abordará detalladamente sobre el uso de las plantas medicinales así como que beneficios le trae a su salud consumir estas plantas en forma de té y poder ayudar a encontrar otras formas de poder mejorar su salud.

En la búsqueda de alternativas naturales para promover la salud y el bienestar, los herbolarios emergen como figuras fundamentales en nuestra sociedad contemporánea. Estos establecimientos, a menudo pasados por alto en medio del bullicio de la medicina convencional, ofrecen un vasto tesoro de hierbas medicinales, remedios naturales y productos relacionados con el bienestar que abrazan la riqueza y la diversidad de la naturaleza. Al adentrarse en un herbolario, uno se encuentra inmediatamente envuelto en una atmósfera de calma y serenidad.

# MANZANILLA

**Nombre común:** Manzanilla

**Nombre científico:** Matricaria Chamomilla

**Lugar donde se produce y crece:** En Chiapas la manzanilla se cultiva en diversas áreas del estado, especialmente en zonas con condiciones climáticas adecuadas y suelos fértiles.

## Propiedades curativas

- ✓ Antiinflamatoria: Puede ayudar a reducir la inflamación, lo que la hace útil para tratar afecciones como la inflamación gastrointestinal.
- ✓ Sedante: Tiene propiedades relajantes que pueden ayudar a calmar los nervios y promover el sueño.
- ✓ Digestiva: Ayuda a aliviar problemas digestivos como el malestar estomacal, los cólicos y la indigestión.
- ✓ Antiespasmódica: Puede ayudar a aliviar los calambres musculares y los espasmos.

## Para que patologías se utiliza la manzanilla:

- ✓ Problemas digestivos, como la indigestión, el malestar estomacal y los cólicos
- ✓ Se utiliza a veces para aliviar la ansiedad, el estrés y promover el sueño.

Modo de preparación:

- ✓ Hierve agua en una olla o tetera.
- ✓ Coloca una bolsita de te de manzanilla o una cucharadita de flores secas de manzanilla en una taza.
- ✓ Vierte el agua caliente sobre las flores de manzanilla.
- ✓ Deja que las flores se empapen en el agua caliente durante unos 5-10 minutos para permitir que se liberen los compuestos beneficiosos.
- ✓ Retira la bolsa de te o cuela las flores de manzanilla.
- ✓ Si lo deseas, puedes endulzar el té con miel o agregarle rodajas de limón según tu gusto.



# MENTA

**Nombre común:** Menta

**Nombre científico:** Menta piperita

**Lugar donde se produce y crece:** Se puede encontrar en varias regiones de Chiapas, prefiere lugares con climas templados a cálidos y suelos húmedos.

## Propiedades curativas

- ✓ Alivio digestivo: Ayuda a aliviar los síntomas de indigestión, la acidez estomacal, los cólicos y el síndrome del intestino irritable.
- ✓ Propiedades analgésicas: El aceite de menta puede ayudar a aliviar dolores de cabeza y dolores musculares, ya sea aplicado tópicamente o inhalado.
- ✓ Efecto calmante: La menta tiene propiedades relajantes que pueden ayudar a reducir el estrés, la ansiedad y promover la relajación.
- ✓ Propiedades antimicrobianas: La menta puede ayudar a combatir las bacterias y los hongos, lo que la hace útil en el tratamiento de infecciones menores de la piel y de la boca.

Para que patologías se utiliza la menta:

- ✓ Problemas digestivos, problemas respiratorios, dolores de cabeza y dolores musculares.
- ✓ Malestar estomacal, problemas de la piel, ansiedad y estrés.

Modo de preparación:

- ✓ Hierve agua o una olla o tetera.
- ✓ Si estas utilizando hojas frescas de menta lava las hojas y pícalas finamente. Si estas utilizando hojas secas, simplemente colócalas en una tasa.
- ✓ Coloca una cucharadita de hojas frescas picadas o una bolsita de te de menta en una taza.
- ✓ Vierte el agua caliente sobre las hojas de menta.
- ✓ Deja que las hojas se empapen en el agua caliente durante unos 5-10 minutos para permitir que se liberen los sabores y los compuestos beneficiosos.
- ✓ Retira la bolsa de te o cuela las hojas de menta si es necesario.



# LAVANDA

**Nombre común:** Lavanda

**Nombre científico:** Lavándula angustifolia

**Lugar donde se produce y crece:** En Chiapas en regiones con altitudes moderadas y clima templado se pueden cultivar lavandas con éxito.

## Propiedades curativas

- ✓ Relajación y alivio del estrés: El aroma de la lavanda tiene efectos calmantes que pueden ayudar a reducir la ansiedad, el estrés y promover la relajación mental.
- ✓ Mejora del sueño: La lavanda se utiliza tradicionalmente para mejorar la calidad del sueño y aliviar el insomnio. El aroma de la lavanda antes de dormir puede ayudar a conciliar el sueño y promover un descanso más profundo.
- ✓ propiedades analgésicas: La lavanda tiene propiedades analgésicas suaves que pueden ayudar a aliviar dolores musculares, dolores de cabeza y tensiones.
- ✓ Cuidado de la piel: El aceite esencial de lavanda se utiliza en productos para el cuidado de la piel debido a sus propiedades antisépticas, antiinflamatorias y cicatrizantes.

Para que patologías se utiliza la lavanda:

- ✓ Ansiedad y estrés, trastornos del sueño, dolores musculares y tensiones.
- ✓ Problemas de la piel, alivio gastrointestinal, malestares respiratorios.

Modo de preparación:

- ✓ Hierve agua en una olla o calentador de agua.
- ✓ Mientras el agua hierve, coloca las flores de lavanda secas en una taza
- ✓ Cuando el agua esté lista, viértela sobre las flores de lavanda en la taza.
- ✓ Deja que las flores de lavanda se empapen en el agua caliente durante unos 5-10 minutos para permitir que se liberen los aceites esenciales y los compuestos beneficiosos.
- ✓ Luego, cuela las flores de lavanda con un colador o un filtro para té.



# MARAVILLA

**Nombre común:** Maravilla o caléndula

**Nombre científico:** Caléndula officinalis

**Lugar donde se produce y crece:** En Chiapas, México, la caléndula puede crecer en áreas con condiciones climáticas adecuadas, como en regiones con altitudes moderadas y climas templados o subtropicales. Sin embargo, no es una planta nativa de Chiapas, por lo que su cultivo puede ser más limitado en comparación con otras plantas que son endémicas de la región

## Propiedades curativas

- ✓ Alivio de la piel irritada: El uso tópico de productos que contienen caléndula puede ayudar a aliviar la irritación y el malestar causado por quemaduras solares, picaduras de insectos, dermatitis del pañal y otros problemas cutáneos.
- ✓ Antibacteriano y antifúngico: La caléndula tiene propiedades antibacterianas y antifúngicas que pueden ayudar a prevenir infecciones cutáneas y promover una piel saludable.
- ✓ Cuidado del cuero cabelludo: El uso de champús o acondicionadores que contienen caléndula puede ayudar a calmar el cuero cabelludo irritado, reducir la caspa y promover un cabello más saludable.
- ✓ Alivio del dolor: La caléndula tiene propiedades analgésicas suaves que pueden ayudar a aliviar el dolor asociado con heridas, quemaduras y otros problemas cutáneos.

Para que patologías se utiliza la maravilla:

- ✓ Heridas y quemaduras, inflamaciones cutáneas, irritación de la piel, infecciones cutáneas.
- ✓ Problemas del cuero cabelludo, malestares menstruales, digestión.

Modo de preparación:

- ✓ En un frasco de vidrio limpio y seco, combina el aceite de oliva y las flores secas de caléndula.
- ✓ Tapa bien el frasco y agítalo suavemente para asegurarte de que las flores estén completamente cubiertas de aceite
- ✓ Deja reposar la mezcla en un lugar cálido y soleado durante al menos 2 semanas para permitir que las propiedades de la caléndula se infundan en el aceite. Agita el frasco ocasionalmente durante este tiempo.
- ✓ Pasadas las 2 semanas, cuela la mezcla de aceite y caléndula utilizando un colador o un filtro de café para separar las flores de caléndula del aceite.
- ✓ En una olla pequeña, derrite la cera de abejas a fuego lento.
- ✓ Una vez derretida la cera, agrega el aceite de caléndula infundado y revuelve bien para combinar.
- ✓ Retira la olla del fuego y, si lo deseas, agrega unas gotas de aceite esencial de lavanda u otro aceite esencial de tu elección para añadir fragancia y propiedades adicionales.
- ✓ Vierte la mezcla caliente en frascos limpios y secos.
- ✓ Deja que el ungüento se enfríe y solidifique completamente antes de tapar los frascos.

Ungüento ideal para quemaduras, piel irritada, cortes o picaduras de insectos.



# ALOE VERA

**Nombre común:** Aloe vera

**Nombre científico:** Aloe vera

**Lugar donde se produce y crece:** En Chiapas, el aloe vera puede ser cultivado en jardines botánicos, huertos familiares e incluso en pequeñas plantaciones comerciales, especialmente en regiones con climas subtropicales o tropicales cálidos

## Propiedades curativas

- ✓ Cicatrización de heridas: El gel de aloe vera es conocido por acelerar la cicatrización de heridas y quemaduras menores. Ayuda a regenerar la piel y a reducir la inflamación, lo que puede promover una curación más rápida y minimizar la formación de cicatrices
- ✓ Alivio de quemaduras solares: El aloe vera es un remedio popular para aliviar las quemaduras solares. Su efecto refrescante y su capacidad para reducir la inflamación pueden ayudar a aliviar el dolor y la irritación causados por la exposición excesiva al sol.
- ✓ Propiedades antiinflamatorias: El gel de aloe vera tiene propiedades antiinflamatorias que pueden ayudar a reducir la inflamación en la piel y en otras partes del cuerpo. Esto lo hace útil para tratar condiciones inflamatorias como el acné, la dermatitis y la psoriasis
- ✓ Hidratación de la piel: El aloe vera es un excelente humectante natural que puede ayudar a hidratar la piel seca y prevenir la sequedad.

### Para que patologías se utiliza el aloe vera:

- ✓ Quemaduras y heridas menores, inflamaciones de la piel, hidratación de la piel, picadura de insectos y problemas del cuero cabelludo

### Modo de preparación:

- ✓ Selecciona una hoja de aloe vera grande y saludable. Es mejor elegir una hoja que esté cerca de la base de la planta, ya que estas tienden a ser más grandes y carnosas.
- ✓ Lava la hoja de aloe vera bajo agua corriente para eliminar cualquier suciedad o residuo.
- ✓ coloca la hoja de aloe vera en posición vertical sobre una tabla de cortar.
- ✓ Con un cuchillo afilado, corta los bordes espinosos de la hoja y luego corta la punta de la hoja.
- ✓ A continuación, corta los bordes de ambos lados de la hoja para exponer el gel de aloe vera en su interior
- ✓ Utiliza una cuchara para raspar cuidadosamente el gel de aloe vera de la hoja y colócalo en un recipiente limpio
- ✓ Repite este proceso hasta que hayas extraído la cantidad deseada de gel de aloe vera.
- ✓ Una vez que hayas terminado de extraer el gel, puedes utilizarlo inmediatamente o guardarlo en un recipiente hermético en el refrigerador durante varios días.

Este gel de aloe vera casero puede aplicarse directamente sobre la piel para aliviar quemaduras solares, irritaciones cutáneas, picaduras de insectos y otras afecciones de la piel.



# JENGIBRE

**Nombre común:** Jengibre

**Nombre científico:** Zingiber officinale

**Lugar donde se produce y crece:** En Chiapas, el jengibre puede ser cultivado en jardines botánicos, huertos familiares e incluso en pequeñas plantaciones comerciales, especialmente en regiones con suelos fértiles y adecuada disponibilidad de agua.

## Propiedades curativas

- ✓ Alivio del dolor: El jengibre se utiliza para aliviar una variedad de dolores, incluyendo dolores musculares, dolores menstruales, dolores de cabeza y síntomas de la migraña. Su efecto analgésico puede ser útil para reducir la intensidad y la frecuencia del dolor
- ✓ Mejora de la circulación: El consumo regular de jengibre puede ayudar a mejorar la circulación sanguínea, lo que beneficia la salud cardiovascular y puede reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- ✓ Estimulación del sistema inmunológico: El jengibre contiene antioxidantes y compuestos bioactivos que pueden fortalecer el sistema inmunológico y ayudar al cuerpo a combatir infecciones virales y bacterianas.
- ✓ Propiedades antioxidantes: El jengibre es rico en antioxidantes que ayudan a combatir el estrés oxidativo y protegen las células del daño causado por los radicales libres, lo que puede reducir el riesgo de enfermedades crónicas y promover la longevidad.

### Para que patologías se utiliza el jengibre:

- ✓ Náuseas y vómitos, problemas digestivos, inflamación, dolor muscular y articular, resfriados y gripe.

### Modo de preparación:

- ✓ **Selecciona el jengibre fresco:** Elige un trozo de raíz de jengibre fresco que esté firme y libre de arrugas o manchas. Opta por una raíz que tenga una piel lisa y no esté demasiado seca.
- ✓ **Lava el jengibre:** Lava bien el trozo de jengibre fresco bajo agua corriente para eliminar cualquier suciedad o residuo. Puedes usar un cepillo suave para frotar suavemente la superficie si es necesario.
- ✓ **Pela el jengibre:** Con un cuchillo o un pelador de vegetales, pela la piel del jengibre fresco. La piel se puede quitar fácilmente deslizando el cuchillo o el pelador a lo largo de la raíz.
- ✓ **Corta el jengibre:** Una vez pelado, corta el jengibre en rodajas finas, trozos pequeños o rallarlo según tus preferencias. Si lo deseas, también puedes machacar el jengibre ligeramente con la parte trasera de un cuchillo o un mortero para liberar más sabor.
- ✓ **Preparación para consumo:** Una vez cortado o rallado, el jengibre fresco está listo para ser utilizado en recetas de cocina, infusiones de té, jugos, batidos o simplemente para masticar como un bocadillo saludable.
- ✓ **Almacenamiento:** Si no vas a utilizar todo el jengibre fresco de una vez, puedes almacenarlo en el refrigerador envuelto en papel de cocina o en una bolsa de plástico perforada durante aproximadamente una semana. También puedes congelar el jengibre pelado y cortado en trozos más pequeños para conservarlo durante más tiempo.



# AJO

**Nombre común:** Ajo

**Nombre científico:** Allium savitum

**Lugar donde se produce y crece:** Los agricultores chiapanecos suelen cultivar ajo en pequeñas parcelas o en huertos familiares, y también puede encontrarse en mercados locales y supermercados en todo el estado.

## Propiedades curativas

- ✓ propiedades antibacterianas y antimicrobianas: El ajo contiene compuestos como la alicina, que tienen potentes propiedades antibacterianas, antivirales y antifúngicas. Ayuda a combatir infecciones bacterianas, virales y fúngicas en el cuerpo.
- ✓ Mejora de la salud cardiovascular: El consumo regular de ajo puede ayudar a reducir el colesterol LDL ("malo"), los triglicéridos y la presión arterial, lo que a su vez puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.
- ✓ Propiedades antiinflamatorias: El ajo tiene propiedades antiinflamatorias que pueden ayudar a reducir la inflamación en el cuerpo y aliviar el dolor asociado con afecciones inflamatorias como la artritis.
- ✓ Refuerzo del sistema inmunológico: El ajo estimula el sistema inmunológico y ayuda al cuerpo a combatir enfermedades e infecciones.
- ✓ Su consumo regular puede ayudar a prevenir resfriados, gripe y otras enfermedades infecciosas.

Para que patologías se utiliza el ajo:

- ✓ Presión arterial alta, niveles de colesterol, función inmunológica, resfriados y gripe.

Modo de preparación:

- ✓ Pela los dientes de ajo y machácalos ligeramente con la parte posterior de un cuchillo o un mortero para liberar los compuestos activos.
- ✓ Hierve una taza de agua en una olla pequeña. Agrega los dientes de ajo machacados al agua hirviendo.
- ✓ Reduce el fuego y deja que el ajo hierva a fuego lento durante unos 5-10 minutos.
- ✓ Retira la olla del fuego y deja que el tónico de ajo se enfríe un poco.
- ✓ Si lo deseas, puedes agregar miel para endulzar el tónico y jugo de limón para darle sabor.
- ✓ Cuela el tónico de ajo para eliminar los trozos de ajo y viértelo en una taza
- ✓ Bebe el tónico de ajo lentamente mientras aún está tibio.

Este tónico de ajo puede tomarse una vez al día como un remedio natural para fortalecer el sistema inmunológico, combatir infecciones y mejorar la salud cardiovascular.



# ROMERO

**Nombre común:** Romero

**Nombre científico:** Rosmarinus officinalis

**Lugar donde se produce y crece:** Aunque el romero puede no ser tan común en Chiapas como en las regiones mediterráneas, aún puede crecer en la región bajo las condiciones adecuadas de suelo y clima.

## Propiedades curativas

- ✓ Alivio del dolor: El aceite esencial de romero se utiliza tópicamente para aliviar dolores musculares, dolores articulares, dolor de cabeza y migrañas. Sus propiedades antiinflamatorias pueden ayudar a reducir la inflamación y el malestar asociados con estas afecciones.
- ✓ Mejora de la digestión: El romero se ha utilizado tradicionalmente para aliviar problemas digestivos como la indigestión, los gases y los calambres estomacales. Puede estimular la producción de bilis y mejorar la función hepática, lo que favorece la digestión.
- ✓ Propiedades antimicrobianas: El romero tiene propiedades antimicrobianas y antibacterianas que pueden ayudar a prevenir infecciones y promover la curación de heridas menores

- ✓ Mejora del estado de ánimo: Se cree que el aroma del romero puede tener efectos positivos en el estado de ánimo, reducir el estrés y la ansiedad, y promover la relajación.

#### Para que patologías se utiliza el Romero:

- ✓ Problemas digestivos, mejora de la circulación, estimulación del sistema nervioso, alivio del dolor.

#### Modo de preparación:

- ✓ Hierve una taza de agua en una olla pequeña.
- ✓ mientras tanto, si estás utilizando romero fresco, lava y seca las ramitas de romero
- ✓ Coloca las hojas secas de romero en una taza resistente al calor.
- ✓ Cuando el agua hierva, viértela sobre las hojas de romero en la taza.
- ✓ Cubre la taza con un plato o una tapa y deja que las hojas de romero se infundan en el agua caliente durante unos 5-10 minutos.
- ✓ Si lo deseas, puedes agregar miel o limón al gusto para endulzar o dar sabor a la infusión.
- ✓ Remueve las hojas de romero de la taza utilizando un colador o una cuchara.



# HIERBABUENA

**Nombre común:** Hierbabuena

**Nombre científico:** Mentha spicata

**Lugar donde se produce y crece:** En Chiapas, la hierbabuena se puede encontrar tanto en jardines domésticos como en cultivos comerciales.

## Propiedades curativas

- ✓ Digestivas: Ayuda a aliviar problemas digestivos como la indigestión, los gases y los cólicos, gracias a sus propiedades carminativas y antiespasmódicas.
- ✓ Respiratorias: Puede ayudar a aliviar la congestión nasal y la tos, gracias a su efecto descongestionante y su capacidad para abrir las vías respiratorias.
- ✓ Relajantes: Tiene propiedades calmantes que pueden ayudar a reducir el estrés, la ansiedad y promover la relajación.
- ✓ Antiinflamatorias: Se ha demostrado que la hierbabuena tiene propiedades antiinflamatorias que pueden ayudar a aliviar la inflamación y el dolor leve.

### Para que patologías se utiliza la Hierbabuena:

- ✓ Trastornos respiratorios, dolor de cabeza, malestares menstruales, malestar general.

### Modo de preparación:

- ✓ Infusión: Para preparar una infusión de hierbabuena, hierva agua y luego viértela sobre hojas frescas o secas de hierbabuena en una taza. Deja reposar durante unos 5-10 minutos, luego cuela y endulza si lo deseas. Esta infusión se puede tomar caliente o fría y es ideal para aliviar problemas digestivos o respiratorios.
- ✓ Té: Similar a la infusión, pero en este caso se prepara con bolsitas de té de hierbabuena, que se pueden encontrar en tiendas de alimentos saludables o herboristerías. Solo tienes que sumergir la bolsita en agua caliente, dejar reposar por unos minutos y luego disfrutar
- ✓ Aceite esencial: El aceite esencial de hierbabuena se puede utilizar de varias formas, como en aromaterapia para promover la relajación o en aplicaciones tópicas diluido en un aceite portador para aliviar dolores musculares o problemas de la piel
- ✓ Uso culinario: Las hojas frescas de hierbabuena se pueden agregar a ensaladas, salsas, jugos, aguas frescas o postres para darles un sabor fresco y aromático. También se puede utilizar para hacer jarabes, mojitos u otras bebidas refrescantes.



# HOJA DE AGUACATE

**Nombre común:** Hoja de aguacate

**Nombre científico:** Persea americana

**Lugar donde se produce y crece:** En Chiapas se encuentran principalmente en las regiones montañosas y subtropicales del estado

## Propiedades curativas

- ✓ Cicatrizante: Las hojas de aguacate se han utilizado tradicionalmente para promover la cicatrización de heridas y quemaduras, ayudando a acelerar el proceso de curación de la piel.
- ✓ Antioxidante: Contienen compuestos antioxidantes que ayudan a proteger las células del daño causado por los radicales libres, lo que puede ayudar a prevenir el envejecimiento prematuro y reducir el riesgo de enfermedades crónicas.
- ✓ Hipoglucemiante: Se cree que las hojas de aguacate tienen propiedades que pueden ayudar a regular los niveles de glucosa en la sangre, lo que las hace útiles para personas con diabetes.
- ✓ Antimicrobiana: Algunos estudios sugieren que las hojas de aguacate tienen propiedades antimicrobianas que pueden ayudar a combatir infecciones bacterianas y fúngicas.

Para que patologías se utiliza la Hoja de aguacate:

- ✓ Problemas de la piel, diabetes, infecciones, heridas y quemaduras.

Modo de preparación:

- ✓ infusión: Hierve agua y agrega unas cuantas hojas frescas de aguacate. Deja que las hojas se infundan en el agua caliente durante unos 10-15 minutos. Luego cuela la infusión y puedes endulzarla si lo deseas. Esta infusión se puede tomar caliente o fría y es útil para aliviar dolores de cabeza, dolores musculares y problemas digestivos.
- ✓ Cataplasma: Tritura algunas hojas frescas de aguacate hasta obtener una pasta. Aplica esta pasta directamente sobre la zona afectada, como heridas, quemaduras, picaduras de insectos o áreas doloridas. Cubre con un vendaje limpio y deja actuar durante un tiempo.
- ✓ Compresas: Hierve agua y agrega hojas frescas de aguacate. Deja que las hojas se infundan durante unos minutos y luego empapa un paño limpio en el agua caliente. Aplica la compresa sobre la zona afectada, como músculos adoloridos o articulaciones inflamadas, durante unos 10-15 minutos.
- ✓ Baño de hojas de aguacate: Hierve un puñado de hojas de aguacate en agua durante unos 15-20 minutos. Luego, agrega el agua caliente junto con las hojas a la bañera llena de agua tibia. Disfruta de un baño relajante y revitalizante.



# EPAZOTE

**Nombre común:** Epazote

**Nombre científico:** Dysphania ambrosioides

**Lugar donde se produce y crece:** En Chiapas, el epazote puede encontrarse creciendo en forma silvestre en áreas boscosas, bordes de caminos y campos agrícolas.

## Propiedades curativas

- ✓ **Antiparasitarias:** Se cree que el epazote tiene propiedades vermífugas que ayudan a eliminar parásitos intestinales, como lombrices y áscaris. Por esta razón, se utiliza tradicionalmente para tratar infecciones parasitarias.
- ✓ **Antimicrobianas:** El epazote contiene compuestos que tienen propiedades antimicrobianas, lo que significa que puede ayudar a combatir infecciones bacterianas y fúngicas en el tracto digestivo y en otras partes del cuerpo.
- ✓ **Emenagogas:** Se ha utilizado para regular el ciclo menstrual y aliviar los cólicos menstruales. Se cree que el epazote tiene propiedades emenagogas que ayudan a estimular el flujo menstrual y aliviar el dolor asociado con la menstruación.
- ✓ **Expectorantes:** El epazote se utiliza para aliviar la tos y la congestión nasal, ya que tiene propiedades expectorantes que ayudan a eliminar el exceso de mucosidad de las vías respiratorias.

Para que patologías se utiliza el epazote:

- ✓ Problemas digestivos, infecciones parasitarias, trastornos menstruales, problemas respiratorios.

Modo de preparación:

- ✓ infusión: Hierve agua y agrega algunas hojas frescas de epazote. Deja que las hojas se infundan en el agua caliente durante unos 5-10 minutos. Luego cuela la infusión y puedes endulzarla si lo deseas. Esta infusión se puede tomar caliente o fría y es útil para aliviar problemas digestivos y respiratorios.
- ✓ Té: Similar a la infusión, pero en este caso se prepara con bolsitas de té de epazote, que se pueden encontrar en tiendas de alimentos saludables o herboristerías. Solo tienes que sumergir la bolsita en agua caliente, dejar reposar por unos minutos y luego disfrutar.
- ✓ Cataplasma: Tritura algunas hojas frescas de epazote hasta obtener una pasta. Aplica esta pasta directamente sobre la zona afectada, como heridas, quemaduras, picaduras de insectos o áreas doloridas. Cubre con un vendaje limpio y deja actuar durante un tiempo.
- ✓ Compresas: Hierve agua y agrega hojas frescas de epazote. Deja que las hojas se infundan durante unos minutos y luego empapa un paño limpio en el agua caliente. Aplica la compresa sobre la zona afectada, como músculos adoloridos o articulaciones inflamadas, durante unos 10-15 minutos.



# RUDA

**Nombre común:** Ruda

**Nombre científico:** Ruta graveolens

**Lugar donde se produce y crece:** En Chiapas la ruda puede encontrarse en diversas zonas donde las condiciones de clima y suelo son adecuadas para su cultivo.

## Propiedades curativas

- ✓ Antiinflamatorias: Se ha utilizado para aliviar dolores musculares y articulares, así como para reducir la inflamación.
- ✓ Antimicrobianas: La ruda contiene compuestos que pueden tener efectos antimicrobianos, ayudando a combatir infecciones y promoviendo la salud general.
- ✓ Menstruales: En algunos casos, se ha utilizado para aliviar dolores menstruales y regular el ciclo menstrual
- ✓ Antioxidantes: La ruda contiene antioxidantes que pueden ayudar a proteger las células del daño causado por los radicales libres.

## Para que patologías se utiliza la ruda:

- ✓ Problemas respiratorios menores, infecciones, problemas menstruales, dolores musculares y menstruales.

### Modo de preparación:

- ✓ Infusión: Para preparar una infusión de ruda, hierva agua y viértela sobre las hojas secas de ruda en una taza. Deja reposar durante unos 5-10 minutos, luego cuela y endulza si lo deseas. Esta infusión se puede beber caliente o fría.
- ✓ Cataplasma: Para tratar dolores musculares o articulares, puedes hacer una cataplasma mezclando hojas frescas de ruda con un poco de agua caliente hasta formar una pasta. Aplica esta pasta directamente sobre la zona afectada y deja actuar durante unos 15-20 minutos antes de retirarla.
- ✓ Tintura: Para hacer una tintura de ruda, coloca hojas secas de ruda en un frasco de vidrio y cúbrelo con alcohol de alta graduación. Deja reposar en un lugar oscuro durante al menos dos semanas, agitando el frasco ocasionalmente. Después, cuela la tintura y guárdala en un frasco oscuro. Esta tintura se puede tomar diluida en agua, siguiendo las indicaciones de un profesional de la salud.



# ALBAHACA

**Nombre común:** Albahaca

**Nombre científico:** Ocimum basilicum

**Lugar donde se produce y crece:** Se puede encontrar cultivada en huertos familiares, jardines y en algunas áreas de cultivo comercial en Chiapas.

## Propiedades curativas

- ✓ **Digestivas:** La albahaca se ha utilizado para aliviar problemas digestivos como el malestar estomacal, los gases y la indigestión.
- ✓ **Antiinflamatorias:** Sus compuestos pueden ayudar a reducir la inflamación en el cuerpo, lo que puede ser beneficioso para condiciones como la artritis.
- ✓ **Antibacterianas y Antivirales:** La albahaca contiene compuestos con propiedades antibacterianas y antivirales que pueden ayudar a combatir infecciones bacterianas y virales.
- ✓ **Antioxidantes:** Rica en antioxidantes, la albahaca puede ayudar a proteger las células del daño causado por los radicales libres, lo que puede ayudar a prevenir enfermedades crónicas y el envejecimiento prematuro.

Para que patologías se utiliza la albahaca:

- ✓ Trastornos menstruales como cólicos y irregularidades en el ciclo menstrual
- ✓ Estrés, ansiedad y trastornos del sueño debido a sus propiedades relajantes

Modo de preparación:

- ✓ Infusión: Para preparar una infusión de albahaca, hierva agua y viértela sobre hojas frescas o secas de albahaca en una taza. Deja reposar durante unos 5-10 minutos, luego cuela y endulza si lo deseas. Esta infusión se puede disfrutar caliente o fría.
- ✓ Uso culinario: La albahaca es una hierba aromática muy utilizada en la cocina. Se puede añadir fresca o seca a una variedad de platos, como ensaladas, salsas, sopas, guisos, pastas y pizzas, para agregar sabor y aroma.
- ✓ Té de albahaca: Similar a la infusión, puedes preparar té de albahaca utilizando hojas frescas o secas de la planta. Simplemente sigue los mismos pasos que para preparar una infusión y disfruta del té caliente o frío.



# LECHUGA

**Nombre común:** Lechuga

**Nombre científico:** Lactuca sativa

**Lugar donde se produce y crece:** Se puede encontrar en diversas áreas del estado de Chiapas.

## Propiedades curativas

- ✓ **Hidratación:** La lechuga tiene un alto contenido de agua, lo que puede ayudar a mantener el cuerpo hidratado, especialmente en climas cálidos.
- ✓ **Fuente de nutrientes:** Es una buena fuente de vitaminas y minerales, como la vitamina A, vitamina K, folato, hierro y potasio, entre otros.
- ✓ **Efecto calmante:** Algunas variedades de lechuga contienen lactucario, un compuesto que se cree tiene propiedades sedantes y puede ayudar a promover la relajación y el sueño.
- ✓ **Digestión:** El alto contenido de fibra de la lechuga puede ayudar a promover la salud digestiva y prevenir el estreñimiento.

## Para que patologías se utiliza la lechuga:

- ✓ Enfermedades cardiovasculares, obesidad y sobrepeso, estreñimiento, diabetes, problemas de sueño y ansiedad.

### Modo de preparación:

- ✓ En ensaladas: La forma más común de consumir lechuga es en ensaladas. Simplemente lava y corta la lechuga en trozos, mézclala con otros vegetales frescos, como tomates, pepinos, zanahorias, etc., y adereza con tu vinagreta o aderezo favorito.
- ✓ Como envoltura: Usa hojas grandes de lechuga para envolver rellenos como carne, pollo, pescado o verduras, creando una opción de comida baja en carbohidratos y alta en fibra.
- ✓ En sándwiches o wraps: Agrega hojas de lechuga a tus sándwiches o wraps para agregar frescura y textura crujiente.
- ✓ En batidos o jugos verdes: Agrega algunas hojas de lechuga a tus batidos o jugos verdes para aumentar su contenido de nutrientes.



# HINOJO

**Nombre común:** Hinojo

**Nombre científico:** Foeniculum vulgare

**Lugar donde se produce y crece:** Puede crecer en varias regiones de Chiapas especialmente en áreas con climas calidos y suelos bien drenados.

## Propiedades curativas

- ✓ Digestivo: El hinojo es conocido por sus propiedades digestivas y se utiliza comúnmente para aliviar problemas digestivos como la indigestión, la hinchazón y los gases. También puede ayudar a estimular el apetito y mejorar la digestión en general.
- ✓ Carminativo: Ayuda a aliviar los gases y la hinchazón al promover la expulsión de gases del tracto gastrointestinal.
- ✓ Antiespasmódico: El hinojo puede ayudar a calmar los espasmos musculares y aliviar el malestar asociado con cólicos y calambres estomacales
- ✓ Expectorante: Puede ayudar a aflojar y eliminar la mucosidad de las vías respiratorias, lo que lo hace útil para aliviar la tos y la congestión del pecho.

## Para que patologías se utiliza el hinojo:

- ✓ Problemas respiratorios, trastornos hormonales, problemas de lactancia, espasmos musculares.

### Modo de preparación:

- ✓ Infusión de semillas de hinojo: Hierve agua y agrega semillas de hinojo. Deja reposar durante unos 10-15 minutos, luego cuela y endulza si lo deseas. Esta infusión se puede disfrutar caliente o fría y es excelente para aliviar problemas digestivos como la indigestión y los gases.
- ✓ Consumo de bulbos de hinojo crudos: Los bulbos de hinojo crudos tienen un sabor fresco y anisado. Se pueden cortar en rodajas finas y agregar a ensaladas o comer solos como aperitivo.
- ✓ Hinojo asado o al vapor: Los bulbos de hinojo se pueden asar o cocinar al vapor como acompañamiento para platos principales. Simplemente corta el hinojo en trozos, condiméntalo con aceite de oliva, sal y pimienta al gusto, y ásallo en el horno o cocínalo al vapor hasta que esté tierno.
- ✓ Añadir semillas de hinojo a platos cocinados: Las semillas de hinojo tienen un sabor anisado y se pueden agregar a una variedad de platos cocinados, como guisos, sopas, curris y platos de pescado, para agregar sabor y aroma.



# VERBENA

**Nombre común:** Verbena

**Nombre científico:** Verbena Officinalis

**Lugar donde se produce y crece:** Se puede encontrar en bordes de caminos, praderas y áreas abiertas.

## Propiedades curativas

- ✓ **Antiinflamatoria:** Se cree que la verbena puede ayudar a reducir la inflamación, lo que la hace útil para tratar afecciones como artritis y dolores musculares.
- ✓ **Sedante:** La verbena se ha utilizado para aliviar el estrés, la ansiedad y promover la relajación, posiblemente gracias a sus efectos sedantes.
- ✓ **Digestiva:** Se cree que la verbena puede ayudar a aliviar problemas digestivos como la indigestión y los cólicos estomacales.
- ✓ **Antioxidante:** Contiene compuestos antioxidantes que pueden ayudar a proteger las células del daño causado por los radicales libres, lo que puede tener beneficios para la salud en general.

## Para que patologías se utiliza la verbena:

- ✓ Trastornos digestivos, trastornos del sueño y el estrés, afecciones inflamatorias, problemas respiratorios

### Modo de preparación:

- ✓ Infusión o té: Para hacer una infusión de verbena, hierva agua y luego viértela sobre hojas secas o frescas de verbena en una taza. Deja que las hojas reposen en el agua caliente durante unos 5-10 minutos, luego cuela y bebe. Esta infusión se puede tomar caliente o fría y se puede endulzar con miel si se desea.
- ✓ Decocción: Para extraer los compuestos medicinales de la verbena, puedes hacer una decocción. Hierva agua y luego agrega hojas de verbena. Deja hervir durante unos 10-15 minutos, luego cuela y deja enfriar antes de beber. Esta forma de preparación es más adecuada para extraer compuestos más resistentes.
- ✓ Tintura: Para hacer una tintura de verbena, coloca hojas secas o frescas de verbena en un frasco de vidrio y cúbrelo con alcohol de alta graduación, como vodka. Deja que la mezcla repose en un lugar oscuro durante varias semanas, agitando ocasionalmente. Después de este tiempo, cuela la tintura y guárdala en un frasco oscuro. La tintura se puede tomar diluida en agua.
- ✓ Uso tópico: Para usar la verbena tópicamente, puedes hacer una cataplasma o compresa aplicando hojas frescas machacadas o una infusión concentrada en un paño limpio sobre la piel afectada. Esto puede ser útil para tratar heridas menores, quemaduras o afecciones de la piel.



# APIO

**Nombre común:** Apio

**Nombre científico:** *Apium graveolens*

**Lugar donde se produce y crece:** En Chiapas, los agricultores pueden encontrar condiciones propicias para el cultivo de apio en algunas zonas con clima templado y suelos ricos en nutrientes, especialmente en áreas con buena disponibilidad de agua para el riego.

## Propiedades curativas

- ✓ **Diurético:** Su alto contenido de agua y compuestos diuréticos naturales pueden ayudar a aumentar la producción de orina y promover la eliminación de toxinas del cuerpo, lo que puede beneficiar la salud renal y la desintoxicación del organismo.
- ✓ **Antioxidante:** Contiene antioxidantes como la vitamina C y flavonoides que pueden ayudar a combatir el daño causado por los radicales libres, lo que puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas y el envejecimiento prematuro.
- ✓ **Hipotensor:** Algunos estudios sugieren que ciertos compuestos del apio pueden ayudar a reducir la presión arterial, lo que puede ser beneficioso para la salud cardiovascular y la prevención de enfermedades cardíacas.
- ✓ **Regulador del colesterol:** Se ha demostrado que el consumo regular de apio puede ayudar a reducir los niveles de colesterol LDL (colesterol "malo") en la sangre, lo que puede ser beneficioso para la salud cardiovascular.

### Para que patologías se utiliza el apio:

- ✓ Hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, problemas digestivos, inflamación, desintoxicación, pérdida de peso

### Modo de preparación:

- ✓ Crudo: El apio se puede comer crudo como aperitivo o agregar a ensaladas para agregar textura y sabor. Simplemente lava y corta el apio en trozos o bastones y sírvelo solo o con aderezo.
- ✓ Cocido al vapor o hervido: El apio también se puede cocinar al vapor o hervir como parte de platos calientes, como sopas, guisos o salteados. Agrega apio cortado en trozos a tus recetas favoritas para agregar sabor y nutrientes
- ✓ Jugo de apio: Muchas personas disfrutan del jugo de apio como una forma de obtener los beneficios nutricionales del apio de manera concentrada. Puedes hacer jugo de apio utilizando un extractor de jugos o licuadora, y luego colar el jugo para obtener una bebida suave y refrescante.
- ✓ Sopa de apio: La sopa de apio es una opción reconfortante y saludable. Simplemente saltea apio picado con cebolla y ajo en una olla, agrega caldo de verduras y hierva a fuego lento hasta que el apio esté tierno. Luego, puedes puré la sopa para obtener una textura suave y cremosa.



# FLOR DE JAMAICA

**Nombre común:** Flor de Jamaica

**Nombre científico:** Hibiscus sabdariffa

**Lugar donde se produce y crece:** En Chiapas, la flor de Jamaica se cultiva principalmente en áreas con climas cálidos y subtropicales, donde puede recibir una cantidad adecuada de luz solar y agua para su crecimiento óptimo.

## Propiedades curativas

- ✓ **Propiedades antioxidantes:** La flor de Jamaica es rica en antioxidantes, como los flavonoides y los ácidos fenólicos, que pueden ayudar a combatir el daño causado por los radicales libres en el cuerpo y reducir el riesgo de enfermedades crónicas como enfermedades cardíacas y cáncer.
- ✓ **Efecto diurético:** El té de flor de Jamaica tiene propiedades diuréticas suaves, lo que puede ayudar a aumentar la producción de orina y promover la eliminación de toxinas y desechos del cuerpo.
- ✓ **Mejora de la salud digestiva:** La flor de Jamaica se ha utilizado tradicionalmente para aliviar problemas digestivos como el estreñimiento y la indigestión, gracias a su contenido de fibra dietética y compuestos que pueden ayudar a promover la salud gastrointestinal.
- ✓ **Reducción del colesterol:** Algunos estudios sugieren que el consumo regular de té de flor de Jamaica puede ayudar a reducir los niveles de colesterol LDL ("malo") en sangre, lo que puede ser beneficioso para la salud cardiovascular.

### Para que patologías se utiliza el apio:

- ✓ Hipertensión arterial, hipercolesterolemia, obesidad y control de peso enfermedades del corazón, inflamación y estrés oxidativo, problemas digestivos.

### Modo de preparación:

- ✓ Infusión de té de flor de Jamaica: Esta es una forma popular de preparar la flor de Jamaica. Para hacerlo, hierva agua y agregue flores de Jamaica secas en una tetera o jarra. Deje reposar durante unos 10-15 minutos, luego cuele el líquido para eliminar las flores. Se puede beber caliente o frío, y se puede endulzar al gusto con miel o edulcorante si se desea.
- ✓ Jugo de flor de Jamaica: Para hacer jugo de flor de Jamaica, primero hierva las flores secas en agua durante unos 20-30 minutos, luego cuele el líquido y déjalo enfriar. Agregue un poco de jugo de limón y edulcorante si lo desea. Sirve el jugo sobre hielo para una bebida refrescante.
- ✓ Ensaladas y platillos: Las flores de Jamaica se pueden agregar a ensaladas, salsas, guisos y otros platillos como un ingrediente sabroso y decorativo. Simplemente remoja las flores secas en agua caliente durante unos minutos para rehidratarlas antes de usarlas en tus recetas.
- ✓ Mermelada o gelatina de flor de Jamaica: Puedes preparar mermelada o gelatina de flor de Jamaica hirviendo las flores secas en agua con azúcar y luego dejando que la mezcla se enfríe y espese. Esta es una forma deliciosa de disfrutar los beneficios de la flor de Jamaica en forma de postre o acompañamiento.



# FLOR DE TILA

**Nombre común:** Flor de Tila

**Nombre científico:** Tilia platyphyllos

**Lugar donde se produce y crece:** En el caso de Chiapas, México, el tilo no es una especie nativa, ya que el clima de Chiapas es más tropical que templado. Sin embargo, es posible que se cultiven especies de tilo en áreas específicas de Chiapas con condiciones climáticas más frescas y templadas, como en las regiones montañosas de mayor altitud.

## Propiedades curativas

- ✓ **Propiedades antioxidantes:** La tila contiene antioxidantes que pueden ayudar a proteger las células del daño causado por los radicales libres, lo que puede tener beneficios para la salud en general y para la prevención de enfermedades crónicas.
- ✓ **Alivio de dolores de cabeza y migrañas:** Algunas personas encuentran alivio de dolores de cabeza y migrañas al consumir infusiones de tila, ya que su efecto calmante puede ayudar a reducir la tensión y relajar los músculos.
- ✓ **Propiedades antiinflamatorias:** Se cree que la tila tiene propiedades antiinflamatorias suaves que pueden ayudar a reducir la inflamación en el cuerpo, lo que puede ser beneficioso para afecciones como la artritis y otras enfermedades inflamatorias.
- ✓ **Alivio de problemas gastrointestinales:** La tila se ha utilizado tradicionalmente para aliviar molestias estomacales, como cólicos, gases y malestar digestivo, gracias a sus propiedades relajantes y antiinflamatorias.

Para que patologías se utiliza la flor de tila:

- ✓ Trastornos del sueño, trastornos de ansiedad y estrés, hipertensión arterial, problemas respiratorios.

Modo de preparación:

- ✓ Hierve agua en una olla o tetera.
- ✓ Mientras el agua hierve, coloca aproximadamente una cucharadita de flores secas de tila por cada taza de agua en una taza o recipiente resistente al calor.
- ✓ Una vez que el agua hierva, viértela sobre las flores de tila en la taza.
- ✓ Cubre la taza y deja reposar las flores en el agua caliente durante unos 5 a 10 minutos para permitir que se infundan los compuestos beneficiosos de la tila
- ✓ Después de que haya reposado el tiempo suficiente, cuela las flores de tila del líquido usando un colador o infusor de té para obtener una infusión clara.
- ✓ Puedes endulzar la infusión de tila con miel o agregar rodajas de limón si lo deseas.



# ESTAFIATE

**Nombre común:** Estafiate

**Nombre científico:** Artemisia ludoviciana

**Lugar donde se produce y crece:** En Chiapas, el estafiate puede crecer en áreas con diferentes condiciones climáticas y tipos de suelo, desde las tierras bajas hasta las zonas montañosas.

## Propiedades curativas

- ✓ **Antiinflamatorio:** Se cree que tiene propiedades antiinflamatorias que pueden ayudar a reducir la inflamación en el cuerpo, lo que puede ser beneficioso para tratar afecciones como la artritis y dolores musculares.
- ✓ **Antimicrobiano:** Se han identificado compuestos en el estafiate que pueden tener actividad antimicrobiana, lo que podría ayudar a combatir infecciones bacterianas y fúngicas.
- ✓ **Relajante:** Se utiliza tradicionalmente como un calmante nervioso suave para reducir el estrés, la ansiedad y promover la relajación.
- ✓ **Estimulante del sistema inmunológico:** Se ha sugerido que el estafiate puede ayudar a fortalecer el sistema inmunológico y aumentar la resistencia del cuerpo a las enfermedades.

### Para que patologías se utiliza el estafiate:

- ✓ Trastornos gastrointestinales, espasmos musculares, infecciones, trastornos nerviosos, dolores menstruales.

### Modo de preparación:

- ✓ Infusión: Para hacer una infusión de estafiate, hierva agua y luego agrega aproximadamente una cucharadita de hojas secas de estafiate por cada taza de agua caliente. Deja que las hojas se infundan en el agua caliente durante unos 5 a 10 minutos. Luego, cuela las hojas y bebe la infusión caliente o déjala enfriar para beberla fría.
- ✓ Decocción: Para hacer una decocción más concentrada, hierva las hojas secas de estafiate en agua durante unos 10 a 15 minutos. Luego, cuela las hojas y bebe el líquido resultante. Esta preparación es más fuerte que la infusión y se puede utilizar para fines terapéuticos específicos
- ✓ Tintura: Para hacer una tintura de estafiate, coloca las hojas secas de estafiate en un frasco de vidrio y cúbrelo con alcohol de alta graduación, como vodka o brandy. Deja que la tintura repose en un lugar oscuro y fresco durante varias semanas, agitándola ocasionalmente. Después de este tiempo, cuela la tintura y transfírela a un frasco oscuro para su almacenamiento. La tintura se puede tomar diluida en agua según las indicaciones de un profesional de la salud.
- ✓ Uso tópico: Las hojas frescas de estafiate también se pueden machacar y aplicar directamente sobre la piel para tratar problemas como picaduras de insectos, irritaciones cutáneas o inflamación. Sin embargo, es importante realizar una prueba en un pequeño parche de piel antes de aplicarla en áreas más extensas para evitar posibles reacciones alérgicas.



# GUAYABA

**Nombre común:** Guayaba

**Nombre científico:** Psidium guajava

**Lugar donde se produce y crece:** Algunas áreas donde se cultiva esta fruta incluyen las zonas tropicales y subtropicales del estado, como los municipios de Tapachula, Suchiate, Motozintla, Comitán, y otros lugares con condiciones climáticas adecuadas para su crecimiento.

## Propiedades curativas

- ✓ Rica en vitamina C: La guayaba es una excelente fuente de vitamina C, que es crucial para el sistema inmunológico, la salud de la piel y la cicatrización de heridas.
- ✓ Alto contenido de antioxidantes: Contiene antioxidantes que ayudan a combatir el daño celular causado por los radicales libres, lo que puede reducir el riesgo de enfermedades crónicas como el cáncer y enfermedades cardíacas.
- ✓ Propiedades antiinflamatorias: Algunos estudios sugieren que los compuestos presentes en la guayaba pueden tener efectos antiinflamatorios, lo que puede ser beneficioso para personas con enfermedades inflamatorias como la artritis.
- ✓ Beneficios para la digestión: La guayaba es rica en fibra, lo que puede promover la salud digestiva y prevenir el estreñimiento.

Para que patologías se utiliza la guayaba:

- ✓ Resfriado y gripe, problemas digestivos, inflamación, diabetes, hipertensión

Modo de preparación:

- ✓ Guayaba fresca: Simplemente puedes lavar y cortar la guayaba en trozos para disfrutarla como una merienda fresca y saludable.
- ✓ Jugo de guayaba: Puedes hacer un jugo refrescante de guayaba combinando trozos de guayaba fresca con agua y un poco de azúcar o miel, si lo prefieres puedes añadir también limón o menta para darle un toque extra de sabor.
- ✓ Mermelada de guayaba: Cocina trozos de guayaba con azúcar y un poco de jugo de limón hasta que se forme una mezcla espesa y luego tritura todo hasta obtener una textura de mermelada. Esto puede ser utilizado para untar en pan o galletas.
- ✓ Ensalada de frutas con guayaba: Combina trozos de guayaba con otras frutas frescas como piña, mango y fresas para hacer una deliciosa ensalada de frutas.



# PELO DE MAÍZ

**Nombre común:** Pelo de maíz

**Nombre científico:** Zea mays

**Lugar donde se produce y crece:** El maíz es una planta que se produce y crece en muchas regiones de Chiapas, México. Es un cultivo importante en el estado y se puede encontrar en diversas áreas, desde las tierras bajas tropicales hasta las zonas montañosas más frescas.

## Propiedades curativas

- ✓ **Diurético:** Se cree que el pelo de maíz tiene propiedades diuréticas, lo que significa que puede aumentar la producción de orina y ayudar a eliminar el exceso de líquidos del cuerpo. Por esta razón, a veces se utiliza en remedios caseros para problemas de retención de líquidos, inflamación y afecciones del tracto urinario.
- ✓ **Antioxidante:** Se ha sugerido que el pelo de maíz contiene compuestos antioxidantes, como los flavonoides, que pueden ayudar a proteger las células del daño causado por los radicales libres y contribuir a la salud general.
- ✓ **Antiinflamatorio:** Algunas personas utilizan el pelo de maíz por sus posibles propiedades antiinflamatorias, que podrían ayudar a aliviar la inflamación en condiciones como la artritis u otros trastornos inflamatorios.
- ✓ **Regulación del azúcar en la sangre:** Se ha investigado la capacidad del pelo de maíz para ayudar a regular los niveles de azúcar en la sangre, lo que podría ser beneficioso para las personas con diabetes o en riesgo de desarrollar esta enfermedad.

### Para que patologías se utiliza el pelo de maíz:

- ✓ Problemas urinarios, inflamación, hiperglucemia, antioxidante y salud general.

### Modo de preparación:

- ✓ Infusión de pelo de maíz: Para hacer una infusión, hierva agua y luego agrega una cucharadita de pelos de maíz secos por cada taza de agua caliente. Deja reposar durante unos 10-15 minutos, luego cuela y bebe la infusión. Puedes endulzarla con miel o agregarle limón si lo deseas.
- ✓ Té de pelo de maíz: Similar a la infusión, puedes hacer un té de pelo de maíz utilizando la misma técnica. Simplemente coloca los pelos de maíz en agua caliente y déjalos reposar antes de colar y beber.
- ✓ Polvo de pelo de maíz: Puedes moler los pelos de maíz secos en un molinillo de café o en un mortero para hacer un polvo fino. Este polvo se puede agregar a batidos, jugos o alimentos como una forma de incorporar sus posibles beneficios para la salud en tu dieta.
- ✓ Suplemento herbal: En algunas tiendas de alimentos naturales o herboristerías, puedes encontrar cápsulas o extractos de pelo de maíz que se pueden tomar como suplementos dietéticos. Siempre consulta con un profesional de la salud antes de tomar cualquier tipo de suplemento.



# CARDO SANTO

**Nombre común:** Cardo santo

**Nombre científico:** Justicia spicigera

**Lugar donde se produce y crece:** Se puede encontrar en áreas boscosas, en bordes de caminos y en zonas de vegetación tropical y subtropical.

## Propiedades curativas

- ✓ Antiinflamatorio: Se ha utilizado para aliviar la inflamación, tanto interna como externa, ayudando en casos de inflamación de las vías respiratorias, artritis u otras condiciones inflamatorias.
- ✓ Expectorante: Tradicionalmente se ha utilizado para aliviar la congestión y facilitar la eliminación de mucosidad en el tracto respiratorio, lo que puede ser útil en el tratamiento de resfriados, bronquitis y otros problemas respiratorios.
- ✓ Analgésico: Se cree que tiene propiedades analgésicas que pueden ayudar a aliviar el dolor, ya sea por dolores musculares, articulares o de otro tipo.
- ✓ Antimicrobiano: Algunas investigaciones sugieren que el cardo santo puede tener propiedades antimicrobianas, lo que podría ayudar en el tratamiento de infecciones y heridas.

## Para que patologías se utiliza el cardo santo:

- ✓ Enfermedades respiratorias, infecciones, dolor e inflamación, problemas gastrointestinales, problemas de la piel.

### Modo de preparación:

- ✓ Infusión: Para hacer una infusión de cardo santo, hierva agua y luego agrega unas cuantas hojas frescas o secas de la planta en el agua caliente. Deja que las hojas se infundan durante unos 10-15 minutos, luego cuela y bebe la infusión. Puedes endulzarla con miel si lo deseas.
- ✓ Decocción: Para una decocción, hierva agua y luego agrega hojas frescas o secas de cartucho morado. Hierva durante unos 10-15 minutos, luego retira del fuego, deja reposar por unos minutos y cuela. Puedes beber la decocción caliente o dejar que se enfríe para beberla como té helado.
- ✓ Tintura: Puedes hacer una tintura de cardo santo combinando hojas secas de la planta con alcohol de alta graduación, como vodka. Coloca las hojas en un frasco de vidrio limpio y cúbrealas completamente con el alcohol. Tapa el frasco y deja que la tintura repose en un lugar oscuro durante unas semanas, agitándola ocasionalmente. Después de este tiempo, cuela la tintura y guárdala en un frasco oscuro. Puedes tomar unas gotas diluidas en agua o jugo.
- ✓ Compresa: Para usar el cardo santo externamente, puedes hacer una compresa con hojas frescas machacadas o una infusión concentrada de la planta. Aplica la compresa sobre la piel afectada y déjala actuar durante unos 15-20 minutos.



# HOJA DE CILANTRO

**Nombre común:** Hoja de cilantro

**Nombre científico:** Coriandrum savitum

**Lugar donde se produce y crece:** Se puede encontrar en diferentes áreas del estado, tanto en las tierras bajas tropicales como en las zonas montañosas más frescas.

## Propiedades curativas

- ✓ **Antiinflamatorio:** Se ha demostrado que el cilantro tiene propiedades antiinflamatorias que pueden ayudar a reducir la inflamación en el cuerpo. Esto puede ser beneficioso para personas que sufren de condiciones inflamatorias como artritis y enfermedades inflamatorias intestinales.
- ✓ **Antioxidante:** El cilantro contiene compuestos antioxidantes que ayudan a proteger las células del cuerpo del daño causado por los radicales libres. Esto puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas y a mantener la salud general.
- ✓ **Regulación del azúcar en la sangre:** Algunas investigaciones sugieren que el cilantro puede ayudar a regular los niveles de azúcar en la sangre, lo que podría ser beneficioso para personas con diabetes o en riesgo de desarrollar esta enfermedad.
- ✓ **Antimicrobiano:** Se han observado propiedades antimicrobianas en el cilantro, lo que significa que puede ayudar a combatir ciertas bacterias y hongos. Esto puede ser útil en el tratamiento de infecciones bacterianas y fúngicas.

Para que patologías se utiliza la hoja de cilantro:

- ✓ Problemas digestivos, inflamación, diabetes, problemas del corazón, problemas de la piel

Modo de preparación:

- ✓ Infusión de cilantro para problemas digestivos: Hierva agua y agrega hojas frescas o secas de cilantro. Deja que las hojas se infundan durante unos 10-15 minutos, luego cuela y bebe la infusión. Esta infusión puede ayudar a aliviar problemas digestivos como gases, hinchazón abdominal y malestar estomacal.
- ✓ Jugo de cilantro para desintoxicación: Mezcla hojas frescas de cilantro con agua y otros ingredientes detoxificantes como pepino, apio y limón en una licuadora. Bebe este jugo para ayudar a desintoxicar el cuerpo y eliminar toxinas.
- ✓ Té de cilantro para la inflamación: Prepara una infusión de cilantro como se describió anteriormente y bébelo regularmente para aprovechar sus propiedades antiinflamatorias y aliviar la inflamación en el cuerpo, especialmente en condiciones como la artritis
- ✓ Ensalada de cilantro para aumentar la inmunidad: Agrega hojas frescas de cilantro a tus ensaladas para aumentar su contenido de nutrientes y antioxidantes, lo que puede ayudar a fortalecer el sistema inmunológico y proteger contra enfermedades.



# LIMÓN

**Nombre común:** Limón

**Nombre científico:** Citrus limón

**Lugar donde se produce y crece:** Se pueden encontrar huertos de limón en áreas con climas cálidos y subtropicales en diferentes partes del estado, incluyendo las tierras bajas tropicales y las zonas montañosas.

## Propiedades curativas

- ✓ Fortalecimiento del sistema inmunológico: El limón es una excelente fuente de vitamina C, que es crucial para el funcionamiento adecuado del sistema inmunológico. Consumir limón puede ayudar a fortalecer las defensas del cuerpo contra enfermedades y virus.
- ✓ Propiedades antioxidantes: El limón contiene antioxidantes como los flavonoides, que ayudan a combatir el daño causado por los radicales libres en el cuerpo. Estos antioxidantes pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas y proteger contra el envejecimiento prematuro.
- ✓ Digestión: El jugo de limón puede estimular la producción de ácido gástrico en el estómago, lo que puede mejorar la digestión y aliviar problemas como la indigestión y la acidez estomacal.
- ✓ Hidratación: Beber agua con limón puede ayudar a mantener el cuerpo hidratado y equilibrar los niveles de electrolitos, especialmente en climas cálidos o después de hacer ejercicio.

### Para que patologías se utiliza el limón:

- ✓ Resfriado y gripe, problemas digestivos, desintoxicación, pérdida de peso, higiene bucal

### Modo de preparación:

- ✓ Agua de limón: Exprime el jugo de medio limón en un vaso de agua tibia o a temperatura ambiente y bébelo por la mañana con el estómago vacío. Esto puede ayudar a estimular el sistema digestivo, hidratar el cuerpo y proporcionar una dosis de vitamina C para fortalecer el sistema inmunológico.
- ✓ Infusión de limón y jengibre: Hierve agua y agrega rodajas de limón y jengibre fresco. Deja que la infusión repose durante unos minutos, luego cuela y bébela caliente o fría. Esta infusión puede ayudar a aliviar la inflamación, mejorar la digestión y proporcionar antioxidantes para la salud general.
- ✓ Aderezo de limón: Mezcla jugo de limón con aceite de oliva virgen extra, ajo picado, sal y pimienta para hacer un aderezo ligero y saludable para ensaladas. El limón agrega sabor y frescura, mientras que el aceite de oliva proporciona grasas saludables y antioxidantes.
- ✓ Batido verde: Combina hojas de espinaca o kale, jugo de limón, piña, pepino y agua en una licuadora para hacer un batido verde refrescante y nutritivo. El limón añade sabor cítrico y vitamina C, mientras que las verduras y la fruta proporcionan fibra, vitaminas y minerales.



# MANGO

**Nombre común:** Mango

**Nombre científico:** Mangifera indica

**Lugar donde se produce y crece:** En Chiapas, México, el mango se produce y crece en varias regiones del estado, especialmente en áreas con climas cálidos y subtropicales.

## Propiedades curativas

- ✓ Rico en antioxidantes: El mango es una excelente fuente de antioxidantes como la vitamina C, vitamina A y diversos flavonoides y polifenoles. Estos antioxidantes ayudan a proteger las células del cuerpo del daño causado por los radicales libres, lo que puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas como enfermedades cardíacas y cáncer.
- ✓ Apoyo al sistema inmunológico: La vitamina C presente en el mango juega un papel importante en el fortalecimiento del sistema inmunológico, ayudando al cuerpo a combatir infecciones y enfermedades.
- ✓ Salud de la piel: Los antioxidantes presentes en el mango pueden ayudar a mantener la salud de la piel, protegiéndola del daño causado por los rayos UV y promoviendo la producción de colágeno.
- ✓ Digestión saludable: El mango es una buena fuente de fibra dietética, que es importante para una digestión saludable y regular. Además, contiene enzimas digestivas naturales como la amilasa, que pueden ayudar a descomponer los alimentos y facilitar la digestión.

### Para que patologías se utiliza el mango:

- ✓ Enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, obesidad y control de peso, estreñimiento, inflamación, degeneración macular.

### Modo de preparación:

- ✓ Batido de mango y espinacas: Combina trozos de mango maduro con hojas de espinacas frescas, un poco de jugo de naranja y agua en una licuadora. Mezcla hasta obtener una consistencia suave y disfruta de este batido rico en antioxidantes, fibra y nutrientes.
- ✓ Ensalada de mango y aguacate: Combina trozos de mango, aguacate, tomate y cebolla roja en un tazón grande. Aliña con jugo de limón fresco, cilantro picado y una pizca de sal y pimienta. Esta ensalada es refrescante y nutritiva, llena de grasas saludables, fibra y vitaminas.
- ✓ Salsa de mango para pescado o pollo: Mezcla trozos de mango con cilantro picado, cebolla roja, jalapeño y jugo de limón o lima. Sirve esta salsa sobre filetes de pescado a la parrilla o pechugas de pollo a la plancha para agregar sabor y un toque dulce y picante.
- ✓ Mango con yogur: Combina trozos de mango fresco con yogur natural o griego y añade una pizca de canela y miel si lo deseas. Esta opción es perfecta como desayuno o merienda saludable, proporcionando proteínas, calcio y nutrientes antioxidantes.



# TE LIMÓN

**Nombre común:** Te limón

**Nombre científico:** Cymbopogon

**Lugar donde se produce y crece:** Se puede encontrar creciendo en Chiapas, México, en áreas con condiciones climáticas adecuadas para su cultivo, como regiones cálidas y húmedas.

## Propiedades curativas

- ✓ **Antioxidante:** Contiene compuestos antioxidantes que pueden ayudar a combatir el daño causado por los radicales libres en el cuerpo.
- ✓ **Antibacteriano y antifúngico:** Se ha demostrado que el aceite esencial de hierba de limón tiene propiedades antibacterianas y antifúngicas, lo que puede ayudar a combatir infecciones bacterianas y fúngicas en el cuerpo.
- ✓ **Antiinflamatorio:** Algunos estudios sugieren que la hierba de limón puede tener propiedades antiinflamatorias que pueden ayudar a reducir la inflamación en el cuerpo y aliviar el dolor asociado con condiciones inflamatorias como la artritis
- ✓ **Calma el sistema nervioso:** Se dice que el aroma de la hierba de limón tiene efectos relajantes en el sistema nervioso, lo que puede ayudar a aliviar el estrés, la ansiedad y promover el bienestar mental.

Para que patologías se utiliza el té de limón:

- ✓ Trastornos digestivos, infecciones respiratorias, trastornos del sueño, infecciones bacterianas y fúngicas, trastornos inflamatorios.

Modo de preparación:

- ✓ Hierve el agua en una olla pequeña.
- ✓ Mientras el agua hierve, lava bien la hierba de limón fresca si la estás utilizando.
- ✓ Coloca la hierba de limón en una taza resistente al calor.
- ✓ Cuando el agua haya hervido, viértela sobre la hierba de limón en la taza.
- ✓ Cubre la taza y deja que la hierba de limón se infunda en el agua durante unos 5-10 minutos.
- ✓ Cuela la infusión para retirar las hojas de hierba de limón.
- ✓ Puedes endulzar la infusión con miel o agregarle rodajas de limón al gusto, si lo deseas.



# TOMILLO

**Nombre común:** Tomillo

**Nombre científico:** Thymus vulgaris

**Lugar donde se produce y crece:** En Chiapas, el tomillo puede crecer en áreas con condiciones adecuadas de clima y suelo, especialmente en regiones con clima cálido o templado.

## Propiedades curativas

- ✓ Expectorante: Ayuda a aliviar la congestión y a limpiar las vías respiratorias, lo que lo hace útil para tratar la tos, el resfriado y la gripe.
- ✓ Antioxidante: Contiene antioxidantes que ayudan a combatir el daño celular causado por los radicales libres, lo que puede ayudar a prevenir enfermedades crónicas y el envejecimiento prematuro.
- ✓ Digestivo: Ayuda a aliviar los trastornos digestivos como la indigestión, los cólicos y los gases, al estimular la producción de enzimas digestivas.
- ✓ Antiespasmódico: Puede ayudar a aliviar los espasmos musculares y calmar el tracto digestivo.
- ✓ Antitusivo: Ayuda a reducir la tos, aliviando la irritación en la garganta y los pulmones.

## Para que patologías se utiliza el te limón:

- ✓ Problemas de salud oral, problemas respiratorios crónicos, infecciones cutáneas.

### Modo de preparación:

- ✓ Hierve el agua en una olla pequeña.
- ✓ Mientras el agua hierve, lava bien las hojas de tomillo fresco si las estás utilizando.
- ✓ Coloca las hojas de tomillo en una taza resistente al calor.
- ✓ Cuando el agua haya alcanzado el punto de ebullición, viértela sobre las hojas de tomillo en la taza.
- ✓ Cubre la taza y deja que el tomillo se infunda en el agua durante unos 5-10 minutos
- ✓ Cuela la infusión para retirar las hojas de tomillo.
- ✓ Puedes endulzar la infusión con miel o agregar rodajas de limón al gusto, si lo deseas.



# HOJA DE DURAZNO

**Nombre común:** Hoja de durazno

**Nombre científico:** Prunus persica

**Lugar donde se produce y crece:** Se pueden encontrar plantaciones de duraznos en diferentes partes de Chiapas, especialmente en áreas con altitudes medias a altas que proporcionan un clima óptimo para su crecimiento. Sin embargo, la producción de duraznos en Chiapas puede variar según la disponibilidad de tierras aptas para el cultivo y las prácticas agrícolas locales.

## Propiedades curativas

- ✓ **Antioxidantes:** Contienen compuestos antioxidantes como los polifenoles, que pueden ayudar a combatir el daño oxidativo en el cuerpo y reducir el riesgo de enfermedades crónicas.
- ✓ **Antiinflamatorias:** Las hojas de durazno contienen compuestos con propiedades antiinflamatorias, lo que puede ayudar a reducir la inflamación y aliviar el dolor asociado con afecciones como la artritis.
- ✓ **Diuréticas:** Se cree que las hojas de durazno tienen propiedades diuréticas, lo que significa que pueden ayudar a aumentar la producción de orina y promover la eliminación de toxinas del cuerpo.
- ✓ **Digestivas:** Tradicionalmente, se ha utilizado el té de hojas de durazno para ayudar a aliviar trastornos digestivos como la indigestión, la acidez estomacal y los cólicos.

Para que patologías se utiliza la hoja de durazno:

- ✓ Infecciones del tracto urinario, inflamación, diabetes, trastornos del sueño, trastornos respiratorios.

Modo de preparación:

- ✓ Hierve una taza de agua en una olla o en el microondas.
- ✓ Mientras el agua hierve, coloca las hojas de durazno en una taza resistente al calor.
- ✓ Cuando el agua esté hirviendo, viértela sobre las hojas de durazno en la taza.
- ✓ Cubre la taza y deja que las hojas de durazno se infundan en el agua caliente durante unos 5-10 minutos.
- ✓ Pasado ese tiempo, cuela la infusión para retirar las hojas de durazno.
- ✓ Puedes endulzar el té con miel si lo deseas.



# NÍSPERO

**Nombre común:** Níspero

**Nombre científico:** Eriobotrya japonica

**Lugar donde se produce y crece:** El níspero se produce y crece en Chiapas, México, en regiones con climas subtropicales y templados, especialmente en áreas montañosas con altitudes entre 600 y 1800 metros sobre el nivel del mar.

## Propiedades curativas

- ✓ **Propiedades antioxidantes:** Contiene compuestos antioxidantes que pueden ayudar a combatir el estrés oxidativo en el cuerpo y reducir el riesgo de enfermedades relacionadas con la oxidación celular.
- ✓ **Beneficios para la piel:** El níspero contiene vitamina C y otros nutrientes que pueden promover la salud de la piel, ayudando a mantenerla radiante y juvenil.
- ✓ **Propiedades antiinflamatorias:** Algunos estudios sugieren que ciertos compuestos del níspero tienen propiedades antiinflamatorias, lo que puede ayudar a reducir la inflamación y el dolor asociado con condiciones como la artritis.
- ✓ **Efecto expectorante:** Tradicionalmente, el níspero ha sido utilizado para aliviar la tos y los problemas respiratorios, ya que se cree que tiene propiedades expectorantes que ayudan a eliminar la mucosidad de las vías respiratorias.

## Para que patologías se utiliza el níspero:

- ✓ Problemas respiratorios, problemas digestivos, inflamación y dolor, problemas de la piel.

Modo de preparación:

- ✓ Hierve agua en una olla. Lava y seca unas hojas frescas de níspero.
- ✓ Coloca las hojas en una taza o tetera.
- ✓ Vierte el agua caliente sobre las hojas.
- ✓ Deja reposar durante 5-10 minutos para permitir que las propiedades se liberen en el agua.
- ✓ Cuela la infusión y endulza si lo deseas con miel.

Esta infusión se ha utilizado tradicionalmente para aliviar problemas respiratorios, digestivos e inflamatorios, aprovechando las propiedades antioxidantes y antiinflamatorias de las hojas de níspero.



# HOJA DE CHAYOTE

**Nombre común:** Hoja de chayote

**Nombre científico:** *Sechium edule*

**Lugar donde se produce y crece:** El chayote se produce y crece en varias regiones de Chiapas, México. Es común encontrarlo cultivado en áreas con climas cálidos y subtropicales, tanto en las tierras bajas como en las zonas montañosas del estado.

## Propiedades curativas

- ✓ **Antiinflamatorio:** Se cree que las hojas de chayote tienen propiedades antiinflamatorias que pueden ayudar a reducir la inflamación en el cuerpo.
- ✓ **Diurético:** Se ha sugerido que el consumo de té de hojas de chayote puede tener un efecto diurético, lo que significa que puede ayudar a aumentar la producción de orina y promover la eliminación de toxinas del cuerpo.
- ✓ **Digestivo:** Algunas personas utilizan las hojas de chayote como un remedio para problemas digestivos como la indigestión y el estreñimiento. Se cree que sus propiedades pueden ayudar a aliviar la incomodidad gastrointestinal.
- ✓ **Regulador de la presión arterial:** Se ha estudiado el efecto del chayote en la presión arterial, y algunos estudios sugieren que ciertos compuestos presentes en las hojas podrían tener un efecto beneficioso en la regulación de la presión arterial.

Para que patologías se utiliza la hoja de chayote:

- ✓ Hipertensión arterial, problemas digestivos, infecciones del tracto urinario, inflamación, problemas de la piel.

Modo de preparación:

- ✓ Lava bien las hojas de chayote y córtalas en trozos pequeños.
- ✓ Hierve el agua en una olla.
- ✓ Cuando el agua hierva, añade las hojas de chayote y las hierbas medicinales opcionales.
- ✓ Reduce el fuego y deja que la mezcla hierva a fuego lento durante unos 10-15 minutos para permitir que los compuestos beneficiosos se liberen en el agua.
- ✓ Retira la olla del fuego y deja reposar la infusión durante unos minutos.
- ✓ Cuela la infusión para eliminar las hojas y las hierbas.
- ✓ Si lo deseas, endulza la infusión con miel o stevia al gusto.

Esta infusión de hojas de chayote con hierbas medicinales puede proporcionar una opción deliciosa y saludable para mejorar la salud. Las hojas de chayote aportan posibles beneficios para la presión arterial y la digestión, mientras que las hierbas medicinales pueden agregar sus propias propiedades curativas.



# HOJA DE GRANADA

**Nombre común:** Hoja de granada

**Nombre científico:** Punica granatum

**Lugar donde se produce y crece:** En Chiapas, suele cultivarse en áreas con un clima cálido y subtropical, especialmente en las regiones del Soconusco y otras zonas con condiciones climáticas adecuadas para su crecimiento.

## Propiedades curativas

- ✓ **Antiinflamatorio:** Se ha sugerido que los extractos de hoja de granada pueden tener propiedades antiinflamatorias, lo que podría ser útil en el tratamiento de condiciones inflamatorias como la artritis.
- ✓ **Antimicrobiano:** Algunos estudios han demostrado que los extractos de hoja de granada tienen actividad antimicrobiana, lo que significa que pueden ayudar a combatir ciertos tipos de bacterias y hongos.
- ✓ **Antidiabético:** Se ha investigado el potencial de la hoja de granada para ayudar a controlar los niveles de azúcar en la sangre, lo que podría ser beneficioso para personas con diabetes o en riesgo de desarrollarla.
- ✓ **Cardioprotector:** Algunos estudios sugieren que los compuestos presentes en las hojas de granada pueden tener efectos protectores sobre el corazón y el sistema cardiovascular, ayudando a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas.

Para que patologías se utiliza la hoja de granada:

- ✓ Diabetes, enfermedades cardiovasculares, artritis, infecciones, trastornos gastrointestinales.

Modo de preparación:

- ✓ Infusión de hojas de granada: Puedes hacer una infusión simple con hojas de granada secas. Hierva agua y añade unas cuantas hojas de granada secas. Deja que hierva durante unos minutos, luego retira del fuego y deja reposar durante otros 5-10 minutos. Cuela y bebe como té. Esta infusión puede ayudar a beneficiarse de las propiedades antioxidantes y antiinflamatorias de las hojas de granada.
- ✓ Suplementos de extracto de hoja de granada: Se pueden encontrar suplementos en forma de cápsulas o tabletas que contienen extracto de hoja de granada concentrado. Sigue las instrucciones del fabricante para la dosificación adecuada.
- ✓ Uso tópico: Algunas personas utilizan hojas de granada machacadas o su extracto para aplicar directamente sobre la piel como parte de tratamientos para condiciones dermatológicas, como la piel irritada o inflamada. Sin embargo, es importante realizar una prueba en una pequeña área de la piel para detectar posibles reacciones alérgicas antes de aplicarla ampliamente.
- ✓ Incorporación en la dieta: También puedes incorporar hojas de granada frescas o secas en tus comidas como condimento o ingrediente en platos como ensaladas, salsas o guisos. Aunque el sabor de las hojas de granada puede ser amargo, su incorporación en platos cocidos puede ofrecer beneficios para la salud.



# PEREJIL

**Nombre común:** Perejil

**Nombre científico:** Petroselinum crispum

**Lugar donde se produce y crece:** En Chiapas, México, el perejil se produce y crece en varias regiones del estado que tienen condiciones climáticas adecuadas para su cultivo. Esto incluye áreas con climas templados a subtropicales, donde la planta puede prosperar.

## Propiedades curativas

- ✓ Rico en nutrientes: El perejil es una excelente fuente de vitaminas y minerales, incluyendo vitamina C, vitamina K, hierro, calcio y antioxidantes, que son importantes para mantener la salud general del cuerpo.
- ✓ Propiedades diuréticas: El consumo de perejil puede ayudar a aumentar la producción de orina y a eliminar toxinas del cuerpo, lo que puede ser beneficioso para personas con problemas de retención de líquidos o enfermedades del tracto urinario.
- ✓ Digestión: Se cree que el perejil puede ayudar a mejorar la digestión y aliviar problemas digestivos como la indigestión y el gas, gracias a su contenido de compuestos naturales que pueden estimular la producción de enzimas digestivas.

- ✓ Propiedades antiinflamatorias: Algunos estudios sugieren que el perejil puede tener propiedades antiinflamatorias que pueden ayudar a reducir la inflamación en el cuerpo y aliviar los síntomas asociados con condiciones inflamatorias como la artritis.

#### Para que patologías se utiliza el perejil:

- ✓ Problemas digestivos, problemas urinarios, inflamación, problemas de la piel, anemia.

#### Modo de preparación:

- ✓ Infusión de perejil: Puedes hacer una infusión simple con hojas frescas de perejil. Hierve agua y viértela sobre un puñado de hojas de perejil frescas en una taza. Deja reposar durante 5-10 minutos, luego cuela y bebe. Esta infusión puede ayudar a aprovechar los beneficios digestivos y diuréticos del perejil.
- ✓ Té de perejil: Además de la infusión, también puedes hacer té de perejil hirviendo hojas frescas en agua durante unos minutos. Deja que se enfríe un poco antes de colar y beber. Esta preparación puede ayudar a aprovechar las propiedades diuréticas y digestivas del perejil.
- ✓ Uso tópico: Machaca hojas frescas de perejil y aplícalas directamente sobre la piel como un remedio natural para afecciones cutáneas como el acné o la inflamación. Sin embargo, realiza una prueba en una pequeña área de la piel antes de usarla ampliamente para detectar posibles reacciones alérgicas.



# LIMA

**Nombre común:** Lima (dulce)

**Nombre científico:** Citrus limetta

**Lugar donde se produce y crece:** Se produce y crece en varias regiones de Chiapas, México. Principalmente, se cultiva en áreas con climas cálidos y húmedos, como en las zonas tropicales y subtropicales del estado.

## Propiedades curativas

- ✓ Rico en vitamina C: La lima dulce es una excelente fuente de vitamina C, que es conocida por fortalecer el sistema inmunológico y combatir resfriados y enfermedades.
- ✓ Digestión: Se cree que el consumo de lima dulce puede ayudar a estimular la digestión y aliviar problemas estomacales como la acidez y la indigestión.
- ✓ Antioxidantes: Contiene antioxidantes que pueden ayudar a combatir los radicales libres en el cuerpo, lo que podría tener beneficios para la salud en términos de reducir el riesgo de enfermedades crónicas.
- ✓ Propiedades antibacterianas y antivirales: Algunos estudios sugieren que los compuestos presentes en la lima dulce pueden tener propiedades antibacterianas y antivirales, lo que podría ayudar a combatir infecciones.
- ✓ Alcalinizante: A pesar de ser ácida, la lima dulce es alcalinizante en el cuerpo una vez metabolizada, lo que puede ayudar a equilibrar el pH y prevenir la acidez.

Para que patologías se utiliza la lima:

- ✓ Resfriados y gripes, problemas digestivos, infecciones, problemas respiratorios, problemas de la piel.

Modo de preparación:

- ✓ Hierve agua en una olla o hervidor.
- ✓ Mientras tanto, lava y corta varias rodajas finas de Citrus limetta.
- ✓ Coloca las rodajas en una taza resistente al calor.
- ✓ Una vez que el agua esté hirviendo, viértela sobre las rodajas de lima dulce en la taza.
- ✓ Deja reposar durante unos 5-7 minutos para permitir que los sabores se infundan en el agua.
- ✓ Si lo deseas, puedes endulzar el té con un poco de miel o edulcorante.
- ✓ Remueve las rodajas de lima dulce o déjalas en la taza mientras bebes el té, según tus preferencias personales.

Este té es refrescante y lleno de sabor cítrico, y también puede proporcionar beneficios para la salud gracias a las propiedades antioxidantes y vitamínicas de la lima dulce.



# COLA DE CABALLO

**Nombre común:** Cola de caballo

**Nombre científico:** Equisetum arvense

**Lugar donde se produce y crece:** Esta planta perenne es común en áreas con suelos húmedos y fértiles, como bosques tropicales, bordes de ríos y arroyos, así como en áreas con suelos más secos y arenosos. En Chiapas, puede encontrarse en diferentes altitudes, desde las regiones bajas hasta las montañas más altas, debido a la diversidad de climas y hábitats que ofrece el estado.

## Propiedades curativas

- ✓ Fortalecimiento de huesos y tejidos: Contiene sílice, un mineral que se cree que promueve la salud de los huesos, dientes y tejidos conectivos, como la piel y las uñas.
- ✓ Cicatrizante: Se ha utilizado tópicamente en forma de compresas o cataplasmas para ayudar a cicatrizar heridas y tratar problemas de la piel como eczema, quemaduras y úlceras.
- ✓ Antiinflamatorio: Se cree que tiene propiedades antiinflamatorias que pueden ayudar a aliviar la inflamación y el dolor asociados con afecciones como la artritis y la gota.
- ✓ Propiedades antioxidantes: Contiene antioxidantes que pueden ayudar a proteger las células del daño causado por los radicales libres, lo que podría tener beneficios para la salud en términos de prevención de enfermedades crónicas.

Para que patologías se utiliza la cola de caballo:

- ✓ Trastornos urinarios, problemas óseos, trastornos de la piel, inflamación, problemas digestivos.

Modo de preparación:

- ✓ Hierve agua en una olla.
- ✓ Agrega una cucharadita de cola de caballo seca por cada taza de agua caliente.
- ✓ Deja que la hierba se infunda en el agua caliente durante unos 5-10 minutos.
- ✓ Cuela la infusión para retirar los restos de hierba.
- ✓ Puedes endulzar la infusión con miel o añadir un poco de jugo de limón si lo deseas.
- ✓ Bebe una o dos tazas al día, preferiblemente entre comidas.

Recuerda que la cola de caballo no es adecuada para todas las personas y puede tener efectos secundarios o interactuar con ciertos medicamentos. Siempre es importante hablar con un profesional de la salud antes de comenzar cualquier régimen de hierbas o suplementos, especialmente si estás embarazada, amamantando o tienes condiciones médicas preexistentes.



# LAUREL

**Nombre común:** Laurel

**Nombre científico:** Laurus nobilis

**Lugar donde se produce y crece:** En Chiapas, es posible que se cultive en jardines, parques y huertos domésticos, pero no es una especie típica de la vegetación nativa de la región.

## Propiedades curativas

- ✓ Antiséptico: En forma de infusión, el laurel se ha utilizado como enjuague bucal para combatir el mal aliento y las infecciones bucales.
- ✓ Expectorante: Se cree que el laurel puede ayudar a aliviar la congestión nasal y la tos cuando se inhala su vapor o se consume en forma de infusión.
- ✓ Estimulante del sistema inmunológico: Algunos estudios sugieren que los compuestos presentes en el laurel pueden tener efectos estimulantes en el sistema inmunológico, ayudando así a combatir infecciones y enfermedades.

## Para que patologías se utiliza el laurel:

- ✓ Problemas digestivos, dolores musculares y articulares, infecciones respiratorias, infecciones bucales, estimulación del sistema inmunológico.

### Modo de preparación:

#### Infusión de laurel:

- ✓ Hierve agua en una olla.
- ✓ Agrega unas cuantas hojas de laurel secas a una taza.
- ✓ Vierte el agua caliente sobre las hojas de laurel.
- ✓ Deja reposar durante unos 5-10 minutos.
- ✓ Cuela y bebe la infusión.
- ✓ Puedes endulzarla con miel si lo deseas.

#### Baño de vapor con laurel

- ✓ Hierve agua en una olla grande.
- ✓ Agrega algunas hojas de laurel secas al agua hirviendo.
- ✓ Retira la olla del fuego y colócala sobre una mesa.
- ✓ Siéntate frente a la olla con una toalla sobre tu cabeza para atrapar el vapor.
- ✓ Inhala profundamente el vapor de laurel durante unos 10-15 minutos.
- ✓ Esto puede ayudar a aliviar la congestión nasal y mejorar la salud respiratoria.



# ORÉGANO

**Nombre común:** orégano

**Nombre científico:** Origanum vulgare

**Lugar donde se produce y crece:** El orégano crece y se produce en diversas regiones de Chiapas, México. Se encuentra en áreas montañosas y boscosas, así como en terrenos semiáridos. Es común encontrarlo en zonas como las montañas del centro y sur de Chiapas, así como en áreas cercanas a comunidades rurales.

## Propiedades curativas

- ✓ **Propiedades antioxidantes:** El orégano contiene compuestos antioxidantes que pueden ayudar a neutralizar los radicales libres en el cuerpo, lo que podría ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas.
- ✓ **Propiedades antimicrobianas:** Se ha demostrado que el orégano tiene actividad antimicrobiana contra una variedad de microorganismos, incluidas bacterias y hongos, lo que lo hace útil para combatir infecciones.
- ✓ **Propiedades antiinflamatorias:** Algunos estudios sugieren que el orégano puede tener propiedades antiinflamatorias, lo que podría ayudar a reducir la inflamación en el cuerpo y aliviar los síntomas de afecciones inflamatorias como la artritis.
- ✓ **Propiedades digestivas:** Se cree que el orégano puede ayudar a mejorar la digestión y aliviar los síntomas de malestar estomacal, como el gas y la hinchazón.

- ✓ Propiedades antifúngicas: El orégano contiene compuestos que han demostrado tener actividad antifúngica, lo que significa que puede ser útil en el tratamiento de infecciones por hongos, como la candidiasis.

Para que patologías se utiliza el orégano:

- ✓ Antibacteriano y antiviral, antiinflamatorio, antioxidante, digestivo, expectorante, antifungico

Modo de preparación:

- ✓ Hierve el agua en una olla pequeña.
- ✓ Cuando el agua esté hirviendo, agrega las hojas secas de orégano (o las ramitas de orégano fresco).
- ✓ Deja que el orégano hierva en el agua durante unos 5 minutos.
- ✓ Retira la olla del fuego y deja reposar la infusión durante otros 5 minutos para permitir que los sabores se mezclen.
- ✓ Cuela la infusión para retirar las hojas de orégano.
- ✓ Sirve caliente y endulza con miel si lo deseas.

Puedes beber esta infusión de orégano varias veces al día para disfrutar de sus posibles beneficios para la salud, como fortalecer el sistema inmunológico, aliviar problemas digestivos y respiratorios, y disfrutar de sus propiedades antioxidantes.



# PLANTA DE INSULINA

**Nombre común:** Planta de insulina

**Nombre científico:** Chamaecostus cuspidatus

**Lugar donde se produce y crece:** Se puede encontrar en bosques tropicales y áreas cercanas a ríos o arroyos. Sin embargo, su distribución específica en Chiapas puede variar dependiendo de las condiciones ambientales y la altitud.

## Propiedades curativas

- ✓ Digestivo: En algunas culturas, se utiliza el Chamaecostus cuspidatus para aliviar trastornos digestivos como la indigestión, el malestar estomacal y los espasmos intestinales.
- ✓ Antimicrobiano: Se han realizado estudios que sugieren que esta planta puede tener propiedades antimicrobianas, lo que significa que podría ayudar a combatir ciertas infecciones causadas por bacterias u otros microorganismos.
- ✓ Hipoglucemiante: Algunas investigaciones han sugerido que el Chamaecostus cuspidatus podría tener efectos hipoglucemiantes, lo que significa que podría ayudar a reducir los niveles de azúcar en la sangre, lo que sería beneficioso para personas con diabetes.

## Para que patologías se utiliza la planta de insulina:

- ✓ Inflamación, trastornos metabólicos, infecciones, malestares generales.

Modo de preparación:

- ✓ Hierve el agua en una olla pequeña.
- ✓ Cuando el agua esté hirviendo, agrega las hojas secas de *Chamaecostus cuspidatus*.
- ✓ Deja que el *Chamaecostus cuspidatus* hierva en el agua durante unos 5 minutos.
- ✓ Retira la olla del fuego y deja reposar la infusión durante otros 5 minutos para permitir que los sabores se mezclen.
- ✓ Cuela la infusión para retirar las hojas de *Chamaecostus cuspidatus*. Sirve caliente y endulza con miel si lo deseas.

Puedes beber esta infusión de *Chamaecostus cuspidatus* varias veces al día según sea necesario. Es importante tener en cuenta que el tiempo de infusión y la cantidad de hojas pueden variar según tus preferencias personales y las recomendaciones específicas de un herbolario o profesional de la salud.



# AJENJO

**Nombre común:** Ajenjo

**Nombre científico:** Artemisia absinthium

**Lugar donde se produce y crece:** El ajenjo, Artemisia absinthium, crece en varias regiones de Chiapas, México. Se puede encontrar en áreas montañosas y boscosas, así como en terrenos abiertos y soleados.

## Propiedades curativas

- ✓ Estimulante del apetito: Se cree que el ajenjo puede estimular el apetito y mejorar la digestión al aumentar la producción de jugos gástricos.
- ✓ Antiparasitario: Se ha utilizado para tratar infecciones parasitarias, especialmente las relacionadas con gusanos intestinales.
- ✓ Antiinflamatorio: El ajenjo tiene propiedades antiinflamatorias que pueden ayudar a aliviar la inflamación y el dolor asociados con condiciones como la artritis.
- ✓ Estimulante: En pequeñas dosis, el ajenjo se considera un estimulante que puede mejorar el estado de alerta y la concentración.

Para que patologías se utiliza la planta del ajeno:

- ✓ Trastornos digestivos, anorexia y falta de apetito, trastornos menstruales, artritis y dolores musculares, problemas respiratorios

Modo de preparación:

- ✓ Infusión: Para preparar una infusión de ajeno, puedes verter agua caliente sobre hojas secas de ajeno y dejar reposar durante unos 10-15 minutos. Luego, cuela el líquido y puedes endulzarlo con miel si lo deseas. Esta infusión puede ayudar a aliviar problemas digestivos y estimular el apetito.
- ✓ Compresas: El ajeno también se puede utilizar externamente en forma de compresas para aliviar el dolor muscular y la inflamación. Para ello, puedes hacer una infusión concentrada de ajeno y empapar un paño limpio en ella, luego aplicarlo sobre la zona afectada.
- ✓ Aceite esencial: El aceite esencial de ajeno se puede utilizar en aromaterapia o diluido en un aceite portador para masajes. Se cree que tiene propiedades estimulantes y puede ayudar a aliviar la fatiga y mejorar la concentración.



# TORONJIL

**Nombre común:** Toronjil

**Nombre científico:** *Melissa officinalis*

**Lugar donde se produce y crece:** Se puede encontrar creciendo de forma silvestre en los alrededores de áreas urbanas y rurales, así como también puede ser cultivado en jardines y huertos. El toronjil es una planta versátil que se adapta bien a diferentes condiciones ambientales, por lo que es probable encontrarla en varias regiones de Chiapas.

## Propiedades curativas

- ✓ Calmar los nervios: Se cree que el toronjil tiene propiedades sedantes suaves que pueden ayudar a calmar los nervios y reducir la ansiedad.
- ✓ Mejorar la calidad del sueño: El toronjil se ha utilizado para promover el sueño y aliviar el insomnio, especialmente cuando está relacionado con el estrés o la ansiedad.
- ✓ Aliviar la indigestión: Se cree que el toronjil tiene propiedades carminativas que pueden ayudar a aliviar la indigestión, el gas y la hinchazón abdominal.
- ✓ Aliviar dolores menstruales: Algunas personas utilizan el toronjil para aliviar los cólicos menstruales y otros síntomas asociados con el ciclo menstrual.
- ✓ Mejorar el estado de ánimo: Se ha sugerido que el toronjil puede tener efectos positivos sobre el estado de ánimo y la salud mental, ayudando a reducir el estrés y mejorar el bienestar general.

### Para que patologías se utiliza el toronjil:

- ✓ Infecciones virales, trastornos del ánimo, cólicos menstruales, indigestión, insomnio, ansiedad y estrés.

### Modo de preparación:

- ✓ Infusión de toronjil: Esta es una forma popular de preparar el toronjil. Para hacer una infusión, simplemente hierva agua y viértela sobre hojas secas de toronjil. Deja reposar durante unos 5-10 minutos, cuela y endulza si lo deseas con miel. Esta infusión se puede tomar caliente o fría y es excelente para calmar los nervios, aliviar la ansiedad y mejorar la calidad del sueño.
- ✓ Té de toronjil: Similar a la infusión, puedes hacer un té de toronjil usando las mismas instrucciones que para la infusión. Este té es reconfortante y relajante, y es ideal para beber antes de acostarse para ayudar a conciliar el sueño.
- ✓ Aceite esencial de toronjil: El aceite esencial de toronjil se puede utilizar de varias formas para mejorar la salud. Puedes diluir unas gotas en un aceite portador, como aceite de almendra o aceite de coco, y aplicarlo sobre la piel para aliviar el estrés, la ansiedad o la irritación de la piel. También puedes agregar unas gotas a un difusor de aromaterapia para crear un ambiente relajante en tu hogar.
- ✓ Baño de toronjil: Agregar unas gotas de aceite esencial de toronjil al agua del baño puede ayudar a relajar los músculos y calmar la mente después de un día estresante. Además, el aroma del toronjil puede tener un efecto calmante y reconfortante.



# ANÍS

**Nombre común:** Anís

**Nombre científico:** Pimpinella anisum

**Lugar donde se produce y crece:** En Chiapas, el anís puede encontrarse creciendo en áreas con suelos fértiles y bien drenados, especialmente en zonas de clima cálido a templado.

## Propiedades curativas

- ✓ **Expectorante:** El anís tiene propiedades expectorantes que ayudan a aflojar y eliminar la mucosidad de los pulmones y las vías respiratorias, lo que lo hace útil para aliviar la tos y los síntomas del resfriado.
- ✓ **Carminativo:** Debido a su contenido de aceites esenciales, el anís puede ayudar a reducir la formación de gases en el tracto digestivo, aliviando así la flatulencia y el malestar asociado.
- ✓ **Galactagogo:** Se cree que el anís tiene la capacidad de aumentar la producción de leche materna en mujeres lactantes, lo que lo hace útil para promover la lactancia materna.
- ✓ **Antiespasmódico:** El anís puede ayudar a aliviar los espasmos musculares y calambres, tanto en el tracto digestivo como en otras partes del cuerpo.
- ✓ **Antiséptico:** Los aceites esenciales presentes en el anís tienen propiedades antisépticas que pueden ayudar a prevenir infecciones bacterianas y fúngicas

### Para que patologías se utiliza el anís:

- ✓ Problemas respiratorios, trastornos menstruales, promoción de la lactancia materna, espasmos musculares, ansiedad y estrés.

### Modo de preparación:

- ✓ Infusión de anís: Esta es una forma popular de preparar el anís. Para hacer una infusión, hierva agua y viértela sobre semillas de anís trituradas o enteras. Deja reposar durante unos 5-10 minutos, luego cuela y endulza si lo deseas con miel. Esta infusión es excelente para aliviar problemas digestivos como la indigestión, los gases y los cólicos intestinales.
- ✓ Té de anís: Similar a la infusión, puedes hacer un té de anís utilizando las mismas instrucciones. Este té es reconfortante y digestivo, y es ideal para beber después de las comidas para promover la digestión.
- ✓ Aceite esencial de anís: El aceite esencial de anís se puede utilizar de varias formas para mejorar la salud. Puedes diluir unas gotas en un aceite portador, como aceite de coco o aceite de almendra, y aplicarlo sobre la piel para aliviar dolores musculares y espasmos, o agregarlo al agua del baño para relajar los músculos y calmar la mente.
- ✓ Masticar semillas de anís: Masticar semillas de anís después de las comidas puede ayudar a aliviar la indigestión y promover la digestión adecuada.



# CEDRÓN

**Nombre común:** Cedrón

**Nombre científico:** Aloysia citrodora

**Lugar donde se produce y crece:** El cedrón, también conocido como hierba Luisa, se cultiva y crece en varias regiones de Chiapas, México, especialmente en áreas con un clima cálido y húmedo.

## Propiedades curativas

- ✓ Digestión: Se cree que el cedrón puede ayudar a aliviar problemas digestivos como gases, cólicos y malestar estomacal.
- ✓ Calmante: Tiene propiedades calmantes y se usa a menudo para aliviar el estrés, la ansiedad y el insomnio.
- ✓ Antioxidante: Contiene compuestos antioxidantes que pueden ayudar a combatir el daño causado por los radicales libres en el cuerpo.
- ✓ Antimicrobiano: Se ha sugerido que el cedrón tiene propiedades antimicrobianas que pueden ayudar a combatir infecciones bacterianas y fúngicas.

## Para que patologías se utiliza el cedron:

- ✓ Trastornos digestivos, ansiedad y estrés, infecciones respiratorias, dolores articulares y musculares.

Modo de preparación:

- ✓ Infusión: Prepara una infusión de cedrón agregando hojas secas o frescas de cedrón a agua caliente recién hervida. Deja reposar durante unos 5-10 minutos, luego cuela y bebe. Puedes endulzar con miel si lo deseas.
- ✓ Té: Similar a la infusión, puedes hacer té de cedrón utilizando hojas secas o frescas. Hierve agua, vierte sobre las hojas y deja reposar durante unos minutos antes de colar y servir.
- ✓ Aceite esencial: El aceite esencial de cedrón se puede utilizar en aromaterapia o diluido en un aceite portador para masajes. Se cree que tiene propiedades relajantes y puede ayudar a aliviar el estrés y la ansiedad.



# ZARZAMORA

**Nombre común:** Zarzamora

**Nombre científico:** Rubus fruticosus

**Lugar donde se produce y crece:** En Chiapas, se puede encontrar en varias regiones que cumplen con estas condiciones, como en zonas montañosas y boscosas. Particularmente, se cultiva y se encuentra en áreas cercanas a Comitán, así como en otras regiones del estado donde el clima y el suelo son propicios para su crecimiento.

## Propiedades curativas

- ✓ Salud cardiovascular: Algunos estudios sugieren que el consumo regular de zarzamoras puede ayudar a mejorar la salud cardiovascular al reducir el colesterol LDL ("malo") y promover la salud de los vasos sanguíneos.
- ✓ Control de la glucosa en sangre: Se ha sugerido que los compuestos presentes en las zarzamoras pueden ayudar a regular los niveles de azúcar en sangre, lo que podría ser beneficioso para personas con diabetes tipo 2.
- ✓ Salud digestiva: Las zarzamoras son ricas en fibra, lo que puede ayudar a promover la salud digestiva al prevenir el estreñimiento y mantener un sistema digestivo saludable.
- ✓ Refuerzo inmunológico: Los antioxidantes presentes en las zarzamoras pueden ayudar a fortalecer el sistema inmunológico y proteger el cuerpo contra enfermedades y infecciones.

Para que patologías se utiliza la zarzamora:

- ✓ Problemas digestivos, infecciones respiratorias, problemas urinarios, condiciones inflamatorias, problemas de la piel.

Modo de preparación:

- ✓ Infusión: Hierva agua y viértela sobre hojas de zarzamora frescas o secas. Deja reposar durante unos 5-10 minutos, luego cuela y bebe. Esta infusión puede ayudar a aliviar problemas digestivos y respiratorios, así como a proporcionar antioxidantes para la salud general.
- ✓ Té: Similar a la infusión, puedes preparar té de zarzamora utilizando hojas frescas o secas de la planta. Hierva agua, añade las hojas y deja reposar durante unos minutos antes de colar y beber. El té de zarzamora puede ayudar a fortalecer el sistema inmunológico y promover la salud cardiovascular.



# HIERBA DE SAPO

**Nombre común:** Hierba de sapo

**Nombre científico:** Eryngium foetidum

**Lugar donde se produce y crece:** Esta hierba es comúnmente encontrada en áreas tropicales y subtropicales de México, incluida la región de Chiapas. Puede ser encontrada tanto en estado silvestre como cultivada en huertos o jardines.

## Propiedades curativas

- ✓ **Antiinflamatorio:** Se cree que tiene propiedades antiinflamatorias que pueden ayudar a aliviar el dolor y la inflamación en el cuerpo.
- ✓ **Antimicrobiano:** Algunos estudios sugieren que la hierba del sapo tiene actividad antimicrobiana, lo que significa que puede ayudar a combatir ciertas infecciones bacterianas y fúngicas.
- ✓ **Antioxidante:** Contiene compuestos antioxidantes que pueden ayudar a proteger las células del daño causado por los radicales libres.
- ✓ **Afrodisíaco:** En algunas culturas, se cree que la hierba del sapo tiene propiedades afrodisíacas y se utiliza para mejorar la libido y la función sexual.

## Para que patologías se utiliza la hierba de sapo:

- ✓ Problemas digestivos, infecciones respiratorias, dolor e inflamación, trastornos menstruales, afrodisiaco.

Modo de preparación:

- ✓ Infusión: Hierve agua y añade hojas frescas o secas de hierba del sapo. Deja reposar durante unos 5-10 minutos, luego cuela y bebe. Esta infusión puede ayudar a aliviar problemas digestivos y respiratorios, así como proporcionar antioxidantes para la salud general.
- ✓ Té: Similar a la infusión, puedes preparar té de hierba del sapo utilizando hojas frescas o secas. Hierve agua, añade las hojas y deja reposar durante unos minutos antes de colar y beber. El té de hierba del sapo puede ayudar a aliviar el dolor y la inflamación, así como mejorar la función digestiva.
- ✓ Aceite esencial: Puedes hacer un aceite esencial de hierba del sapo diluyendo las hojas en un aceite portador, como aceite de oliva o aceite de coco. Este aceite se puede utilizar para masajes o aplicarse tópicamente para ayudar a aliviar el dolor y la inflamación en la piel.



# ÁRNICA

**Nombre común:** Árnica

**Nombre científico:** Árnica montana

**Lugar donde se produce y crece:** Algunas áreas específicas donde la arnica podría crecer en Chiapas incluyen partes de la Sierra Madre de Chiapas y áreas cercanas a los municipios de San Cristóbal de las Casas, Comitán de Domínguez y otros lugares con paisajes montañosos.

## Propiedades curativas

- ✓ **Antiinflamatorio:** Se cree que el árnica tiene propiedades antiinflamatorias que pueden ayudar a reducir la inflamación y el dolor en el cuerpo, especialmente cuando se aplica tópicamente en forma de ungüentos, cremas o geles.
- ✓ **Analgésico:** Se ha utilizado para aliviar el dolor muscular y articular, así como para reducir el malestar asociado con golpes, contusiones y esguinces.
- ✓ **Cicatrizante:** Se cree que el árnica puede ayudar a acelerar el proceso de cicatrización de heridas menores y contusiones, promoviendo la regeneración de la piel y reduciendo la aparición de hematomas.
- ✓ **Antimicrobiano:** Algunos estudios sugieren que el árnica puede tener propiedades antimicrobianas que pueden ayudar a prevenir infecciones en heridas y abrasiones cutáneas.

Para que patologías se utiliza el árnica:

- ✓ Dolores musculares y articulares, hematomas y hemorragias, dolor artrítico, heridas y cortes menores, congestión nasal.

Modo de preparación:

- ✓ Ungüento de árnica casero: Puedes hacer un ungüento de árnica en casa combinando aceite de árnica (que puedes encontrar en tiendas de productos naturales) con cera de abejas y aceites esenciales opcionales como lavanda o menta. Calienta el aceite de árnica y la cera de abejas en una cacerola a fuego lento hasta que la cera se derrita, luego retira del fuego y añade los aceites esenciales. Vierte la mezcla en recipientes limpios y deja que se enfríe y solidifique. Este ungüento se puede aplicar en áreas doloridas o inflamadas según sea necesario.
- ✓ Crema de árnica comercial: Puedes comprar cremas o geles de árnica en tiendas de productos naturales o farmacias. Sigue las instrucciones del producto para aplicarlo en áreas afectadas por dolores musculares, articulares o contusiones.
- ✓ Compresas de árnica: Prepara una infusión concentrada de árnica con hojas secas y agua caliente. Deja reposar durante unos minutos y luego sumerge un paño limpio en la infusión. Exprime el exceso de líquido y aplica la compresa en el área afectada durante 15-20 minutos varias veces al día.



# LLANTÉN

**Nombre común:** Llantén

**Nombre científico:** Plantago major

**Lugar donde se produce y crece:** El llantén prefiere suelos húmedos y fértiles, por lo que es común encontrarlo cerca de arroyos, caminos rurales, praderas y campos cultivados. En Chiapas, específicamente, el llantén puede encontrarse en varias regiones del estado, incluyendo áreas montañosas, bosques y zonas rurales.

## Propiedades curativas

- ✓ Cicatrizante: Se ha utilizado tradicionalmente para acelerar la cicatrización de heridas y úlceras, ya que se cree que estimula la regeneración de los tejidos.
- ✓ Expectorante: El llantén se ha utilizado para aliviar la congestión y promover la expulsión de mucosidad en casos de resfriados, bronquitis y otras afecciones respiratorias.
- ✓ Antibacteriano y antimicrobiano: Algunas investigaciones sugieren que el llantén puede tener propiedades antibacterianas y antimicrobianas, lo que lo hace útil para tratar infecciones menores de la piel y otras afecciones causadas por bacterias.
- ✓ Calmante para la piel: Se ha utilizado tópicamente para aliviar la picazón, irritación y quemaduras menores en la piel, así como para tratar condiciones como eczema y dermatitis.

Para que patologías se utiliza el llantén:

- ✓ Problemas respiratorios, heridas y quemaduras, infecciones de la piel, problemas digestivos, alergias y afecciones de la piel

Modo de preparación:

- ✓ Infusión de llantén: Hierve agua y agrega hojas frescas o secas de llantén. Deja reposar durante unos 5-10 minutos, luego cuela y bebe. Esta infusión puede ayudar a aliviar problemas respiratorios, digestivos y cutáneos, así como proporcionar antioxidantes y otros nutrientes beneficiosos para la salud.
- ✓ Té de llantén: Similar a la infusión, puedes preparar té de llantén utilizando hojas frescas o secas. Hierve agua, añade las hojas y deja reposar durante unos minutos antes de colar y beber. El té de llantén es útil para aliviar la tos, la congestión nasal y otros síntomas respiratorios.
- ✓ Uso tópico: Las hojas frescas de llantén se pueden machacar y aplicar directamente sobre cortes, rasguños, quemaduras leves, picaduras de insectos y otras irritaciones de la piel para aliviar la inflamación y promover la cicatrización.



# CACAO

**Nombre común:** Cacao

**Nombre científico:** Theobroma cacao

**Lugar donde se produce y crece:** El cacao es un cultivo importante en varias regiones de Chiapas, México. Se cultiva principalmente en áreas con climas cálidos y húmedos, típicamente en las zonas tropicales y subtropicales del estado.

## Propiedades curativas

- ✓ Efecto positivo en el estado de ánimo: El cacao contiene compuestos como la teobromina y la feniletilamina, que pueden estimular la liberación de endorfinas y serotonina en el cerebro, lo que puede mejorar el estado de ánimo y reducir el estrés.
- ✓ Salud cardiovascular: Consumir cacao con moderación puede ayudar a mejorar la salud cardiovascular al reducir la presión arterial, mejorar el flujo sanguíneo y reducir el riesgo de coágulos sanguíneos.
- ✓ Propiedades antiinflamatorias: Algunos estudios sugieren que los compuestos presentes en el cacao pueden tener efectos antiinflamatorios, lo que podría ayudar a reducir la inflamación y aliviar los síntomas de enfermedades inflamatorias, como la artritis.
- ✓ Mejora la función cognitiva: Algunas investigaciones indican que los flavonoides presentes en el cacao pueden mejorar la función cognitiva y proteger contra el deterioro cognitivo relacionado con la edad.

Para que patologías se utiliza el cacao:

- ✓ Enfermedades cardiovasculares, diabetes, salud cerebral, estado de animo y estrés, inflamación.

Modo de preparación:

- ✓ Chocolate negro puro: Opta por el chocolate negro con un alto porcentaje de cacao (al menos 70% cacao). Evita aquellos con alto contenido de azúcar y otros aditivos. Puedes disfrutar de un trozo pequeño (aproximadamente 30 gramos) como un dulce ocasional.
- ✓ Cacao en polvo: Utiliza cacao en polvo sin azúcar agregada en lugar de cacao procesado y endulzado. Puedes agregar una cucharada de cacao en polvo a tu batido, yogur, avena o café para obtener un impulso antioxidante.



# PALO MULATO

**Nombre común:** Palo mulato

**Nombre científico:** Guazuma ulmifolia

**Lugar donde se produce y crece:** En Chiapas, el palo mulato crece en áreas con climas cálidos y húmedos, típicamente en bosques tropicales y subtropicales. Esta especie es común en varias partes del estado, especialmente en regiones como la Selva Lacandona y otras áreas con vegetación tropical.

## Propiedades curativas

- ✓ **Antiinflamatorio:** Se utiliza tradicionalmente para reducir la inflamación y aliviar el dolor asociado con afecciones como artritis, dolores musculares y articulares.
- ✓ **Digestivo:** Se cree que el palo mulato tiene propiedades digestivas que pueden ayudar a aliviar trastornos estomacales como la indigestión, la acidez estomacal y los cólicos.
- ✓ **Antidiarreico:** Tradicionalmente se ha utilizado para tratar la diarrea y otros trastornos gastrointestinales debido a sus propiedades astringentes.
- ✓ **Antipirético:** Se cree que tiene propiedades febrífugas que pueden ayudar a reducir la fiebre y aliviar los síntomas asociados con enfermedades febriles.

Para que patologías se utiliza el palo mulato:

- ✓ Trastornos gastrointestinales, inflamación, fiebre, infecciones, problemas respiratorios

Modo de preparación:

- ✓ Infusión: Prepara una infusión de palo mulato hirviendo 1-2 cucharaditas de hojas secas de palo mulato en agua caliente durante unos 5-10 minutos. Luego, cuela el líquido y bebe la infusión caliente o deja que se enfríe para beberla como té frío. Esta infusión puede ayudar a aliviar problemas digestivos, como la indigestión y la diarrea.
- ✓ Decocción: Para tratar afecciones respiratorias como la tos y el resfriado, puedes preparar una decocción hirviendo trozos de corteza de palo mulato en agua durante unos 15-20 minutos. Cuela el líquido y bebe la decocción caliente o tibia. Puedes endulzar con un poco de miel si lo deseas.

