





Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central

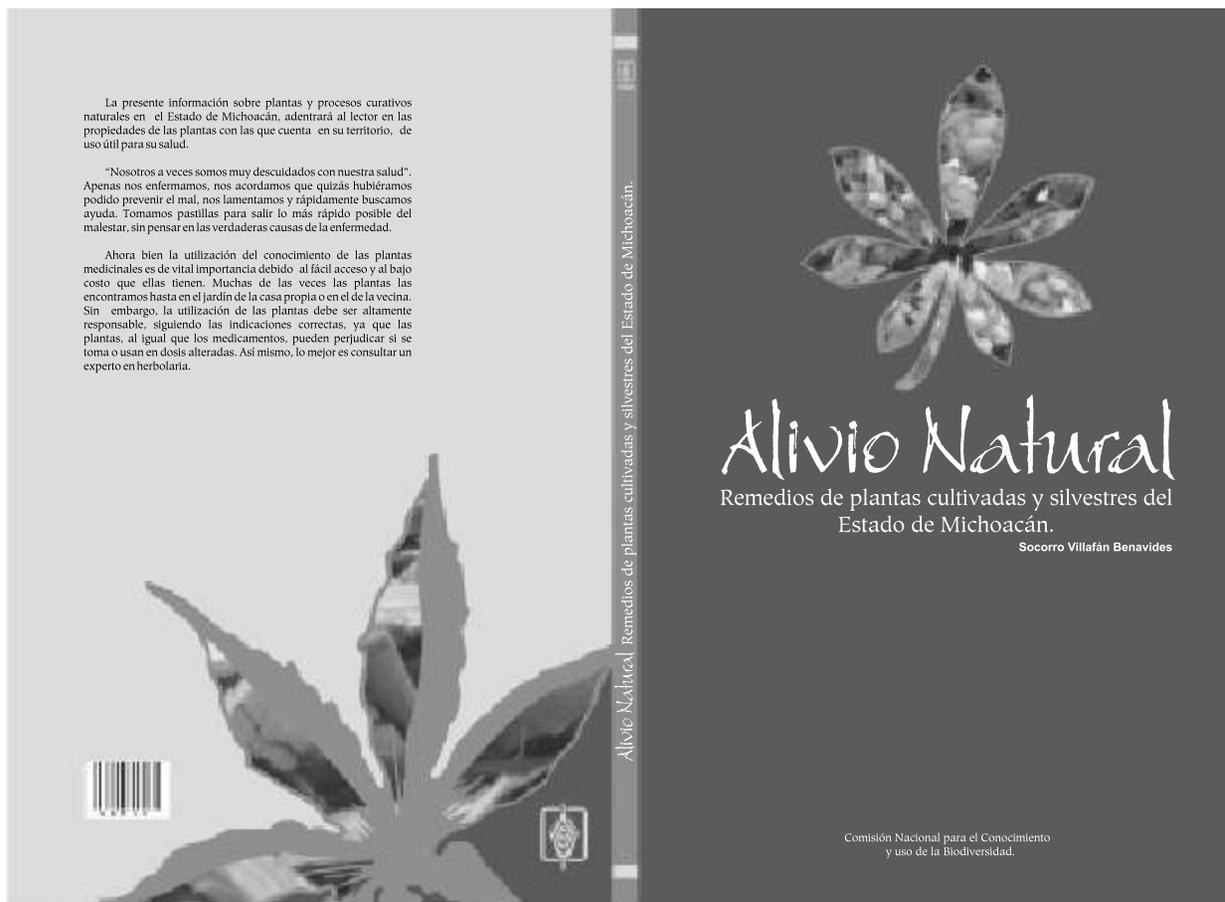


UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.



La presente información sobre plantas y procesos curativos naturales en el Estado de Michoacán, adentrará al lector en las propiedades de las plantas con las que cuenta en su territorio, de uso útil para su salud.

“Nosotros a veces somos muy descuidados con nuestra salud”. Apenas nos enfermamos, nos acordamos que quizás hubiéramos podido prevenir el mal, nos lamentamos y rápidamente buscamos ayuda. Tomamos pastillas para salir lo más rápido posible del malestar, sin pensar en las verdaderas causas de la enfermedad.

Ahora bien la utilización del conocimiento de las plantas medicinales es de vital importancia debido al fácil acceso y al bajo costo que ellas tienen. Muchas de las veces las plantas las encontramos hasta en el jardín de la casa propia o en el de la vecina. Sin embargo, la utilización de las plantas debe ser altamente responsable, siguiendo las indicaciones correctas, ya que las plantas, al igual que los medicamentos, pueden perjudicar si se toma o usan en dosis alteradas. Así mismo, lo mejor es consultar un experto en herbolaria.

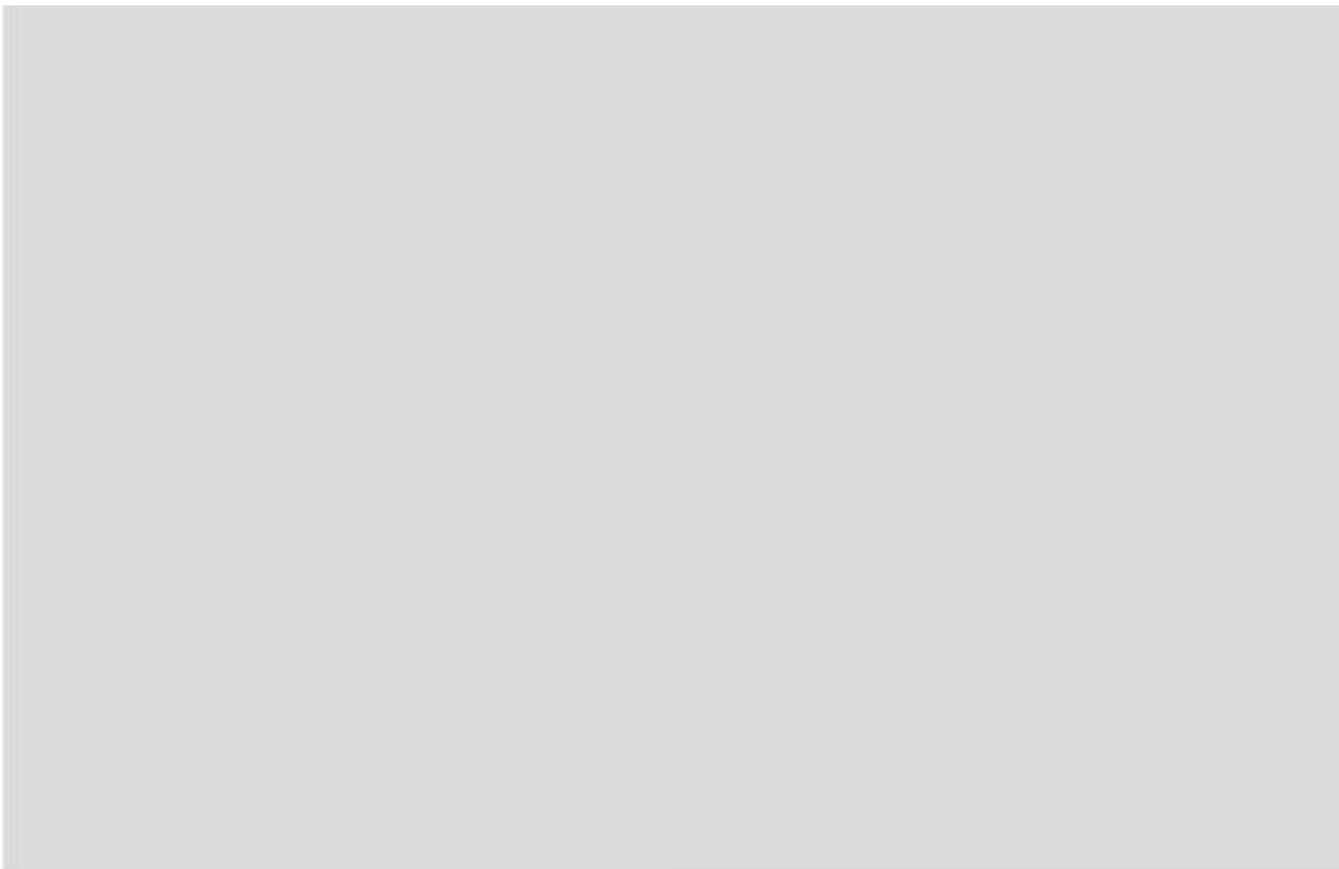
Alivio Natural Remedios de plantas cultivadas y silvestres del Estado de Michoacán.

Alivio Natural

Remedios de plantas cultivadas y silvestres del Estado de Michoacán.

Socorro Villafán Benavides

Comisión Nacional para el Conocimiento y uso de la Biodiversidad.



Alivio Natural

Remedios de plantas cultivadas y silvestres del
Estado de Michoacán.

Socorro Villafán Banavides

Derechos Reservados
Comisión Nacional para el
Conocimiento y Uso de la
Biodiversidad
Av. Liga Periférico - Insurgentes Sur,
Núm. 4903, Col. Parques del Pedregal
| Delegación Tlalpan, 14010 |
México, D.F.
Tel. 5004.5000

EDITORIAL TRILLAS, S.A. DE C.V.
Impreso y hecho en México.
ISBN:
Primera edición, 2010

Índice

Agradecimientos	7
Prologo	8
Introducción	9
Plantas curativas	11
Aguaate	13
Albahaca	15
Altamisa	17
Anis de Campo	19
Apio	21
Arnica	23
Bretónica	25
Bugambilia	27
Café	29
Capulín	31
compasúchil	33
Cinelo	35
Cuachalalate	39
Chayote	41
Diente de León	43
Doradilla	46
Epazote Zorrillo	48
Espinosilla	50
Eucalipto	52
Flor de Manita	54
Flor de Tila	56
Fresno	58
Gordolobo	60
Guayaba	62
Helecho Macho	64
Hierba del Cáncer	66
Hierba del Golpe	68
Hierba del Pollo	70
Hierbabuena	72
Higuera	73
Huizache	75
Inguambo	77
Limón	79

Índice

Malva	79
Mamey	81
Manzanilla	83
Membrillo	85
Naranja Amargo	87
Orozuz	89
Papaya	91
Pelo de Elote	93
Prodijiosa	95
Puan	97
Quebramuelas	99
Ricino	101
Romero	103
Ruda	105
Sábila	106
Salvia	108
Tabachín	110
Té del Monte	112
Yoyote	114
Zarza	116
Cuál remedio y qué planta debo usar para...	118
Preparaciones	121
Conclusión General.	129
Bibliografía	131
CD	132
	136

AGRADECIMIENTOS

Estoy especialmente agradecida con mis padres: María de la Luz y Jaime.... que creyeron en mí siempre y me dieron su apoyo moral y económico. Con las maestras en herbolaría de Cuanajo, Michoacán, no solo por permitirme estar cerca de ellos y de los procesos curativos naturales sino también por dispensarme de su confianza para divulgar de sus conocimientos. Gracias también por todas aquellas personas que en ocasiones me recibieron en sus hogares y me tuvieron la paciencia suficiente.

7

PRÓLOGO

Existen dos concepciones en el área de la medicina que han influido a través del tiempo; medicina científica, la cual se fundamenta en conjeturas objetivas, verificables, sistemáticas, comprobables y racionales, la medicina precientífica (empírica) que es la que se cita en éste texto, la cual se puntualiza como el saber del sentido común, es decir, aquel conocimiento basado en la experiencia y que posteriormente no necesita comprobación.

Con el paso de los años, la medicina precientífica, se ha ido debilitando, debido a la aparición de enfermedades maléficas, unas causadas por la contaminación del medio ambiente y otras por abuso excesivo de algunos alimentos, pues hay casos en que difícilmente la ayuda casera no es suficiente o que las plantas solo pueden ayudar a la cura, pero no curar.

En efecto ésta investigación parte del principio de que las plantas curan, pero lo hacen lentamente, aunque se debe tener la paciencia y constancia necesaria, tal y como es indicado en el libro.

La enfermedad llega al ser humano cuando éste rompe el orden de la naturaleza como se mencionó anteriormente, los malos hábitos alimenticios, uso desmedido de alcohol, etc dan por resultado el padecimiento de diversas enfermedades. Pero las plantas tienen un límite, cuando la enfermedad se halla avanzada, lo ideal es acudir al médico. En ocasiones se prefiere asistir al homeópata, ya que su medicamento va más acorde con la naturaleza.

Por tal motivo fue elaborado éste trabajo, para que los lectores conozcan las propiedades y funciones curativas de las plantas, y así puedan salvar situaciones de emergencia.

En concordancia se ofrecen un sinnúmero de plantas curativas que se hallan en el Estado de Michoacán, las cuales pueden ser utilizadas para la elaboración de remedios, ya sea en cocimiento o te, infusión, maceración, jarabe, tintura, jugo, purgas, lavados, compresas, cataplasma, gárgaras, inhalación, tisana y -cocción; todas aquellas plantas que causan malestares o que son peligrosas se han excluido del libro.

Hay una lista de enfermedades y plantas que las curan, al final viene una pequeña descripción. Esta obra pretende ser útil para todos los que la consulten, así mismo trata de suministrar al lector las técnicas adecuadas para la preparación de las plantas medicinales y para que la curación se dé.

8

INTRODUCCIÓN

Las plantas son organismos vivientes autosuficientes pueden habitar en la tierra o en el agua. Las plantas han sido empleadas para aliviar los males de la humanidad desde tiempos remotos. El conocimiento empírico acerca de las plantas medicinales y sus efectos curativos se acumuló durante milenios y posteriormente pasó a ser parte de sistemas y tradiciones curativas. Los Curanderos, sanadores, herbolarios tradicionales de distintas culturas, por lo general conocen los usos de cientos de plantas de su región, pero no conocen las plantas de otras regiones. De cualquier modo, en nuestros días quedan pocas de estas personas por lo que el conocimiento de las propiedades curativas de muchas plantas en un tiempo futuro podría desaparecer. Dentro de este libro se encuentran algunas de las muchas plantas naturales del estado de Michoacán para curación simple de alguna enfermedad. Son plantas que se pueden encontrar fácilmente en un mercado o en alguna área verde, es importante conocer e identificar bien las plantas para no provocar envenenamiento, alergia, etc. Este libro ayudara a quien lo consulte, a identificar y dar uso a la planta, es un libro que puede ser útil en el hogar.

Plantas Curativas

Aguacate

PERSEA AMERICANA.



AGUACATE
NOMBRE CIENTIFICO :
 PERSEA AMERICANA
FAMILIA : LAURACEAE
TIPO: ÁRBOL
CLIMA : FRÍO,
 TEMPLADO, SEMICÁLIDO.
PARTE
UTILIZADA: FRUTO
LOCALIZACIÓN: TANCÍTA
 -RO, LOS REYES, PERIBÁN
 DE RAMOS, ZACÁN, NVO.
 ZIROSTO,
 TAMBÁ, URIAPAN,
 TOREO ALTO Y BAJO,
 TINGAMBATO,
 ZIRACUARETIRO.

Árbol de Aguacate en Producción.

Curiosidades

El aguacate tiene fama de ser un afrodisíaco. De hecho, los Aztecas le llamaban "la fruta de la fertilidad" y ahuacatl (que quiere decir pestivirus).

Descripción Botánica

El árbol de aguacate puede crecer hasta 20 metro de alto. El árbol promedio produce unos 120 aguacates al año. A pesar de que la fruta es una comida muy popular, las hojas del árbol y la corteza son tóxicas.

Los aguacates son una buena fuente de vitamina B6, vitamina A, vitamina E, ácido fólico, potasio y fibra. Esta fruta podría proteger contra la artritis reumatoide, la diabetes y contra el cáncer de pulmón.

Remedios

El aguacate ha sido utilizado como un remedio natural para tratar la disfunción eréctil. Su alto contenido en vitamina E lo hace muy efectivo para mejorar la fertilidad del hombre pues protege el sémén de los daños causados por los radicales libres.

Protege contra enfermedades del corazón. Su alto contenido en grasa monosaturada, hace que esta fruta proteja las arterias y baje el colesterol malo.

También ayuda a dilatar los vasos sanguíneos lo cual permite que la sangre fluya mejor.

En el área de la belleza, el aceite de aguacate es excelente para retrasar el proceso de envejecimiento, mantiene la piel saludable y sin arrugas. Una crema de aguacate es un buen remedio natural contra las estrías y el cutis reseco.

También es muy eficaz para mantener el cabello hermoso y brillante.



Para eliminar la caspa (y de paso darle suavidad y brillo al cabello), se muele el hueso o semilla con aceite de ricino y fricciona con esta pasta el cuero cabelludo. Luego, se cubre el cabello con una gorra plástica o frañela. Después de dos horas, se lava muy bien el cabello.

Contra las lombrices intestinales, tomar una taza de la infusión hecha con el hueso o cáscara de aguacate remojado en agua caliente en ayunas.

Para matar piojos y liendres, es necesario hervir, en un cuarto de litro de agua, cinco (5) huesos de aguacate desmenuzados y dos (2) ramitas de ruda. Luego, se fricciona fuertemente el cocimiento en el cuero cabelludo, se envuelve la cabeza con una toalla y los parásitos se desprenderán.



Aguacate en su punto para madurar.

Albahaca

OCIMUM BACILICUM L.



Planta de Albahaca.

Descripción Botánica

Es una planta anual que crece hasta 50 cm de altura, aromática de tallo anguloso, muy ramificado. Las hojas de la albahaca son opuestas, anchas, con glándulas de aceite. Tiene flores blancas, sensibles, labiadas, con brácteas verdes, reunidas en una panícula terminal.

Curiosidades

es una planta muy aromática y perfumada. Que se ha utilizado desde siempre para dar sabor y aroma a muchas salsas y guisos, pero además de ser condimento culinario, cuenta con propiedades medicinales que muchos desconocen.

15

Remedios



El aceite se utiliza contra la depresión, el agotamiento nervioso, fatiga mental y se usa también como repelente de insectos.

superiores, así como tos ferina e inflamación de vías urinarias, para expulsar gusanos intestinales. Se usa como refrescante en baños, compresas vulnerarias y gargarismos.

La cocción de la planta entera y seca se utiliza en enjuagues bucales y en gargarismos para eliminar las inflamaciones de las encías y de la garganta.

El jugo se usa contra tos, dolor de oído, problemas de la piel y mordeduras de serpientes.

Las hojas frescas se frota sobre las picaduras de insectos para reducir el prurito y la inflamación.

Las hojas secas trituradas y machacadas en grasa vegetal, se transforman en una pomada utilizada en las afecciones de los labios, párpados y pezones lastimados.

Estimula la secreción láctea de las madres que están amamantando y regulariza las menstruaciones y estimula la corteza suprarrenal.

La infusión es usada como calmante, estomáquico, diurético, carminativo y contra enfermedades de las vías respiratorias



Planta seca de Albahaca con flor.

16

Altamisa

AMBROSIA ARTEMISIAEFOLIA L.



Altamisa en el campo.

ALTAMISA
NOMBRE CIENTÍFICO :
AMBROSIA
ARTEMISIAEFOLIA L.
FAMILIA : ASTERÁCEAS
TIPO: PLANTA HERBÁCEA
CLIMA : FRÍO.
TEMPERADO Y TROPICAL.
PARTE UTILIZADA :
PLANTA COMPLETA
LOCALIZACIÓN:
COMUNIDADES DE LA
SIERRA COMO: CHERÁN,
PARACHO, CAPACUARO.

Remedios

Para aliviar los cólicos menstruales y el frío en la matriz. Se prepara un té con la planta ya seca o fresca, para el frío de la matriz, se frien unas hojas de altamisa con orégano y aceite magistral, después se unta en el vientre y se toma un té de orégano lo más caliente que se pueda.



Descripción Botánica

Planta herbácea erguida, de 50 cm a 80 cm de altura, de hojas aromáticas y amargas con flores en forma de cabezuelas color verde amarillento, en la parte terminal de las ramas se ven como largas espigas.

Curiosidades

*Es desinfectante y emoliente.
Alivia dolores menstruales y normaliza la menstruación.
Alivia las hemorroides, inflamación de las piernas y dolores articulares e intestinales.
Para descongestionar hematomas, combate parásitos intestinales, estimulante, tónico y astringente.*



Planta seca de Altamisa con flor.

Anis de Campo

PIMPINELLA ANISUM.



ANIS DE CAMPO
NOMBRE CIENTÍFICO :
 PIMPINELLA ANISUM
FAMILIA : APIACEAE
TIPO: PLANTA HERBÁCEA
 ANUAL
CLIMA : FRÍO Y
 TEMPLADO
PARTE UTILIZADA :
 PLANTA COMPLETA
LOCALIZACIÓN:
 COMUNIDADES COMO:
 ANGARIJAN, ZACÁN,
 CHERÁN, CAPACUARO,
 PARACHO, PÁZCUARO.

Anis de campo floreado.

Descripción Botánica

Es una planta anual, de aproximadamente 35 cm de altura, con hojas redondas y hendidas en gajos; flores blancas pequeñas y semilla menuda aromática, de sabor agradable. Esta planta es muy popular por su grato olor, se cultiva en los jardines, huertos y crece espontáneamente en todos los lugares y climas.

Curiosidades

*El anis también sirve para
 aumentar la secreción urinaria,
 disminuye los dolores de cabeza y
 facilita los trabajos intelectuales.*

Remedios



Aumenta la leche en las madres que dan pecho, se hierva bien tapada una cucharada de semillas de anis en un litro de agua durante media hora y se toma repartida en tres tazas al día, antes o después de las comidas.

Para purgar a los niños se les suministra un gramo de semillas de anis molidas, mezcladas con agua.

Para el zumbido de los oídos, se instala en ellos el zumo bien caliente y se tapan con algodón.

Combate los gases o flatulencias del estómago e intestinos estimulando de esta manera la digestión y calma los fuertes dolores de vientre, se prepara en infusión.

Una cucharada picada de la ramita de anis en una taza de agua caliente, se toma para curar las diarreas.

Para quitar el hipo se toma una cucharada de semillas de anis recién molidas con un sorbo de agua.



Anis de Campo en seco.

Apio

APIUM GRAVEOLENS L.



ÁPPIO
NOMBRE CIENTÍFICO :
 APIUM GRAVEOLENS L.
FAMILIA : APIUM
 GRAVEOLENS L.
TIPO : PLANTA
 CULTIVADA
CLIMA : Templado
PARTE UTILIZADA :
 PLANTA COMPLETA
LOCALIZACIÓN:
 ZITACUARO.

Planta de Apio aún en el campo .

Descripción Botánica

Planta bienal que entallece al segundo año, con los tallos fuertes, fistulosos de hasta un metro de altura, profundamente estriados. Las hojas dos veces partidas, son cuneiformes y desdentadas en el ápice y brillantes. Las flores en umbelas de múltiples radios, casi sententadas y laxas. Se cultiva como verdura.

Curiosidades

Buena fuente de potasio, aporta pocas calorías, no contiene grasas.

Las personas preocupadas por su peso comen mucho apio debido a que este contiene muy pocas calorías.

Remedios

Se utiliza para tratar la hipertensión arterial. Contiene un agente antiinflamatorio que ayuda a aliviar los dolorosos síntomas de gota.

Se dice que ayuda a reducir los niveles de colesterol y la presión sanguínea.

Ayuda a aliviar dolores articulares.

Es diurético, aperitivo, febrífugo, carminativo, expectorante, depurativo de la sangre.

Favorece la secreción de saliva y del jugo gástrico facilitando la digestión.

Eficaz en enfermedades del hígado, riñón; en la colitis crónica.

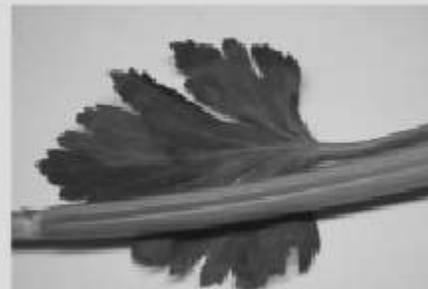
El jugo se usa como antiácido, el jugo mezclado con jugo de col es útil en la úlcera gástrica. Una cucharada de jugo en leche una hora antes de acostarse, combate el insomnio.

Para menstruaciones atrasadas, prepare un cocimiento de 50 gr. de tallos de apio más una pizca de perejil en medio litro de agua, beber 3 tazas al día. Este mismo cocimiento tomado por varios días favorece la circulación sanguínea (várices)

Hojas de apio cocidas en leche para el catarro pulmonar, la ronquera y el asma. Para fortalecer bronquios y pulmones, hacer cocimiento de raíz de apio en leche.

El té de semillas de apio ayuda a los que padecen de gota, este té es también tranquilizante.

Consumir tallos de apio por 15 días baja la presión, contiene un antihipertensivo natural.



Apio listo para consumirlo.

Arnica

HETEROTHECA INULOIDES CASS.



Arnica en el campo.

Descripción Botánica

El árnica es una planta que mide hasta 1 metro de altura, de hojas dentadas, alargadas y anchas, cubiertas de vello. Sus flores, de color amarillo intenso, se agrupan en forma circular. Emite un aroma débil y es de sabor amargo.

ÁRNICA
NOMBRE CIENTÍFICO :
 HETEROTHECA
 INULOIDES CASS
FAMILIA : ASTERÁCEAS
 (ASTERACEAE).
TIPO: PLANTA
 HERBÁCEA ANUAL
CLIMA : FRIO Y
 TEMPLADO
PARTE UTILIZADA :
 PLANTA COMPLETA
LOCALIZACIÓN:
 ANGAHUAN, ZACÁN
 CHERÁN, CAPACUARO,
 PARACHO, PAZTUCUARO.

Curiosidades

El árnica es cicatrizante, desinfectante, antiinflamatoria y analgésica.

Remedios

El cocimiento de las hojas y ramas sirve para aplicar fomentos a heridas, contusiones, esguinces, dolores reumáticos, cólicos menstruales, gastritis y úlceras.

Con el se mezclan, a fin de contar con una pomada eficaz para la vida diaria, al emplearse en contusiones, hinchazón y procesos crónicos de dolor en articulaciones y huesos.

En cataplasmas solo se aplica localmente en las heridas y golpes.

También puede aplicarse macerada o en forma de pomada mezclada con manteca o vaselina, para las hemorroides, las rozaduras del bebé, las ronchas y las llagas de cualquier origen.

La infusión se acostumbra para los golpes internos y contusiones donde hay dolor.

La infusión es provechosa para las reumas, dolores de úlceras gastrointestinales, bronquitis e inflamación de vías urinarias.



Planta seca de Arnica.

Bretónica

LEPECHINIA CAULESCENS.



Bretónica en el campo.

BRETÓNICA
NOMBRE CIENTÍFICO :
LEPECHINIA
CAULESCENS
FAMILIA : LABIADAS
TIPO : PLANTA
CULTIVADA Y
SILVESTRE
CLIMA : Templado
PRIMAVERA Y VERANO
PARTE UTILIZADA :
HOJAS Y SUMIDAD
FLORIDA
LOCALIZACIÓN:
PÁTZCUARO

Descripción Botánica

Planta de 30 a 80cm de altura o más, los tallos son cuadrangulares con pelillos cortos. Las hojas tienen los bordes como dientes, con pelos finos y suaves y son rugosas por el anverso. Las flores, de color lila, parecen embuditos y se encuentran en espigas en las partes terminales de la planta. Los frutos son café, más o menos redondos y están cubiertos por una hoja.

25

Remedios



Para trastornos digestivos (dolor de estómago, cólicos, indigestión) y padecimientos de la mujer (cólicos menstruales y regularización de la menstruación); dolor de cabeza, bajar la temperatura.

En cataplasma, se prepara a partir de hojas frescas bien lavadas y cocidas en poca agua; se extienden sobre una gasa y se aplican sobre las heridas, favoreciendo su cicatrización.

Hacer infusión. 4 gr. de hojas de bretónica, previamente desecadas, se añaden a 1/4 de agua hirviendo; se filtra y endulza a gusto de cada uno. Se pueden tomar 2-3 tazas al día.

Polvo para estornudar, con algunas hojas machacadas y reducidas a polvo, que se pueden aspirar por la nariz, como si se tratara de rapé. El estornudo que provoca libera a la cabeza de tensiones y demás molestias.



Bretónica en seco.

26

Bugambilia

Bougainvillea spectabilis.



BUGAMBILIA
NOMBRE CIENTÍFICO :
 BOUGAINVILLEA
 SPECTABILIS
FAMILIA :
 NYCTAGINACEAE
TIPO : PLANTA
 CULTIVADA Y SILVESTRE.
CLIMA : CÁLIDO,
 SEMICALDO, SEMISECO
PARTE UTILIZADA :
 FLOR
LOCALIZACIÓN: TODO
 MICHOACÁN

Planta de Bugambilia
 en floración.

Descripción Botánica

Arbusto trepador que se extiende sobre construcciones y otros árboles. El tallo leñoso presenta espinas y sus hojas son alargadas. Posee tres flores rodeadas por brácteas u hojas de llamativos colores.

Curiosidades

Se recomienda la infusión de la Bugambilia con otras plantas como tulipán, naranja, canela y tomillo para tomarse como agua de uso.

En otros casos, este arbusto ha resultado eficaz para tratar la alergia de niños, dolor de estómago, mal de orín y el acné.

27

Remedios

Alivia las enfermedades respiratorias como tos, asma, bronquitis, gripa y tosferina; para su tratamiento son empleadas las flores y brácteas en infusión, el cual se administra por vía oral. Se recomienda tomarlo caliente tres veces al día durante 72 horas. Suspender el tratamiento durante una semana y repetirlo hasta sentir mejoría.



Flor de Bugambilia
 color naranja.

28

Café

Coffea.



CAFÉ
NOMBRE CIENTIFICO :
CAFFEA
FAMILIA: RUBIACEAS
TIPO : PLANTA PERENNE
CULTIVADA ANUAL
CLIMA : CALIDO Y SEMICÁLIDO
PARTE UTILIZADA :
HOJAS Y SEMILLAS
LOCALIZACIÓN:
URULAPAN Y ZIRACUARETIRO

Planta de Café.

Descripción Botánica

El café es un estimulante que crea hábito, por lo que se debe ser prudente en su consumo. El uso moderado resulta ser beneficioso por sus propiedades antioxidantes así como en personas que necesitan acelerar su metabolismo, (personas con hipertensión, o aquellas que necesitan quemar grasas). Sin embargo, debería moderarse su consumo en general y evitarse en personas a las que la ingestión de cafeína les pueda resultar perjudicial.

Curiosidades

se recomienda a veces en las dietas para perder peso, etc.

El Café Tostado contiene menos cafeína que el café verde es una rica fuente de niacina y vitamina PP.

Remedios

Las hojas verdes son buenas para la fiebre y artrreumáticas.

El café es un estimulante suave del sistema nervioso central (CNS), y ayuda a reducir la somnolencia y la fatiga.

El café se considera para reducir el riesgo de la enfermedad de Alzheimer, el Parkinson y las enfermedades del corazón, la diabetes mellitus tipo 2, la cirrosis hepática, y la gota.

El alto contenido de antioxidantes en el café previene de los radicales libres que causan daño celular.

Mejora la sensibilidad a la insulina, el metabolismo de la glucosa y reducir el riesgo de diabetes.

La cafeína aumenta temporalmente los latidos del corazón, aumenta la presión arterial, y estimula el desempeño de los pulmones.

La cafeína aumenta la tasa metabólica basal (TMB), promueve la producción de orina y relaja músculos lisos, en particular el músculo bronquial.

Se reduce el riesgo de cáncer de colon y cálculos biliares.

En la ausencia de medicación de café pueden ayudar a controlar los ataques de asma, aliviar los dolores de cabeza, mejorar el estado de ánimo, la lucha contra la depresión y prevenir la caries.

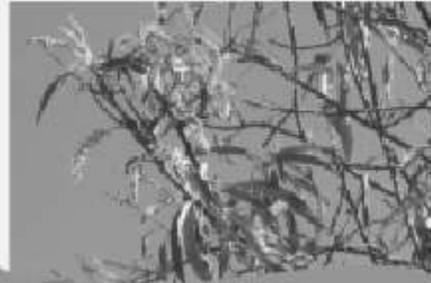
Preparar y tomar una tasa de café al día.



Grano de Café tostado.

Capulín

Prunus serótina capuli.



Árbol de capulín.

CAPULÍN
NOMBRE CIENTÍFICO :
 PRUNUS SERÓTINA
CAPULI
FAMILIA : ROSÁCEAS
TIPO : ÁRBOL
CULTIVADO
CLIMA : CÁLIDO,
 SEMICÁLIDO, SEMISECO
 Y TEMPLADO.
PARTE UTILIZADA :
 CORTEZA Y HOJAS
LOCALIZACIÓN: CASI
 TODO MICHOACÁN.

Descripción Botánica

Es un árbol de hasta 12 m de altura, de corteza rojiza y con hojas alargadas. Sus flores están agrupadas en racimos; originan frutos globosos. Se cultiva en las casas y crece de manera silvestre. Su fruto de color entre púrpura y negro, es comestible, se utiliza medicinalmente en la preparación de aguardiente para tratar enfermedades de los pulmones, o en jarabes para aliviar la tos, gripa, o mal de orin, además de usarse la corteza, ramos y hojas para tratar diarrea, catarro y fiebre.

Curiosidades

Es un sedante, antiaamético, aromático, antiespasmódico y sirve para indigestión

Es una planta tóxica siempre y cuando se exagere en su uso, las hojas tiernas, la semilla y la corteza contienen un glucósido que al ser ingerido provoca dificultad para respirar, espasmos, coma y muerte repentina.

31

Remedios



Jarabe expectorante:

Materiales para su preparación:

- 500 g de frutos de capulín sin semilla o hueso.
- 20 hojas de eucalipto (Eucalyptus globulus).
- 1 kilogramo de azúcar mascabado.
- 200 ml de alcohol potable, puro de caña, del 96.
- 250 ml de agua.

Forma de preparación:

1. Seleccionar y lavar los frutos maduros de capulín y quitarles las semillas o huesitos
2. Poner la pulpa a fuego bajo por 30 minutos tapando el recipiente
3. Añadir el agua y el eucalipto dejando 10 minutos a fuego bajo tapando el recipiente
4. Colar y añadir poco a poco el azúcar hasta que se disuelva.

5. Retirar del fuego y añadir la miel mezclando homogéneamente
6. Dejar entiblar y vaciar a los frascos previamente desinfectados
7. Etiquetar y almacenar en un lugar oscuro anotando una caducidad. (22 días)

Para adultos tomar una cucharada cada tres horas y en niños media cucharada tres veces al día hasta ver mejoría.



Fruto del capulín.

32

Cempasúchil

Tagetes erecta.



CEMPASÚCHIL O FLOR DE MUERTO
NOMBRE CIENTÍFICO :
 TAGETES ERECTA L.
FAMILIA : COMPOSITAE
TIPO : FLOR CULTIVADA
CLIMA : SEMICÁLIDO, Y
 TEMPLADO.
PARTE UTILIZADA :
 FLOR
LOCALIZACIÓN: CASI
 TODO MICHOACÁN.

Flor de Cempasúchil.

Descripción Botánica

Es una hierba anual de 60cm a 1m de altura, muy aromática al estrujarse, con o sin pelos y ramosa. Las flores son muy vistosas debido a su color amarillo fuerte a anaranjado.

El cempasúchil es una especie medicinal que se recomienda principalmente en padecimientos digestivos y con mayor frecuencia para el dolor de estómago.

Curiosidades

Es originaria de México, es cultivada en huertos, crece en milpas o zonas urbanas. También es conocida como Flor de Muerto, muy usada en los altares que se realizan el 1 y 2 de Noviembre.

33

Remedios



Para enfermedades de tipo respiratorio, como catarro, gripa, bronquitis, y mormado de los niños. También para el insomnio, los nervios, inflamación del vientre, cólicos menstruales y para controlar los ataques epilépticos, con una infusión de las flores.

En la piel se usa para aliviar el salpullido, llagas, verrugas y granos amortajados. Se preparan las hojas con o sin la flor, en cataplasma para administrar localmente (en baños, untada, como chiquiadores o en fomentos).

Para aliviar el dolor de estómago, se puede combinar sus flores con hojas de hierbabuena, en una cocción que se toma cuando se presenta el dolor.

Para la bilis se hace un té con las flores y la cáscara o jugo de limón, se bebe en ayunas.

Para el cuajo se aplica sobre el estomaguito del niño tequezquite, carbonato y manteca, cubriendo

con una hoja de San Nicolás (Eupatorium chiapense), después de estos emplastos, lo acuestan y lo soban en ayunas dando un masaje en el estómago en forma circular, hacia el ombligo, hasta que desaparezca la "bolita" que causa el dolor, al final fajan al paciente. Después de la manteada y la sobada se da a beber una infusión de plantas calientes, puede ser albahaca (Ocimum basilicum), aguacate oloroso (Persea americana) y flor de muerto.

Para el dolor de cabeza causado por un "mal aire", se deben tibar las hojitas de la flor de muerto y untadas previamente con aceite de oliva, se colocan en forma de chiquiadores en la cabeza (uno a cada lado de la sien).

Para las mujeres embarazadas y baños postparto para que baje la leche se frien bastantes hojitas de la flor en aceite, cuando están tibias se aplican frotándolas en el pulmón, se recomienda también tomar agua de horchata de arroz.



Sembrado de flor cempasúchil.

34

Ciruelo

Prunus domestica



Ciruelas en árbol.

Descripción Botánica

Es un árbol frutal de drupas (frutos carnosos con hueso duro que encierra a la semilla). En las regiones templadas se cultivan una docena de especies de ciruelo, tanto por el fruto como por el valor ornamental del árbol en flor. Éste no suele superar los 10 m de altura. Las flores generalmente son blancas y nacen al mismo tiempo que las hojas. Las variedades de ciruela amarilla y roja, apropiadas para climas cálidos y fríos, son más numerosas que las de otras drupas.

Curiosidades

Las hojas verdes son buenas para la fiebre y antirreumáticas. También el fruto ayuda a limpiar y evacuar el intestino.

35

Remedios



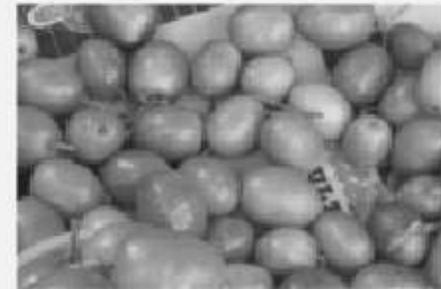
Es recomendable para los enfermos del estómago e intestinos.

Es diurética, nutritiva y una de las frutas más laxantes que existen, no irritando por ser emoliente.

Las mejores ciruelas son las que se recogen frescas y maduras. Las que se dejan maduran en casa no son tan ricas en vitaminas. Lo mejor sería comer las ciruelas con piel, pues es aquí donde se hallan la mayoría de las vitaminas y aceites grasos

pollinsaturados. Sin embargo, por desgracia, muchas de las ciruelas que se venden en el mercado ofrecen pocas garantías de poderse comer con la piel, al menos sin lavarla bien antes.

Comer muchas ciruelas para casos de estreñimiento.



Ciruelas maduras.

36

Cuachalalate

Amphipterygium adstringens Schiede ex Schlech.



CUACHALALATE
NOMBRE CIENTÍFICO :
AMPHIPTERYNGIUM
ADSTRINGENS SCHIEDE
EX SCHLECH.
FAMILIA : TILIACÉAS
TIPO : ÁRBOL SILVESTRE
CLIMA : CÁLIDO,
SEMICALDO, SEMISECO
Y TEMPLADO.
PORTE UTILIZADA :
CORTEZA
LOCALIZACIÓN: CASI
TODO MICHOACÁN.

Corteza de árbol
de Cuachalalate.

Descripción Botánica

Arbusto o árbol que alcanza hasta 10 m de altura, tiene corteza grisácea. Las hojas están agrupadas en las puntas de las ramas y sus flores pueden ser solitarias o estar en ramillete, las cuales originan frutos alargados.

Curiosidades

Se usa comúnmente para tratar úlceras, cáncer de estómago, gastritis y lesiones cutáneas. La parte de la planta que más se utiliza es la corteza.

39

Remedios

Para el tratamiento de las úlceras debe remojar hasta que el agua adquiera coloración, después ingerirla como agua de uso.

En el caso de heridas leves, granos y llagas, se debe tomar la cocción de la misma, lavarse con el macerado y colocar la resina o corteza pulverizada sobre la parte afectada.

En golpes, piquetes de animales ponzoñosos y como cicatrizante, se recomienda lavar durante cinco días al menos.

Si hay infección o inflamación en la matriz u ovarios, la corteza de Cuachalalate o Cuachalala se hierve para usarla como cataplasma.



Tronco de árbol
de Cuachalalate.

40

Chayote

Sechium edule.



Planta de chayote.

CHAYOTE
NOMBRE CIENTÍFICO :
 SECHUM EDULE
FAMILIA :
 CUCURBITÁCEAS
TIPO : PLANTA PERENNE
 CUESTIVADA ANUALMENTE
CLIMA : FRIO, CALIDO Y
 TEMPLADO
PARTE UTILIZADA :
 HOJAS Y EL FRUTO
LOCALIZACIÓN: CASI
 TODO MICHOACÁN.

Descripción Botánica

Planta de apariencia tosca y suave sabor, el Chayote es una hortaliza trepadora que vive y produce por varios años. Tiene un 90% de agua, brinda abundancia de follaje en verano y prodigalidad de sus frutos en el otoño.

Curiosidades

El chayote es uno de los productos que se encuentra altamente arraigado en la cocina mexicana al combinarse en guisados, ensaladas y en dietas relacionadas con la reducción de peso.

41

Remedios



Es un alimento completo que contiene carbohidratos, proteínas, calcio, fósforo, hierro, vitamina A, tiamina, riboflavina, niacina, ácido ascórbico, azúcar soluble y agua.

Se poner a hervir las hojas del chayote con el agua se toma de uso diario al igual que el fruto 1-2 diarios o cada tercer día al gusto.

El chayote contiene propiedades diuréticas en sus hojas y fruto.

El consumo de chayote tiene propiedades que mitiga la retención de la orina y el ardor al orinar, disuelve las piedras del riñón bajo tratamiento de agua de uso.



Fruto de la planta de chayote.

42

Diente de León

Taraxacum Officinale



DIENTE DE LEÓN
NOMBRE CIENTÍFICO :
TARAXACUM OFFICINALE
FAMILIA :Asteraceae
TIPO : PLANTA
SILVESTRE
CLIMA : SEMICÁLIDO,
TEMPLADO Y FRÍO.
PARTE UTILIZADA :
TODA LA PLANTA
LOCALIZACIÓN: CASI
TODO MICHOACÁN.

Planta Diente de León
en el campo.

Descripción Botánica

El diente de león es una planta herbácea que crece unos 40 centímetros. La raíz es oscura, con un poco de lechilla blanca. Las hojas son de color verde brillante y están profundamente divididas en segmentos triangulares desiguales; las hojas aparecen en la base, dispuestas circularmente. Las flores son amarillas y están unidas a la base por un largo tallo. Los frutos aparecen en forma de vilano, que es llevado por el viento. Crece en lugares húmedos, pastos y terrenos abandonados.

43

Curiosidades

Como preparar la infusión. Se vierte una cucharada en una taza de agua hirviendo y se deja reposar cinco minutos.

Si son raíces, cortezas o semillas, lo habitual es hervir cinco minutos.

Remedios

Recuperar la voz: hacer gárgaras y enjuague bucal con las hojas cocinadas (35 gramos por litro de agua).

Arteriosclerosis: se cocinan 50 gramos de raíces y hojas secas en un litro de agua. Tomar dos tazas diarias.

Para proteger el bazo: tomar dos tazas diarias de las hojas (80 gramos por litro de agua), o comer en las ensaladas las hojas. También se preparan 200 gramos de hojas machacadas en un litro de alcohol, durante 9 días. Esta tintura se envasa durante 10 días. Se echan diez gotas antes de las comidas.

Controlar la celulitis: Coger 30 gramos de las hojas machacadas hervir en un litro de agua y tomar.

Curar diabetes: coger 30 gramos de hojas machacadas hervir en un litro de agua y tomar.

Curar gota: cocinar las raíces (40 gramos por litro de agua) y tomar tres tazas diarias.

Acabar con el estreñimiento: se cocinan raíces y hojas (30 gramos por litro de agua) para tomar una taza en ayunas y otra antes de acostarse.

Hemorroides: hacer baños de asiento o aplicar directamente las raíces y hojas (50 gramos por litro de agua) cocinadas.

Para los trastornos del hígado y vesícula biliar: Raíces y hojas se cocinan, 20 gramos por litro de agua, se toman de dos a cinco tazas diarias, según indique el médico.



Planta seca
de Diente de León.

44

Remedios

Controla el exceso de colesterol, tomando un vaso de raíces cocinadas (50 gramos por litro de agua) durante tres semanas seguidas.

Para la presión arterial baja, se toman dos tazas diarias antes de acostarse, de las hojas (40 gramos por litro de agua) cocinadas.

Disminuir obesidad, se toma antes de las comidas una taza de las raíces cocinadas (40 gramos por litro de agua).

Contra los ataques del paludismo, tomar por lo menos tres tazas diarias de raíces y hojas cocinadas durante 20 minutos y dejar reposar.

Para cuidar el cutis: cocinar las raíces (30 gramos por litro de agua) y dejar reposar tres horas para tomar tres tazas diarias durante tres semanas seguidas.

Disminuir várices: la planta entera (40 gramos por litro de agua) se cocina, se deja reposar y se aplica sobando las piernas.

Como purgante: se toman dos tazas en ayunas de las hojas y raíces (20 gramos por litro de agua cocinadas durante 20 minutos).

Para combatir la anemia: licuar 8 hojas tiernas en medio pocillo de agua y se toma en ayunas por dos semanas.

Contra la gota y la artritis: infusión de dos cucharadas de hojas en una taza de agua. Tomar tres veces diarias durante 15 días. Se repite el tratamiento cada 4 a 6 semanas.



Flor de Diente de León.

45

Doradilla

Selaginella lepidophylla.



Planta Doradilla en el campo.

DORADILLA
NOMBRE CIENTÍFICO :
 SELAGINELLA
 LEPIDOPHYLLA
FAMILIA : COMPUESTAS
TIPO : SILVESTRE
CLIMA : CÁLIDO,
 SEMICALDO, SEMISECO
 Y Templado.
PARTE UTILIZADA :
 TODA LA PLANTA
LOCALIZACIÓN: CASI
 TODO MICHOACÁN.

Descripción Botánica

Planta pequeña que se desarrolla pegada al sustrato rocoso y tiene apariencia de roseta sin tallo; sus hojas están sobrepuestas y al secarse se enrollan en sí mismas y forman bolas amarillentas. Vive en climas cálido, semicálido, semiseco, seco y templado.

46

Remedios

Esta planta comúnmente es recomendada como diurético y para malestares del riñón, para lo cual se toma la infusión de toda la planta, preferentemente en ayunas; algunas veces es preparada con otras plantas, se deja serenar una noche y al otro día en ayunas se toma como agua de uso.

Cuando hay dolor de cintura o espalda, el cocimiento de ésta y otras hierbas como retama y cola de caballo, se ingiere como agua de uso.

La infusión en ayunas o como té, sirve para la tos, parásitos intestinales, diarrea, reumatismo, purificar la sangre y expulsar la placenta.



Epazote Zorrillo

Chenopodium ambrosioides.



EPAZOTE ZORRILLO
NOMBRE CIENTÍFICO :
CHENOPODIUM
AMBROSIODES
FAMILIA :
QUENOPODIACEAS
TIPO : SILVESTRE
CLIMA : CÁLIDO,
SEMICALDO, SEMISECO
Y Templado
PARTE UTILIZADA : LAS
HOJAS Y LOS RAMOS
LOCALIZACIÓN: CASI
TODO MICHOACÁN.

Epazote Zorrillo
en el campo.



Planta Doradilla
en seco.

47



Descripción Botánica

Es una planta que alcanza de 40 a 100 cm de altura. Tiene el tallo muy ramificado. Sus flores, de color amarillento o verdoso, son muy pequeñas, y crecen en espigas terminales.

48

Remedios

Tiene efecto pacificador del espíritu, también se puede entender por la activación del control sobre la función depurativa del hígado, y por una acción directa sobre el corazón, o por la acción que pudiera tener sobre el riñón.

El epazote zorrillo puede controlar la tos, que es resultado del proceso de contradominancia del hígado sobre el pulmón, es decir, una tos seca, débil, que se presenta con más intensidad por la mañana, a las tres de la mañana, y cuando hay una gran emoción fuerte, especialmente cuando hay un fuerte coraje.

Para padecimientos digestivos (diarrea, dolor de estómago, amibiasis, disentería, empachos, indigestión); aires, tos, espanto, calambres y cólicos menstruales.

Se usa la infusión de las hojas o de los ramos floridos o de ambos a la vez, para 3 tomas al día y durante 3 días. En los niños se recomiendan las hojas secas. No debe emplearse por más tiempo pues provoca cólicos y diarreas, y tampoco debe emplearse en las mujeres embarazadas, pues puede provocar aborto.



Epazote zorrillo en seco.

49

Espinosilla
Loeselia mexicana.



ESPINOSILLA
NOMBRE CIENTÍFICO :
LOESELIA MEXICANA
FAMILIA :
POLEMONIACEAE
TIPO : SILVESTRE
CLIMA : CÁLIDO,
SEMICÁLIDO, SEMISECO
Y Templado
PARTE UTILIZADA :
TODA LA PLANTA
LOCALIZACIÓN: CASI
TODO MICHOCÁN.

Flor de Espinosilla.

Descripción Botánica

Planta de 50 a 80 cm. de altura, con las hojas rígidas y de textura áspera con abundantes pelos. Planta que mide entre 50 y 90 cm. de altura, de tallo recto con pelillos y con hojas alargadas y terminadas en punta. Sus flores tienen forma de trompeta y los frutos son pequeños. Habita en climas cálido, semicálido, semiseco y templado. Crece silvestre en terrenos de cultivo y como maleza de bosques templados.

50

Remedios

Para la indigestión se provoca el vómito tomando un té de flores en medio litro de agua, durante el malestar.

La infusión del follaje se utiliza para cálculos renales, inflamación del riñón, estreñimiento, como diurética y depurativa de la sangre, como purgante y para casos de susto y mal de aire, vómito, venteros, bronquitis, ronquera y tos. También se usa para el calor intestinal y en el caso de niños héticos. El mismo cocimiento se utiliza tanto tomado como en baños en casos de erisipela, rubéola, sarampión, varicela. La infusión de las hojas se utiliza para el mal de orina, diarrea y vrices, para estos mismos padecimientos se emplea en cataplasmas.

Para bajar la fiebre y calmar el dolor de cabeza, se toma el cocimiento de las hojas, se dan lavados o se dan baños.

Para la calentura se toma un té de la parte aérea preparado junto con un puño de doradilla en 1/2 litro de agua. Se toma 3 veces al día. Como remedio; en general se hace una infusión con un puño de la planta en 1/2 litro de agua y se toma una taza en ayunas.

Para evitar la caída del pelo se machaca la parte aérea de la planta y se unta para evitar la caída y que quede brillante. También se utiliza como fijador de cabello, para esto se tiene que extrujar para obtener una laca. Otra forma de uso contra la caída del pelo, caspa, seborrea y como enjuague, es utilizando el agua del cocimiento de puño y medio de la planta seca para lavarse la cabeza.



Eucalipto

Eucalyptus Globulus



EUCALIPTO
NOMBRE CIENTÍFICO :
 EUCALYPTUS GLOBULUS
FAMILIA : MIRTACEAS
TIPO : CULTIVADO
CLIMA : FRIO Y
 TEMPLADO.
PARTE UTILIZADA :
 HOJAS
LOCALIZACIÓN: CASI
 TODO MICHOCÁN.

Hojas de Eucalipto secas.



Espinosilla en seco.

51

Curiosidades

De su madera se obtiene el carbón.

El carbón vegetal de la madera de eucalipto es un remedio muy apreciado en intoxicaciones accidentales (por veneno, alimentos en mal estado, estas venenosas), actuando como un antídoto universal, y en caso de colitis, diarrea y disenterias.

Descripción Botánica

Árbol verde todo el año que puede superar los 100 m de altura, tronco liso y de color ceniciento, con tallo grueso y ramas potentes. Hoja perenne y con formas diferentes según la edad del árbol, cuya corteza al envejecer se desprende en grandes tiras longitudinales y en placas. Flores grandes y solitarias o en grupos de 2 ó 3, recubiertas de una capa cerosa y de consistencia leñosa. El fruto es algo mayor que la flor, leñoso, plano por un lado y puede abrirse por 4 ó 5 dientes. Las hojas, los tallos y las flores saben a esencia. Florece en otoño e invierno. Crece mejor con agua abundante, en terrenos húmedos y pantanosos y en suelos silíceos, soporta mal el frío invernal.

52

Remedios

El aceite de eucalipto, en uso interno o por inhalación, tiene una importante acción antiséptica de las vías respiratorias y es una de las plantas más efectivas para las afecciones bronquiales y pulmonares.

En uso externo es anti-inflamatorio, antiséptico y cicatrizante.

Preparar en infusión, extracto seco, jarabe, aceite esencial y cápsula. Solo o con otras plantas expectorantes y anticatarrales como hisopo, espliego y orégano, romero y menta, melisa, malva y amapola. En uso externo, vaporización e inhalación húmeda.



Hojas de Eucalipto.

53

Flor de Manita

Chiranthodendron pentadactylon Larreat.



FLOR DE MANITA
NOMBRE CIENTÍFICO :
 CHIRANTHODENDRON
 PENTADACTYLON
 LARREAT
FAMILIA : MALVÁCEAS
TIPO : SILVESTRE Y
 CULTIVADO
CLIMA : CÁLIDO,
 SEMICÁLIDO Y
 TEMPLADO
PARTE UTILIZADA :
 FLOR
LOCALIZACIÓN: CASI
 TODO MICHOACÁN.

Flor de Manita.

Descripción Botánica

Árbol de tamaño mediano, que puede alcanzar hasta 30 metros de altura. El fuste es recto, recubierto de corteza muy lisa, de color pardo grisáceo; en las ramificaciones de la copa muestra pubescencias amarillentas. Su follaje es perenne; las hojas, grandes y ligeramente lobuladas; son de color verde oscuro en el envés y pardo-rojizas en el revés. Las flores tienen forma de tulipán de color rojo intenso, con las marcas más claras en las puntas que asemejan uñas. Los largos estambres que asoman en ella asemejan la apariencia de una garra. Los frutos son cápsulas leñosas, penta lobuladas. Contienen pequeñas semillas ovoides, de color negruzco.

54

Remedios

Se utiliza para tratar problemas del sistema nervioso y padecimientos cardiacos. Se utiliza para el dolor de cabeza, mareos y posparto. Parte empleada las flores. Tomar en forma de infusión.

Precauciones:
No usar durante el embarazo o la lactancia.
No administrar a menores de tres años de edad.
No ingerir dosis altas.



Flor de Manita en seco.

55

Flor de Tila

Ternstroemia pringlei (Rose) Standley Theaceae.



FLOR DE TILA
NOMBRE CIENTÍFICO :
TERNSTROEMIA
PRINGLEI (ROSE)
STANDLEY THEACEAE
FAMILIA : TILLÁCEAS
TIPO : SILVESTRE Y
CULTIVADO
CLIMA : CÁLIDO,
SEMICÁLIDO Y
TEMPERADO
PORTE UTILIZADA :
FLOR
LOCALIZACIÓN: CASI
TODO MICHOACÁN.

Flor de Tila.

Descripción Botánica

Es un árbol que puede llegar a alcanzar hasta los 30 metros de altura, sus hojas son simples, alternas y caedizas, de base algo asimétrica, aserradas de forma regular con pubescencias en el envés de 3 a 10 cm. Su floración ocurre en otoño.

56

Remedios

Se utiliza para calmar la ansiedad, insomnio, resfriados, tos irritativa, gripe, asma, indigestión, hipertensión, arteriosclerosis, prevención de tromboembolismos, migrañas, espasmos gastrointestinales, gastritis, resfriados comunes, infecciones del oído.

Sistema nervioso: tienen tanto por vía interna como por vía externa (en baños), propiedades sedantes débiles que se complementan con una cierta actividad antiespasmódica.

Piel: activa la sudoración (se asocia al saúco en fitoterapia). También por vía externa las flores son dulcificantes.

Sistema inmunitario: estimula la función inmunitaria.

Sudorífico: Elimina toxinas y baja la fiebre por medio del sudor.

Parte empleada las flores. Tomar en forma de infusión.

Precauciones:
Evitar en caso de obstrucción de los conductos biliares.
No administrar a menores de tres años de edad.
No consumir mujeres embarazadas, o en estado de lactancia.



Flor de Tila en seco.

57

Fresno

Fraxinus Excelsior.



FRESNO
NOMBRE CIENTÍFICO :
FRAXINUS EXCELSIOR
FAMILIA : OLEACEAS
TIPO : SILVESTRE Y CULTIVADO
CLIMA : CÁLIDO, SEMICÁLIDO Y TEMPLADO
PARTE UTILIZADA :
CORTEZA Y HOJAS
LOCALIZACIÓN: CASI TODO MICHOACÁN.

Árbol de Fresno.

Descripción Botánica

Es un árbol decíduo de 20 a 35 m, y se distingue fácilmente de otras especies de Fraxinus por sus nervaduras negras, en vez de las acostumbradas marrones. Hojas de 20 a 35 cm de longitud, pinnadas compuestas, con 9 a 13 folíolos. Las hojas de este fresno son de las últimas que abren en primavera, y las primeras en caer en otoño.

58

Remedios

Elimina el ácido úrico, la Gota, Artritis, tiene efecto diurético y laxante suave. Alivia dolor de articulaciones y enfermedades reumáticas.

Infusión: de 10 a 30 gramos de hojas por litro de agua. Se deja reposar 15 minutos y se toma medio litro al día.

Tintura madre: 30 gotas, tres veces al día.

Té: Llevar a ebullición 1 cucharadita de hojas secas de fresno con 1 taza de agua. Hervir a fuego lento durante 3 minutos y colarlo. Para el reumatismo y la gota, beber 2 tazas diarias de té de fresno durante por lo menos 14 días.



Hojas de Fresno.

59

Gordolobo

Gnaphalium.



GORDOLOBO
NOMBRE CIENTÍFICO :
GNAPHALIUM
FAMILIA :
ESCOFULARIÁCEAS
TIPO : SILVESTRE
CLIMA : CÁLIDO,
SEMICÁLIDO Y
TEMPLADO
PARTE UTILIZADA :
TODA LA PLANTA
LOCALIZACIÓN: CASI
TODO MICHOACÁN.

Descripción Botánica

Planta herbácea de la familia de las compuestas, originaria de Sudamérica, pero se ha hallado en las regiones montañosas de México. Mide 30 cm. de altura y tiene tallo tortuoso, acabado en una pequeña espiga de cabezuelas escamosas de color óxido, hojas lineales y lanceoladas recubierta de pelos lanosos, suaves y blanquecinos.

60

Remedios

El gordolobo es especialmente benéfico para las enfermedades de las vías respiratoria: resfriados, gripe, fiebre, tos (detiene los espasmos musculares que provocan la tos), dolor de garganta, Laringitis, sinusitis, Bronquitis, Asma, pulmonía e incluso enfisema pulmonar. Es un gran expectorante y contiene sustancias que pueden inhibir el desarrollo de bacterias y de virus (causantes de la gripa), tiene poder para destruirlos y curar infecciones.

Estimula activamente la circulación de la sangre debido a que ejerce una acción descongestionante en las venas, sobretodo en las varices y las hemorroides, en las cuales además alivia el dolor y detiene la hemorragia.

Parte empleada las flores y hojas.

Precauciones:

Es importante colar el tè antes de tomarlo, ya que las flores pueden ser irritantes a la garganta.

Evite su uso si existe alergia o sensibilidad a otras especies de la misma familia botánica, como por ejemplo árnica, manzanilla o maravilla.

Durante el embarazo y lactancia, es preferible evitarla.



Planta de Gordolobo en seco.

61

Guayaba
psidium guajava.



GUAYABA
NOMBRE CIENTÍFICO :
PSIDIUM GUAJAVA
FAMILIA : MIRTÁCEAS
TIPO : SILVESTRE Y CULTIVADA
CLIMA : CÁLIDO, SEMICÁLIDO Y TEMPLADO
PORTE UTILIZADA : LAS HOJAS, LA CORTEZA DE LAS RAÍCES Y LOS FRUTOS
LOCALIZACIÓN: CASI TODO MICHOACÁN

Hojas de guayabo.

Curiosidades

La guayaba es una de las frutas más ricas en vitamina C, ya que algunas variedades poseen cinco veces más que la naranja.

Descripción Botánica

Árbol de flores blancas y unos frutos carnosos, con forma esférica y pulpa blanca o rosada. Es un árbol muy aromático. Los frutos contienen pequeñas cantidades de prótidos y lípidos, minerales (potasio, calcio, hierro y fósforo, sobre todo) y vitaminas A, B, y especialmente la G. Tienen propiedades antiescorbúticas, remineralizantes y tonificantes. Su uso se halla especialmente indicado en casos de agotamiento físico, desnutrición o debilidad. Proporcionan un ligero efecto laxante.

62

Capítulo VII Propuesta de solución



Para aliviar la diarrea, escalofríos y dolor de estómago: La infusión de las hojas tres veces al día o como agua de uso; también puede tomarse con leche, bicarbonato, azúcar y hojas de hierbabuena. La cocción de las hojas sirve para la disentería y los cólicos.

Para la piel: Las hojas solas o mezcladas con otras hierbas, se ponen a hervir y después se aplican de forma local en lavados o cataplasmas. Por otro lado, se recomienda para la caries, hinchazón, bilis, escarlatina, hemorragia vaginal, heridas, fiebre y deshidratación. La decocción con 50 grs. de hojas y corteza de raíz por litro de agua; se ingiere una taza cada 4 horas, hasta que se corta la diarrea. Los frutos se toman frescos, en jalea o en mermelada.

Helecho Macho

Dropteris Filix-Mas.



Helecho Macho en el bosque.

HELECHO MACHO
NOMBRE CIENTIFICO :
 DROPTERIS FILIX-MAS
FAMILIA :
 POLIPODIACEAS
TIPO : SILVESTRE
CLIMA : FRÍO Y
 TEMPLADO
PARTE UTILIZADA : EL
 RIZOMA Y LA RAÍZ
LOCALIZACIÓN: CASI
 TODO MICHOACÁN



Guayabas maduras en árbol.

Curiosidades

El helecho macho contiene, entre otras sustancias, filicina, que es capaz de paralizar los músculos de las tenias y de otros parásitos intestinales.

Se requiere entonces que un purgante complete la acción, expulsando al gusano.

Descripción Botánica

Helecho vivaz que alcanza 1-150 m de altura, de la familia de las Polipodiáceas. Sus largas frondes (las hojas de los helechos) lanceoladas nacen directamente del rizoma (tallo subterráneo).

Remedios

El polvo de rizoma y raíz se toman 5 gramos por la mañana y otros 5 por la noche (las niños, la mitad de la dosis); unos 15 minutos después hay que ingerir 2 cucharadas de un purgante salino (sulfato sódico o magnésico). No se recomienda el uso de aceite ricino en este caso. Extracto etéreo (obtenido mediante el éter): tomar en ayunas 3-5 g de este extracto de raíz de helecho macho preparado farmacéuticamente, por lo general en cápsulas de 0,5 g (de 6 a 10 cápsulas). Habitualmente, estas cápsulas ya llevan incluida una pequeña dosis de purgante, por lo que no es necesario tomar otro.

Precauciones: cuando se usa el helecho macho como vermífugo no hay que olvidar la ingestión del purgante. Durante todo el día, cuando se toma helecho macho, no se pueden consumir bebidas alcohólicas ni aceite. No sobrepasar la dosis de 10 gramos de extracto. En dosis más elevadas produce náuseas, vómitos y diarreas. En la intoxicación por dosis muy altas se producen, además debilidad muscular y convulsiones. El uso de esta planta exige un control facultativo. Quienes padecen de anemia, gastritis, úlcera gastroduodenal o cardiopatías, deben abstenerse de usar el helecho macho.



Rizoma de Helecho Macho.

65

Hierba de Cáncer

Cuphea acquipetala.



HIERBA DEL CÁNCER
NOMBRE CIENTÍFICO :
 CUPHEA AQUIPETALA
FAMILIA: LITRACEAS
TIPO : SILVESTRE
CLIMA : CÁLIDO,
 SEMICÁLIDO, SEMISECO
 Y Templado
PARTE UTILIZADA :
 TODA LA PLANTA.
LOCALIZACIÓN: CASI
 TODO MICHOACÁN

Hierba del Cáncer en el campo.

Descripción Botánica

Hierba de 30 a 80 cm. de altura, de tallo postrado y recubierto por pelillos rojizos, con hojas opuestas tipo lanza. Sus flores tienen forma de trompeta y nacen en la unión de la hoja y el tallo.

66

Remedios

A esta planta se le atribuye virtud curativa contra el cáncer. El tratamiento consiste en tomar la infusión de las ramas solas o con flores, y para mitigar los dolores de esta enfermedad, se bebe el cocimiento de las ramas o se aplica en tumores externos, remedio eficaz contra heridas, golpes, inflamación del estómago, tumores en la piel, granos, llagas y rozaduras de los niños. Por lo general, es utilizado el cocimiento de toda la planta para lavados o fomentos en la parte afectada, aunque puede ingerirse en infusión tres veces al día; para quitar dolor se usa sola o con hierbabuena y romero.



Hierba del Golpe

Oenothera rosea.



HIERBA DEL GOLPE
NOMBRE CIENTÍFICO :
OENOTHERA ROSEA
L'HER. EX AITON
ONAGRACEAE
FAMILIA : LITRÁCEAS
TIPO : SILVESTRE
CLIMA : CÁLIDO,
SEMICALDO, SEMISECO
Y TEMPLADO
PARTE UTILIZADA :
TODA LA PLANTA.
LOCALIZACIÓN: CASI
TODO MICHOACÁN

Hierba del Golpe en el campo.



Floración de Hierba del Cáncer.

67

Descripción Botánica

Hierba 30-100 cm de alto, de vida corta, poco ramificada, desde la base, erecta, cubierta de pelos cortos y rígidos. Hojas simples, alternas, base cuneada, margen sinuoso o levemente dentado, 4-17 cm de longitud y 0.7-4.2 cm de ancho, ovadas y alargadas, la superficie inferior glandular. Inflorescencias en capitulo largo, sécil, 9-12 mm de largo y 2-2.5 mm de ancho; brácteas verdes; corola 6-7 mm de largo, glabra, morada, lila o blanco crema; estambres blancos. Frutos en aequio, 4-7 mm de largo, glandular y con pelos no glandulares.

68

Remedios

Es empleada como antiinflamatoria. El zumo de las hojas es usado para aliviar las enfermedades del hígado, para lo cual se coloca a la interperie durante una noche y luego se toma con jugo de limón y un poco de agua. Para tratar luxaciones se realizan masajes con la decocción de las hojas. Para desinflamar golpes y contusiones se prepara toda la planta en infusión, en emplasto o macerada.



Hierba del Pollo

Commelina coelestis Willd.



HIERBA DEL POLLO
NOMBRE CIENTÍFICO :
 COMMELINA COELESTIS
 WILLD
FAMILIA :
 AMARANTACEAS
TIPO : SILVESTRE
CLIMA : CÁLIDO,
 SEMICÁLIDO, SEMISECO
 Y TEMPLADO
PARTE UTILIZADA :
 TODA LA PLANTA.
LOCALIZACIÓN: CASI
 TODO MICHOACÁN



Flor de Hierba del Golpe.

Descripción Botánica

Planta erecta, robusta, delicada, con o sin pelos de 40 a 80 cm 1.5 m de alto, con tallo derecho, por lo general ramificado y áspero en la parte superior. Sus hojas son membranosas y secas, a veces teñidas con morado, con frecuencia son de base acorazonada o redondeada, vellosa o con pocos pelos. Las flores tiene pétalos iguales o subiguales, de color azul intenso. El fruto es una cápsula y las semillas son en forma de elipse.

Remedios

La decocción de la planta entera, se usa como digestiva y descongestionante del hígado.

La decocción también se usa como depurativo de la sangre.

La infusión de la planta entera se usa en trastornos gastrointestinales y en diarreas, especialmente para niños.

En infusión se administra a los niños (con la leche), cuando tienen trastornos intestinales.

Tiene efectos diuréticos y depurativos y trabaja sobre el estómago e intestinos. Se hacen infusiones con sus hojas y tallos tiernos. Con 20 grs. en un litro de agua. cura empacho.

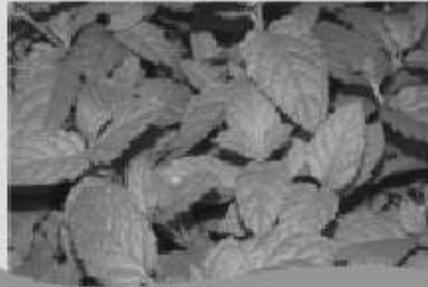


Hierba del Pollo en seco.

71

Hierbabuena

Mentha sativa.



Planta de Hierbabuena en fresco.

HIERBABUENA
NOMBRE CIENTÍFICO :
MENTHA SATIVA
FAMILIA : LABIADAS
TIPO : SILVESTRE Y CULTIVADA
CLIMA : FRÍO Y TEMPLADO
PARTE UTILIZADA :
TODA LA PLANTA
LOCALIZACIÓN : CASI TODO MICHOACÁN

Descripción Botánica

Las hojas son pecioladas y opuestas, muy verdes y con el borde del limbo dentado. Sus flores son blancas o violáceas, pequeñas y habitualmente estériles. Posee un olor fuerte pero menos penetrante que otras mentas, agradable y delicado.

Remedios

Es digestiva, también se utiliza en las sopas. Tiene una sustancia que es capaz de actuar directamente sobre los nervios que transmiten la sensación dolorosa, amortiguando así tal sensación. También actúa sobre la vesícula biliar ya que activa la producción de bilis.

Aplicaciones internas descritas, se puede hacer una tisana añadiendo un puñito de hojas secas de Hierbabuena a una taza de agua hirviendo. Otra forma de preparación es utilizando directamente las hojas frescas al modo de un té.

72

Higuera

Ficus Carica.



HIGUERA
NOMBRE CIENTÍFICO :
 FICUS CARICA
FAMILIA : URTICACEAE
TIPO : CULTIVADA
CLIMA : Templado
PARTE UTILIZADA :
 FRUTO
LOCALIZACIÓN: CASI
 TODO MICHOACÁN

Árbol de higos en producción.

Descripción Botánica

Árbol caduco que raramente pasa los 5 m. de alto, pero que sus ramas laterales pueden superar los 10 m. de largo, de corteza grisácea y madera blancuzca y quebradiza, lechoso, tronco corto y ancho, de la familia de las moráceas. Tiene las hojas palmeadas, con los bordes ligeramente aserrados, con el limbo dividido profundamente, casi siempre, en 5 gajos, con peciolo largo, ásperas al tacto. Flores dentro de receptáculos piriformes, no visibles a los ojos, que maduran cuando el fruto, el higo, está a punto de madurar. Los frutos maduran durante el verano y están a punto al final del mismo. Si el tiempo es seco y benigno, los higos se tuercen y secan en el mismo árbol.

Curiosidades

Los higos frescos contienen hasta un 80 % de agua y contienen altos niveles de azúcar natural, son ricos en calcio, hierro, magnesio, fósforo y potasio. Las vitaminas C y B. También son altos en fibra y tienen un mayor contenido de minerales de todas las frutas.

73

Remedios



Para el Acné, debido a su alto contenido de agua actúan como un limpiador.

La pulpa suave del un higo es un medio eficaz en cataplasma emoliente para dolores dentales, abscesos y tumores.

El jugo lechoso ayuda a eliminar las verrugas.

Los higos frescos soy maravillosos para hacer una extoliación leve.

Ayudan a reducir el colesterol, la presión arterial del corazón y el tratamiento de las enfermedades relacionadas con él.

Su alto contenido de fibra ayuda a la pérdida de peso y control de estrés.

Los higos son buenos para los ojos y la vista. Comer tres o más porciones de higos al día reduce el riesgo de la pérdida de la visión en las personas de edad avanzada.

Los higos son una buena fuente de calcio, una opción ideal para los niños y las personas que sufren de osteoporosis.

Tiene efecto laxante y puede ayudar a las personas que sufren de estreñimiento crónico. Se pueden tratar las hemorroides.

Su alto contenido en fibra ayuda a las personas a comer menos.

Los Higos contienen un agente activo, benzaldehído que es un eficaz tratamiento contra el cáncer.



Higos maduros.

74

Huizache

Acacia farnesiana.



Arbusto de Huizache.

HUIZACHE
NOMBRE CIENTÍFICO:
ACACIA FARNESIANA
FAMILIA:
MAGNOLIOPHYTA
TIPO: SILVESTRE
CLIMA: CÁLIDO
PARTE UTILIZADA:
SEMILLA Y PLANTA
LOCALIZACIÓN: TIERRA
CALIENTE

Descripción Botánica

Arbusto espinoso o árbol pequeño, de 1 a 2 m de altura, con hojas plumosas y alternas. Tronco corto y delgado, bien definido. Flor tipo cabezuelas de color amarillo, originadas en las espinas, solitarias o en grupos de 2 a 3. Muy perfumadas, sus brillantes flores están apiñadas en bolas densas y mullidas y con frecuencia cubren el árbol en forma tal que éste da la sensación de una masa amarilla. Su fruto son vainas moreno rojizas, semiduras, solitarias o agrupadas en las espinas, de 2 a 10 cm de largo, terminadas en una punta aguda, fuertes y lisas. Permanecen en el árbol después de madurar.

75

Curiosidades

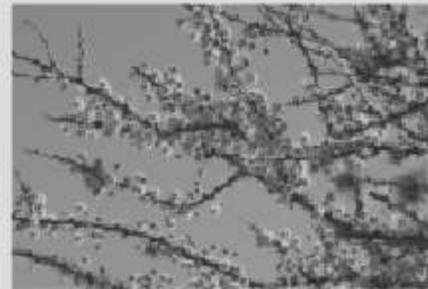
La corteza contiene taninos y se utiliza en curtiembre y en fabricación de tinta, la goma que emana del tronco se utiliza como sustituto de la goma arábiga, el jugo de las vainas, con leche y yema de huevo, se usa para pegar porcelana.

Remedios

El exudado se usa como antiséptico oftálmico y como remedio para las hemorragias vaginales.

La infusión elaborada con su flor se utiliza para la dispepsia, disenteria, inflamaciones de la piel y de la membrana mucosa.

Otros usos que se le atribuyen a esta especie son el alivio de problemas digestivos, genitourinarios, infecciones, inflamaciones, heridas, del sistema músculo-esquelético, envenenamientos, problemas de la piel y para dolores en general



Flor de Huizache.

76

Inguambo

Bocconia arborea.



Inguambo con fruto.

INGUAMBO
NOMBRE CIENTÍFICO :
 BOCCONIA ARBÓREA
FAMILIA :
 PAPAVERACEAE
TIPO : SILVESTRE
CLIMA : CÁLIDO,
 SEMICÁLIDO Y
 templado
PARTE UTILIZADA :
 HOJAS Y CORTEZA
LOCALIZACIÓN:
 URUAPAN, TARETAN,
 PÁTZCUARO.

Descripción Botánica

Árbol o arbusto siempreverde de 3 a 8 m de altura, con tronco solitario o ramificado desde la base, de corteza muy fisurada, formando placas; ramillas tomentosas, con las hojas agrupadas hacia el extremo. Hojas más o menos elípticas, con numerosas flores sobre pedicelos. Su fruto en cápsula elipsoidal, estrechándose hacia ambos extremos, contiene semillas de unos 6 mm de largo, oscuras, brillantes, ligeramente reticuladas, con un arillo rojizo.

77

Remedios

El uso popular que se le da a esta planta es para atender problemas de la piel, como jotes y verrugas. Para curarlos, se aplica la savia del tallo o del peciolo de la hoja, las veces que sea necesario y sobre las verrugas se colocan las hojas molidas, amarrando con un trapo para que no se recorran.

Por otra parte, el cocimiento de las hojas administrado por vía oral, se emplea en casos de bilis, anemia y flojura de cintura (aflojada de cintura).

Se utiliza la infusión de la corteza junto con hojas de eucalipto, tomada como agua de uso para el tratamiento de la diabetes.



Fruto de Inguambo.

78

Limón

Citrus.



LIMÓN
NOMBRE CIENTIFICO :
CITRUS
FAMILIA : RUTÁCEAS.
TIPO : CULTIVADA
CLIMA : CALIDO,
SEMICÁLIDO Y
TEMPLADO
PARTE UTILIZADA :
HOJAS Y FRUTO
LOCALIZACIÓN:
APATZINGAN

Árbol de Limón.

Descripción Botánica

Si bien es un fruto de sabor ácido son tantas sus propiedades que este pequeño defecto, se transforma en una virtud luego de conocer las ventajas nutritivas y curativas que nos otorga.

Posee vitamina C en abundancia que refuerza las defensas del organismo para evitar enfermedades respiratorias.

Curiosidades

El limón ocupa un primer lugar dentro de los frutos curativos, preventivos y de aporte vitamínico. Transformándolo en un gran eliminador de toxinas y un poderoso bactericida.

79

Remedios

Ayuda a cicatrizar heridas de todo tipo, aplicándolo interior y exteriormente.

El limón es muy rico en minerales entre los que se destacan potasio, magnesio, calcio y fósforo (contiene también sodio, hierro y flúor).

En casos de intoxicación gastrointestinal por consumir alimentos en mal estado o combinar mal los alimentos o digestiones pesadas y malestares del hígado y vesícula, el limón actúa normalizando las funciones alteradas, neutralizando las toxinas y ayudando en su eliminación.

El limón es bueno en casos de hipertensión, arteriosclerosis y enfermedades cardiovasculares (activando la circulación de la sangre), en casos de diabetes colabora en evitar complicaciones relacionadas con las arterias.

Previene la formación de cálculos renales y puede llegar a disolverlos lentamente.

Está contraindicado, en casos de desmineralización, descalcificación, anemia, raquitismo, fragilidad de los huesos, inflamación de las encías, dientes flojos y muy cariados, llagas en la boca y garganta, grietas en la lengua, heridas en la piel, edad avanzada o niños débiles, insomnio, acidosis, sensibilidad a los ácidos, estreñimiento crónico, inflamación de la próstata, inflamación de la matriz, vejiga o esófago. Mientras dura el periodo menstrual, enfermedades de los nervios.



Limones maduros.

80

Malva

Malva sylvestris.



MALVA
NOMBRE CIENTÍFICO:
 MALVA SYLVESTRIS
FAMILIA: MALVA SYLVESTRIS
TIPO: SILVESTRE
CLIMA: TEMPLADO Y FRÍO
PARTE UTILIZADA: TODA LA PLANTA
LOCALIZACIÓN: LA SIERRA

Malva Silvestre en el campo.

Descripción Botánica

Planta vivaz de entre 2 y 120 cm. de altura. Las hojas tienen de 5 a 7 lóbulos y las nervaduras bien marcadas. Las flores crecen en las axilas de las hojas y son rosadas de diversas tonalidades, que van del púrpúreo al azulado con, generalmente, 3 franjas más oscuras. Tienen 5 pétalos hendidos y soldados por la base y 5 sépalos. Florece en junio y agosto.

Curiosidades

La malva también puede consumirse como alimento, en ensaladas mezclada con otras verduras. A parte de los valores medicinales, es una planta muy rica en vitaminas A, B, C, y E. El líquido que resulta de hervir un puñado de flores, también constituye un buen tónico facial.

81

Remedios



Para las afecciones de la piel podemos preparar una cataplasma de la planta tierna machacada, sobre la parte de la piel afectada. En caso de yaga se puede aplicar una compresa fría con la cocción de dos cucharadas de hojas secas y flores por litro de agua.

Como regulador del tránsito intestinal podemos añadir a un litro de agua hirviendo de 30 a 40gr de hojas y flores de malva. Antes de tomar dejamos reposar 15 minutos. Se recomienda tomar 3 tazas al día.

Para las afecciones bucales, como laringitis, irritaciones de garganta, etc., cocer el agua de una taza con un par de cucharaditas de flores de malva. Dejar reposar diez minutos antes de hacer las gárgaras.

Para aliviar el dolor de garganta podemos realizar gargarismos con la decocción de las flores y hojas secas.

Para el dolor de pecho podríamos preparar una infusión de dos cucharadas de hojas secas por taza de agua. Para aumentar su valor emoliente se puede tomar con miel.

Contra la tos es recomendable una infusión de una cucharada de flores con dos hojas de eucalipto.

Para las afecciones respiratorias en general es añadir a un vaso de leche unos 10 gr. de hojas y flores de malva y tomarlo antes de acostarse.

Para tratar las picaduras y las quemaduras se prepara cociendo un puñadito de hojas de malva en una taza de agua y mojarlas con un poco de aceite de oliva. Aplicar sobre la zona afectada.

Para aliviar las molestias que sufren los niños cuando les salen los dientes, dándoles la raíz descortezada para que la mastiquen y se froten con ella las encías.



Planta de Malva en seco.

82

Mamey

Calocarpum mammosum.



MAMEY
NOMBRE CIENTÍFICO :
CALOCARPUM
MAMMOSUM
FAMILIA : SAPOTACEAE
TIPO: ARBÓREO
CLIMA : TROPICAL
ECLIXATORIAL
PARTE UTILIZADA :
FRUTO
LOCALIZACIÓN:
TARETÁN Y
ZIRACUARETIRO.

Mamey
fruto en el árbol.

Descripción Botánica

Es un árbol totalmente desarrollado alcanza hasta 40 m. de altura. las ramas tiernas están cubiertas de vello pardo rojizo y presentan muchas cicatrices que dejan las hojas al caer, es de color café grisáceo y en su interior tiene un color rosado que se caracteriza por presentar un profundo olor a almendra, su follaje presenta ramas de crecimiento terminal grueso de color café rojizo, posee hojas en abundancia. Las flores pueden ser de color blanco o rojizo. El fruto es de forma baciforme, es muy áspero de color gris rojizo, contiene normalmente una o dos semillas, la pulpa es roja, de sabor dulce y de consistencia muy suave.

Curiosidades

El mamey tiene un importante contenido de carotenoides y es una fuente de vitamina A, contiene algunas otras vitaminas aunque en menores proporciones, como el ácido ascórbico (vitamina C).

83

Remedios

Para los barros y espinillas. Se toma la almendra o hueso de mamey y se raspa o raya finamente, haciendo una crema con unas pocas gotas de limón; esta crema se aplica sobre los granitos o barros que deben estar bien limpios, se deja durante una hora y se retira con agua tibia.

Para que el pelo salga chino. La crema anterior se unta en el cuero cabelludo, dando un vigoroso masaje de tres minutos y se enjuaga con agua tibia.

Para las llagas. Se quema la almendra hasta hacerla polvo y este polvo se aplica en la parte afectada, se cubre con una gaza delgada.



Mamey maduro.

84

Manzanilla

Matricaria Chamomilla.



MANZANILLA
NOMBRE CIENTÍFICO :
 MATRICARIA
 CHAMOMILLA
FAMILIA : COMPUSTAS
TIPO : SILVESTRE Y
 CULTIVADA
CLIMA : TEMPLADO Y
 FRÍO
PARTE UTILIZADA :
 TODA LA PLANTA
LOCALIZACIÓN: LA
 SIERRA

Curiosidades

Se recolectan las flores entre mayo y agosto, en tiempo soleado, y se secan a la sombra. Esta planta sirve como: sedante, digestiva, estomacal, depurativa, y antiinflamatoria.

Descripción Botánica

Hierba de la familia de las compuestas, de tallos débiles de unos 30 cm. de longitud; hojas abundantes partidas en segmentos lineales y flores olorosas en cabezuela solitaria con centro amarillo y circunferencia blanca.

Remedios

Se utiliza contra cólicos hepáticos, fiebre, insomnio, reumatismo, hemorroides y desarreglos menstruales. Facilita las digestiones y estimula las funciones del estómago.

Eficaz como desinfectante de las afecciones bucales y los procesos inflamatorios.

En infusión, una cucharadita por taza, 3 veces al día. Para limpiezas faciales, en forma de vaho. Para afecciones bucales, gargarismos y lavativas, en cocimiento, 2 cucharadas por litro de agua.

Es un excelente estimulante digestivo, que favorece el buen funcionamiento de los intestinos y facilita la expulsión de gases.

Por su efecto entespasmódico rebaja la tensión muscular y combate los dolores provocados por el ejercicio intenso o las malas posturas.

Su consumo está especialmente indicado en los siguientes casos: Inapetencia, náuseas, vómitos, mala digestión, diarrea, gastritis, acidez de estómago, cólicos flatulentos, síndrome de colon irritable, trastornos nerviosos, dolores musculares, irritaciones cutáneas, picaduras, hinchazones, molestias oculares, conjuntivitis.



Planta de Manzanilla en seco.

Membrillo

Cydonia Oblonga.



MEMBRILLO
NOMBRE CIENTÍFICO :
CYDONIA OBLONGA
FAMILIA : ROSÁCEAS
TIPO : SILVESTRE Y
CULTIVADA
CLIMA : Templado y
Frio
PARTE UTILIZADA :
FRUTO
LOCALIZACIÓN: SIERRA
DE MICHOACÁN

Flor de Membrillo.

Descripción Botánica

Árbol de ramas y hojas vellosas, estas últimas ovaladas y alternas. En primavera salen grandes flores rosadas sueltas sobre pedúnculos cortos, dotadas de un agradable perfume. Se recogen los frutos y las semillas que estos encierran. Los frutos maduros desprenden un agradable olor. Se dejan reposar unos días, se cortan y se secan a unos 50°C.

Curiosidades

*Contiene azúcares, pectina,
vitamina C, aceites esenciales, taninos
y ácidos orgánicos.*

87

Remedios



Se emplea en infusiones para el tratamiento de trastornos gástricos, dolores de garganta, diarrea y hemorragias.

Las semillas secas contienen gran cantidad de mucilago además de la amígdalina, que es un glucósido con el que se debe trabajar con precaución, ya que cuando se prepara un mucilago de semillas de membrillo éstas nunca se deben abrir, pues la amígdalina se descompone, dando ácido cianhídrico que haría tóxico este mucilago; así pues, su empleo es únicamente válido por vía externa.

En el supuesto de que se prepare el mucilago en condiciones, servirá para calmar la tos y tratar afecciones respiratorias y digestivas.

Decocción se añaden diez gramos de semillas a 300 mililitros de agua, dejando la mezcla hervir durante quince minutos. El líquido así obtenido se emplea como antiinflamatorio a nivel dérmico. Para el jarabe se cuecen dos membrillos con piel y semillas en agua azucarada durante 20 minutos; después se procede a un filtrado y del líquido obtenido se extrae una cucharada que se añade a medio vaso de agua, empleándose para descongestionar la garganta mediante la práctica de gargarismos.



Membrillo Fruto.

88

Naranja Amarga

Citrus Aurantium.



NARANJO AMARGO
NOMBRE CIENTÍFICO :
 CITRUS AURANTIUM
FAMILIA : RUTACEAS.
TIPO : CULTIVADA
CLIMA : CÁLIDO.
SEMICÁLIDO Y
TEMPLADO
PARTE UTILIZADA :
 FLOR
LOCALIZACIÓN:
 ZIRACUARETIRO

Naranja Amargo
flor y fruto.

Descripción Botánica

El naranja amargo es un árbol que puede medir de 3 a 5 metros de altura; es un árbol siempre verde, con las hojas elíptico lanceoladas. Cuenta con tres cualidades esenciales: un hermoso follaje, una blanca y fragante flor que es el azahar, y un sabroso fruto, la naranja. Se cría en las huertas del litoral, además de embellecer parques y paseos. El naranja florece en primavera. Las hojas, las flores y la corteza de los frutos se utilizan para fines medicinales. Las hojas se recogen en primavera, directamente del árbol, y se secan lo más rápidamente posible, guardándolas lejos de la luz y la humedad; las flores se colectan cuando están recién abiertas o todavía sin abrir y se ponen a secar con cuidado.

Curiosidades

Es importante recordar que hay que ser cauteloso y precavido a la hora de emplear esencias, por los posibles efectos secundarios a que pueden dar lugar si se sobrepasan las dosis terapéuticas.

89

Remedios

La esencia de naranja amarga tiene una acción antiespasmódica y ligeramente sedante. Los frutos contienen una acción vitamínica c de protección de los capilares y preventiva de hemorragias. Por su parte, la presencia de un principio amargo, la limonina, da a la naranja un efecto tónico y aperitivo; por último, la pectina posee propiedades antidiarreicas y reductoras del colesterol.

Por todo ello está indicada en casos de anorexia, malestar de estómago, ansiedad, insomnio, tos nerviosa, varices, flebitis, fragilidad capilar y diarreas.

Preparar un té de las hojas o de la teca del fruto, tomar una tasa en la mañana y en la tarde.



Naranja Amargo árbol.

90

Orozuz

Glycyrrhiza glabra.



OROZUZ
NOMBRE CIENTÍFICO
GLYCYRRHIZA GLABRA
FAMILIA :LEGUMINOSAS
(Fabáceas).
TIPO : CULTIVADA
CLIMA : CÁLIDO.
SEMICÁLIDO, SEMISECO,
MUY SECO Y TEMPLADO.
PARTE UTILIZADA :
CORTEZA
LOCALIZACIÓN:
IIRIAPAN, LOS REYES,
PÁTZCUARO

Planta de Orozuz.

Descripción Botánica

Planta de tallos leñosos, de un metro aproximadamente de altura, hojas compuestas de hojuelas elípticas, puntiagudas, glaucas y algo viscosas de flores pequeñas, azuladas, en racimos axilares, flojos y pedunculados, fruto con pocas semillas, y largos, cilíndricos, pardos por fuera y amarillos por dentro. El jugo de sus rizomas es dulce y mucilaginoso, se usa como pectoral y emoliente.

Curiosidades

*También es conocido como Palo Dulce
Regaliz, Paladuz, Orozuz, Regalicia.*

91

Remedios

La raíz y el rizoma del orozuz, rugosos y de color café rojizo por fuera, fibrosos y amarillos por dentro, son dulces y pueden masticarse en estado natural.

Machacados, cocidos y evaporados, forman una pasta negra con la que se fabrican golosinas. Los extractos medicinales se preparan con esa pasta y se venden en forma de líquido, polvo o pastillas.

El orozuz es eficaz para combatir cólicos y padecimientos bronquiales y es útil para tratar el asma.

Como laxante suave, protege al hígado y ayuda a desinflamar úlceras gástricas.



La decocción de orozuz se prepara hirviendo media cucharadita del rizoma en una taza de agua por espacio de 10 a 15 minutos. El líquido debe beberse frío una vez al día.

Orozuz seco.

92

Papaya Carica.



PAPAYA
NOMBRE CIENTÍFICO :
 CARICA
FAMILIA : CARICACEAE
TIPO : CULTIVADA
CLIMA : CÁLIDO
PARTE UTILIZADA :
 TODA LA PLANTA
LOCALIZACIÓN: TIERRA
 CALIENTE

Papayo en producción.

Descripción Botánica

Es una planta con un tallo de 2 a 8 m de altura con un olor a acre distintivo. Su copa es abierta y redondeada. Sus hojas son grandes, ligeramente gruesas y carnosas. Las hojas superiores se muestran erectas y extendidas mientras que las inferiores son colgantes, su fruto es verde de forma ovada y en su punto de maduración es color anaranjado verdoso, contiene un saquillo de semillas cubiertas de una pulpa en su interior.

Curiosidades

Los frutos son ricos en vitaminas A, B, C y D.

93

Remedios



Son varios los usos que se le dan a la papaya. Según la región y las necesidades particulares pueden observarse usos como:

Artesanal. El peciolo de la hoja es hueco y se improvisan flautas con las que juegan los niños.

Fabricación de chicle. El látex que exuda la planta se usa como base para la fabricación de chicle.
Comestible.

Cosmético e higiene. Las semillas contienen de 20 a 30 % de aceite no secante que tiene aplicaciones en las industrias jabonera y farmacéutica.

Forrajero. El follaje se ha utilizado como fuente de alimento para peces. El fruto lo consume el ganado.

El zumo de la fruta se usa en jarabe para aliviar la tos de tísico. Se recomienda cuidar la dosis porque es un irritante poderoso.

El té de hojas es considerado digestivo e hipotensivo.

Desparasitante. Una docena de semillas tragadas o una mezcla de látex con miel se emplean como vermífugo.

La papaina ayuda a diluir tumores cancerosos y linfáticos. Se ha usado para disolver hernias de disco y formaciones anormales que se producen en las arterias en ciertas formas de arteriosclerosis, también es un agente desinflamatorio en casos de infecciones y traumatismos.



Payas maduras.

94

Pelo de Elote

Zea mays.



PELO DE ELOTE
NOMBRE CIENTÍFICO:
ZEA MAYS
FAMILIA: GRAMINEAE
TIPO: CULTIVADA
CLIMA: CALIDO
PARTE UTILIZADA:
FRUTO
LOCALIZACIÓN: LA
SIERRA

Sembradío de Elobes.

Descripción Botánica

Planta que alcanza hasta 4 m de altura, tiene el tallo hueco y hojas angostas alargadas que lo envuelven. Sus flores nacen en forma de racimo y los frutos o mazorcas tienen granos duros de diversos colores. Habita en climas cálidos y fríos.

95

Remedios

Para padecimientos renales (calor, inflamación, piedras en la vejiga, orina retenida, riñón tapado, mal de orín), baja la presión arterial, control de la diabetes, padecimientos digestivos (dolor de estómago, estreñimiento, vómito), baja el colesterol.

Se toma en infusión de un trozo de la rama como agua de uso en enfermedades del riñón y como diurético.

Para inflamación del riñón, cálculos y mal de orín, para ello se cosen los Cabellitos de Elote y el agua resultante se toma como té. El cocimiento de éstos se usa como diurético, para aumentar la presión sanguínea y desinflamar el riñón, además se emplean los Vellitos de Elote contra enfermedades del hígado como hepatitis y malestares del corazón.



Pelo de Elote seco.

96

Prodigiosa

Calea zacatechichi schtdl.



PRODIGIOSA
NOMBRE CIENTÍFICO :
 CALEA ZACATECHI
 SCHTDL.
FAMILIA :
 ELAEOCARPACEAE
TIPO : SILVESTRE
CLIMA : CÁLIDO Y
 SEMICÁLIDO
PARTE UTILIZADA :
 TODA LA PLANTA
LOCALIZACIÓN: CASI
 TODO MICHOACÁN

Prodigiosa en seco.

Descripción Botánica

Es un arbusto de aspecto muy ramificado que llega a alcanzar hasta tres metros de altura. Presenta hojas opuestas y sencillas de forma oval y puntiaguda, sus flores se presentan agrupadas, son de color amarillo, presentan una forma acampanada. Florece en el mes de Septiembre.

97

Remedios

En el tratamiento de cólicos provocados por parásitos, se toma un té diariamente en ayunas.

Se utiliza para el tratamiento de una gran diversidad de malestares o enfermedades, entre las cuales encontramos algunos padecimientos que involucran estados inflamatorios cuyo origen es diverso: inflamación de vesícula, inflamación de apéndice, reducción de fiebre, astringente, mejorar apetito, expulsión de bilis derramada, ictericia, problemas de estómago, cólicos abdominales, diarreas .



Prodigiosa en seco.

98

Puan

Muttingia calabura.



PUAN
NOMBRE CIENTIFICO :
MUTTINGIA CALABURA L.
ELEOCARPACEAE
FAMILIA :
ELAEOCARPACEAE
TIPO : SILVESTRE Y
CULTIVADA
CLIMA : CÁLIDO Y
SEMICÁLIDO
PARTE UTILIZADA :
HOJAS
LOCALIZACIÓN: CASI
TODO MICHOACÁN

Planta de Puan.

Descripción Botánica

Arbusto o árbol de 1 a 3m de altura, con follaje vistoso. Las hojas son alargadas, de color verde oscuro en el anverso, en el reverso tienen vellos estrellados. Las flores son de color rosado y los pétalos son ondulados, con muchos hilos amarillos en el centro. Los frutos, primero son amarillos y después rojos.



99

Remedios

Se prepara infusión de la corteza contra diarreas, dolor de estómago, empacho y vómito; en casos de fiebre alta se aconsejan frotaciones o un baño general con el cocimiento de la corteza.

Para tratar el algodoncillo (moniliasis bucal) se frota el área afectada con la corteza.

Para mordeduras de víbora, se aplica la corteza pulverizada y se da de beber un té preparado con el mismo polvo.

Es muy frecuente el uso del cocimiento de las hojas en el tratamiento del sarampión, se administra tomándolo una sola vez. Por otro lado, se usa bañándose con dicho líquido a mediodía y en caso de urticaria también se emplea en baños.



Para los niños empachados se les da a tomar un té preparado con la corteza de la planta.



Palo de Puan seco.

100

Quiebramuelas

Asclepias curassavica.



QUEBRAMUELAS
NOMBRE CIENTÍFICO :
 ASCLEPIAS CURASSAVICA
FAMILIA :
 ASCLEPIADACEAE
TIPO : SILVESTRE
CLIMA : TEMPLADO Y
 FRIO
PARTE UTILIZADA :
 LÁTEX (LECHITA)
LOCALIZACIÓN: CASI EN
 TODO MICHOACÁN

Quiebra muelas.

Descripción Botánica

Es una hierba que mide de 50 cm a 1.60 m de altura. Sus tallos tienen abundante jugo lechoso. Las hojas son más largas que anchas o parecidas a lanzas, observándose en el envés de la hoja un color verde pálido. Las flores pequeñas están agrupadas y salen de un mismo punto, y son con forma de sombrilla, de color amarillento y rojónaranja muy llamativo; cuando están en botón son de color rojo y cuando abren los pétalos se colocan hacia abajo quedando los estambres hacia arriba y dando la apariencia de que la flor se volteó. Los frutos miden de 5 a 7cm de largo tienen semillas provistas de pelos sedosos

101

Remedios



Planta con jugo lechoso se usa para curar el dolor de muelas, empapando un pedazo de algodón o de trapo y colocándolo en el hueco o caries de la pieza dental.

Para descongestionar nariz y garganta (provoca estornudos), se moja un trozo de algodón con el látex y se pone a secar al sol o cerca del fuego. Se aspira por la nariz, provocando el estornudo.

Cuando ocurre una mordedura de víbora o culebra, se aplica el cocimiento de la planta para caldear la parte afectada o se restriega en crudo. La recomiendan además en picaduras de alacrán o de mosca chiclera.

Para raspaduras y espinas enterradas, se usa el látex sobre la parte afectada.

En caso de reumas éstas se tratan frotando la parte afectada con un preparado de las flores con alcohol, fermentado durante ocho días.

Para aliviar el dolor de bazo (dolor debajo de la costilla derecha por traspasadas en los alimentos), se toma varias veces al día medio vaso de agua con cuatro gotas del látex y cuando hay el mal de orín (se orina con dificultad y dolor) el cocimiento elaborado con la raíz, se ingiere una vez serenado, durante nueve días.

El quiebra muelas también es útil en afecciones del aparato digestivo. Se le emplea así en el tratamiento de las lombrices o parásitos, en particular contra *Ascaris lumbricoides*. Igualmente se recomienda para el derrame de bilis, como purgativo.



Flor de Quiebramuelas.

102

Ricino

Ricinus Communis.



RICINO O HIGUERA DEL DIABLO.
NOMBRE CIENTÍFICO :
RICINUS COMMUNIS
FAMILIA :
EUPHORBIACEAE
TIPO : SILVESTRE
CLIMA : Templado
PARTE UTILIZADA :
TODA LA PLANTA
LOCALIZACIÓN: CASI
TODO MICHOACÁN

Hoja de la planta Ricino.

Descripción Botánica

Arbusto muy ramificado que alcanza entre 2 y 4 m de altura, de raíz superficial y tallo erecto, muy ramificado, hueco, de color rojo-vinoso, recubierto por una tenue capa de cera. Hojas grandes, alternas, pigmentación rosada; Sus flores reunidas son de color amarillo claro casi blanco, sobre todo en su extremidad, dando aspecto espumoso. El fruto, es como una cápsula que contiene una semilla, exteriormente está recubierta por espinas no punzantes; La semilla es oval, de tamaño variable entre 5 y 20 mm según variedades.

103

Remedios

El aceite de ricino ha sido usado medicinalmente desde tiempos muy remotos, pero actualmente la mayor parte del aceite que se produce tiene como destino el uso industrial. El aceite es extraído de las semillas.

El aceite extraído se puede untar para limpiar y dar ligeros masajes.



Semilla del Ricino.



Fruto del Ricino.

104

Romero

Rosmarinus officinalis.



Planta de Romero en seco

ROMERO
NOMBRE CIENTÍFICO :
 ROSMARINUS
 OFFICINALIS
FAMILIA : LAMIACEAE
TIPO : SILVESTRE Y
 CULTIVADA
CLIMA : CALIDO Y
 SEMISECO
PARTE UTILIZADA :
 TODA LA PLANTA
LOCALIZACIÓN: CASI
 TODO MICHOACÁN

Descripción Botánica

Arbusto perenne de hasta 2 metros. Tallos ramificados con hojas lineares de color verde brillante por el haz y con gran pilosidad por el envés que le da un aspecto blanquecino. Flores de color azul o violáceo pálidos con los estambres más largos que los pétalos y el labio superior de la corola curvado.

Remedios

catarro, gripe, dolores reumáticos, indigestión, fatiga, pérdida de la memoria, dolor de cabeza, caspa, diurético, reconstituyente del sistema nervioso, limpias, aires, baños postparto; condimento; cosmetología; apicultura.

Se emplea como condimento y también en medicina y en perfumería.



Ruda

Ruta Graveolens.



Planta de Ruda.

RUDA
NOMBRE CIENTÍFICO :
 RUTA GRAVEOLENS
FAMILIA : RUTÁCEAS
TIPO : SILVESTRE Y
 CULTIVADA
CLIMA : CALIDO Y
 SEMISECO
PARTE UTILIZADA :
 TODA LA PLANTA
LOCALIZACIÓN: CASI
 TODO MICHOACÁN

Descripción Botánica

Se trata de una planta perenne con un tallo que engrosa año tras año y del que salen todos los años nuevos vástagos que alcanzan los 40-60 cm de altura. Las flores son de color amarillo almonado y forman vistosos ramilletes terminales. El fruto es una cápsula que contiene numerosas semillas negras. Toda la planta despiden un desagradable olor, lo que la hace inconfundible. La ruda florece en primavera y verano.



Remedios

Para su uso medicinal se recolectan las ramas floridas. Al ser una planta que se renueva con bastante rapidez, se pueden hacer varias cosechas al año.

La infusión de ruda es para facilitar la menstruación, se prepara con un puñadito pequeño de ruda en una taza de agua hirviendo, se pueden tomar hasta 2 tazas al día.

En cataplasma es para abscesos, para ello debemos tener la planta fresca. Se machaca y se coloca sobre el absceso, cubriéndolo con una gasa.

La esencia no está recomendada, salvo bajo prescripción médica. Otras formas de administrar ruda son: en forma de polvo, de extracto fluido, de tintura y también como infusión de uso externo, pero siempre bajo control de personal autorizado.

Es antiespasmódico, tos, estimulante del flujo menstrual, tónico circulatorio, antiinflamatoria, antibiótica, mal de aire, espanto, perrillas, dolor de cabeza; plaguicida natural y repelente de insectos.



Planta de Ruda en seco.

107

Sábila

Aloe Vera.



NOMBRE CIENTÍFICO :
ALOE VERA
FAMILIA : LILIÁCEAS
TIPO : SILVESTRE Y CULTIVADA
CLIMA : CÁLIDO, SEMISECO, TEMPLADO Y FRÍO.
PARTE UTILIZADA :
TODA LA PLANTA
LOCALIZACIÓN: CASI TODO MICHOACÁN

Plan de Sábila.

Descripción Botánica

Sus flores son de color amarillo-verdoso; acompañadas de una bráctea membranosa, lanceolada (en forma de punta de lanza -más largo que ancho (de color blanco, rosada, con líneas oscuras de 6 mm; perianto cilíndrico, curvo, segmento erguido; estambres con 6 filamentos largos, con varios óvulos en cada cavidad; estilo filiforme; estigma pequeño. La floración ocurre en diferentes épocas dependiendo de la especie, puede ocurrir desde el final del invierno hasta el verano. El fruto es una cápsula, con paredes inconsistentes y se conforma de tres válvulas triangulares.

108

Remedios

Puede ser utilizado tanto externa como internamente.

Tratamiento de acné, granos y soriasis, propiedades analgésicas para la inflamación de la piel.

Ayuda a reducir la presión sanguínea. Propiedades anti-envejecimiento. Cicatriza picaduras de insectos, quemaduras menores y de sol. Artritis y diabetes. Ayuda a prevenir cáncer y tumores. Mitiga constipados.

Para tratamiento desinflamatorio, acné, granos, picaduras de insectos, quemaduras menores, separe la piel de la hoja a modo que quede la carnaza, frote el jugo de la sábila (Aloe Vera) en su piel y deje aplicado por lo menos 30 minutos.

Para la hipertensión, artritis, diabetes, constipados, separe la piel de la hoja y deje que la carnaza se ponga líquida, después de unos minutos y revuelva con otras bebidas para ingerirla.



Salvia

Salvia Officialis.



SALVIA
NOMBRE CIENTÍFICO :
 SALVIA OFFICINALIS
FAMILIA : LAMIADAS
TIPO : SILVESTRE Y
 CULTIVADA
CLIMA : CÁLIDO Y
 SEMISECO
PARTE UTILIZADA :
 TODA LA PLANTA
LOCALIZACIÓN: CASI
 TODO MICHOCÁN

Planta de Salvia en el campo.

Descripción Botánica

La salvia es una planta leñosa en su base y herbácea en las partes superiores; tiene unas hojas grandes, estrechas y aovadas, con borde dentado; su olor es aromático y su sabor algo amargo. Las flores son azules, aunque en muchos casos tienen matices violetas y se agrupan. Lo más distintivo de esta planta son sus estambres.



Flor de Sábila.

Remedios

Tiene propiedades estimulantes, estomáticas, antiespasmódicas, antisépticas, carminativas, antisudoríficas y vulnerarias.

Se utiliza en dolencias del aparato respiratorio y digestivo, así como contra sudores nocturnos.

Empleado en gárgaras y como desinfectante bucal.

En infusiones se recomienda también para calmar el dolor de cabeza y la tensión nerviosa.

Reduce la secreción de leche en mujeres lactantes y no debe administrarse a niños menores de dos años.

En forma de Té para:

Aliviar dolores de garganta y para frenar la sudoración.

Controlar los gases gastrointestinales, la transpiración excesiva, alteraciones nerviosas, amigdalitis, tónico y estimulante hepático.

Desinfecta heridas en forma de baños.

Controla la caspa, ayuda a devolver el color al pelo canoso, moler y mezclar la planta con el Shampoo.



Tabachín

Caesalpinia pulcherrima.



TABACHÍN
NOMBRE CIENTÍFICO :
CAESALPINA
PULCHERRIMA
FAMILIA : L.
LEGUMINOSAE
TIPO : SILVESTRE Y
CULTIVADA
CLIMA : CÁLIDO,
SEMISECO, TEMPLADO Y
FRÍO.
PARTE UTILIZADA :
TODA LA PLANTA
LOCALIZACIÓN: CASI EN
TODO MICHOACÁN

Tabachín.



Salvia en seco.

Descripción Botánica

Arbusto que alcanza hasta 5 m de altura, de tronco delgado y liso, con follaje vistoso y hojas de tamaño mediano. Las flores están ubicadas en racimos; sus frutos son vainas alargadas de color café. En climas cálido, semicálido y templado. Frutos y semillas: El fruto es una cápsula de 7 a 15 mm de largo, ampliamente elipsoidal; semillas más largas que anchas, más o menos angulares, lateralmente comprimidas.

Remedios

En cataplasmas ayuda a calmar dolores.

Se inhala para descongestionar las vías respiratorias.

También se usa como árbol de ornato ocasional.



Tabachín en seco.

113

Té del Monte

Satureja macrostema Benth.



TÉ DEL MONTE
NOMBRE CIENTÍFICO :
SATUREJA MACROSTEMA
BENTH
FAMILIA : LAMIÁCEAS
TIPO : SILVESTRE Y
CULTIVADA
CLIMA : TEMPLADO Y
FRÍO.
PARTE UTILIZADA :
TODA LA PLANTA
LOCALIZACIÓN:
PARACHO, NAHUATZEN,
URLIAPAN, TANCITARO,
CHERAN,
TANGANCICUARO,
ZINAPÉCUARO,
ZITÁCUARO, CHILCHOTA,
PÁTZCUARO.

Preparado de Té del Monte.

Descripción Botánica

Planta arbustiva, con olor a menta al estrujar, de 1 a 2 m de alto; tallos erectos, ramas arqueadas, flores solitarias o en grupos de 2-3, corola roja o anaranjada (cambiando a blanquecina o rosada en el secado), estambres exsertos.

114

Remedios

Se usa para bañar a la mujer cuando haya dado a luz (cuando ya es uarhiti, es decir ha dado su vida para dar vida), se usa un cocimiento de ésta planta junto con otras: ruda, malva, árnica. El bebe recibe el aroma de su madre de esta planta, dicen las abuelas que "es el aroma del alma p'urhépecha".

Para el dolor de estómago, se toma el Té tres veces por día.

Para la inflamación de los ovarios, se toma un té de un puño de Té del Monte en 1/2 litro de agua.

Las hojas se utilizan en infusión y cocimiento para afecciones gastrointestinales, calma dolores gástricos, excita los movimientos del intestino favoreciendo la digestión lenta y dolorosa.

Para reconfortar el estómago a la infusión se le agregan unas gotas de alcohol puro de caña y se toma en ayunas.



Planta Té del Monte ó de Nurhiteni.

115



Yoyote

Thevetia thevetioides.



Flor del Yoyote.

YOYOTE
NOMBRE CIENTÍFICO :
 THEVETIA
 THEVETIOIDES
FAMILIA :
 APOCYNACEAE
TIPO : SILVESTRE Y
 CULTIVADA
CLIMA : CÁLIDO,
 SEMISECO, TEMPLADO
PARTE UTILIZADA :
 CORTEZA
LOCALIZACIÓN: TIERRA
 CALIENTE

Descripción Botánica

Arbusto que alcanza hasta 5 m de altura, de tronco delgado y liso, con follaje vistoso y hojas de tamaño mediano. Las flores son de color amarillo y están ubicadas en racimos; sus frutos son vainas alargadas de color café. Se da en climas cálido, semicálido y templado. Es cultivada en las casas. El fruto es una cápsula de 7 a 15 mm de largo, ampliamente elipsoide; semillas más largas que anchas, más o menos angulares, lateralmente comprimidas.

116

Remedios

Se usa el jugo lechoso del arbusto (látex), en el tratamiento de la sordera, las úlceras y la sarna.

Las hojas para calmar los dolores de dientes. Hoy en día el uso popular le reconoce notables efectos en el tratamiento de las hemorroides mediante la aplicación de una pomada preparada con las almendras molidas del "codo de fraile".

El látex del fruto se emplea para erupciones de la piel.

El látex en forma de "parche" se aplica localmente para hacer reventar granos, acné, y barros, después de pasar dos horas de su aplicación, la piel se lava con agua y jabón.

El látex calma el dolor de las caries, así como fruto seco y molido.

La pomada preparada con 3 hojas, una bellota y sebo caliente, se aplica en el recto para "aliviar las almorranas".

Las flores se inhalan para su empleo como "anestésico".

Para la debilidad del corazón (insuficiencia cardiaca), una pizca del raspado de la corteza del hueso de yoyote, para una taza de té, se toma después de colar una por la mañana y otra por la noche, no más de 30 días continuos.



Zarza

Rubus Fruticosus.



ZARZA
NOMBRE CIENTÍFICO :
 RUBUS FRUTICOSUS
FAMILIA: ROSÁCEAS
TIPO : SILVESTRE Y CULTIVADA
CLIMA : TEMPLADO Y FRÍO
PARTE UTILIZADA :
 CORTEZA
LOCALIZACIÓN:
 ZIRACUARETIRO, TARETAN, LA SIERRA, LOS REYES, ZACÁN, PERIBÁN DE RAMOS.

Zarza.



Yoyote.

Descripción Botánica

Arbusto espinoso de la familia de las Rosáceas que alcanza hasta 4 metros de altura. Sus flores son de color blanco o rosado, con 5 pétalos. El fruto está compuesto por varias drupas pequeñas de color morado o negro, cada cual con una semilla en su interior.
 Partes utilizadas: las hojas, los tallos tiernos y los frutos (moras o zarzamoras).

Cuál remedio y qué
planta uso para ...

121

122

Acné

Higuera
Mamey
Sábila
Yoyote

Ardor al orinar

Chayote

Antioxidante

Café

Anemias

Diente de León
Inguambo

Aparato digestivo

Ciruelo
Flor de Tila
Guayabo
Huizache
Malva
Manzanilla
Naranja Amargo
Quebra muelas
Papayo
Pelo de elote
Puan

Prodigiosa
Romero
Té del monte

Bilis

Inguambo
Quebra Muelas
Prodigiosa

Bronquitis

Árnica

Caída de cabello

Espinosilla

Cáncer

Hierba del Cáncer
Higuera
Papayo
Sábila

Cáncer de colon

Café

Cabello con caspa

Aguacate
Espinosilla
Romero
Salvia

Celulitis

Diente de León

Cicatrización

Bretónica
Eucalipto
Limón
Sábila

Circulación

Gordolobo

Colesterol elevado

Aguacate
Apio
Diente de León
Higuera

Cólicos menstruales

Altamisa
Árnica
Apio
Cuachalalate
Epazote Zorrillo
Huizache
Orozuz
Ruda
Té del monte

Diabetes

Café
Diente de León
Inguambo
Pelo de elote
Sábila

Diarrea

Anis de Campo
Doradilla
Espinosilla
Epazote Zorrillo
Guayabo
Hierba del pollo
Membrillo
Naranja Amargo
Puan
Prodigiosa
Zarza

Dolor de articulaciones

Apio
Fresno

Dolor de cabeza

Espinosilla
Flor de Manita

Dolor de dientes

Higuera
Puan
Yoyote

Dolor de garganta

Guayabo
Malva
Membrillo
Salvia

Dolor de oído

Albahaca
Anís de Campo
Flor de Tila

Embarazo y lactancia

Albahaca
Anís de campo
Cempasúchil
Doradilla

Enfermedades cardiovasculares

Árnica
Diente de León
Doradilla
Limón
Pelo de elote

Enfermedades de la Piel

Aguate
Albahaca
Diente de León
Flor de tila
Huizache
Inguambo
Malva

Enfermedades respiratorias

Apio
Buganbilla
Cempasúchil
Eucalipto
Espinosa
Flor de Tila
Gordolobo
Malva
Membrillo
Orozuz
Quebra Muelas
Romero
Salvia
Tabachín

Encías inflamadas

Albahaca

Estreñimiento

Apio
Bretónica
Diente de León
Espinosa
Hierba del pollo
Higuera

Estrés

Higuera

Expectorante

Capulín

Exfoliación

Higuera

Fiebre

Café
Espinosa
Manzanilla

Gases o flatulencias

Anís de Campo
Salvia

Gastritis

Árnica

Apio

Flor de Tila
Membrillo

Golpes

Árnica
Cuachalalate
Hierba del Golpe
Tabachín

Gota

Diente de León
Fresno

Hemorroides

Árnica
Diente de león
Gordolobo
Zarza

Heridas

Árnica
Bretónica
Cuachalalate
Quebra Muelas
Salvia
Zarza

Higado

Hierba del Pollo

Hipertensión arterial

Apio
Diente de León
Limón

Hipo

Anís de campo

Inflamaciones

Huízache
Prodigiosa
Sábila

Llagas

Árnica
Cempasúchil
Cuachalalate
Mamey

Laxante

Fresno
Ciruelo
Higuera
Orozuz

Nervios

Albahaca
Flor de Tila
Romero

Obesidad

Diente de León

Parásitos intestinales

Aguacate
Doradilla
Quebra Muelas
Prodigiosa

Paludismo

Diente de León

Piojos

Aguacate

Purgante

Anís de Campo
Diente de León
Espinosa
Helecho Macho
Quebra Muelas

Quemaduras

Malva
Sábila

Repelente de insectos

Albahaca
Quebra Muelas

Reumas

Árnica
Doradilla
Sábila

Riñón

Apio
Chayote
Doradilla
Pelo de elote

Rozaduras

Árnica

Salpullido

Cempasúchil

Tos

Albahaca

Buganbilla

Membrillo
Papayo

Úlceras

Árnica
Cuachalalate
Yoyote
Zarza

Várices

Diente de León
Espinosa
Gordolobo
Naranja Amargo

Verrugas

Cempasúchil
Higuera
Inguambo

Vesícula biliar

Diente de León
Hierbabuena

Tipos de preparación para las plantas medicinales.

Baños (lavados).

Para realizar un Baño con hierbas se prepara una infusión después se vacía a una tina o en su defecto pueden ponerse a remojar la hierbas por 2 a 3 horas después tomar el baño.

El baño vaginal o de asiento se prepara con hierbas, que se ponen a hervir en agua por 15 minutos, luego en un recipiente apropiado la mujer se coloca encima y deja que el vapor entre por la vagina. Este baño se indica para sacar los coágulos que quedan después del parto y para acomodar la matriz, sacar el frío del cuerpo, calmar los dolores, sacar los malos espíritus y limpiar de impurezas el cuerpo.

Compresas ó emplasto.

Es un método de aplicación que consiste en aplicar un paño con el líquido resultante de una infusión de hierbas, también pueden colocarse las hierbas directamente a la piel, sobre la zona afectada por lo menos una hora, cambiando en paño durante este tiempo.

Cataplasma.

Consiste en realizar una papilla de hierbas con agua tibia, después se aplica en la zona afectada.

Gárgaras.

Consiste en preparar una infusión de hierbas después dejar enfriar y hacer el proceso de gargarismo.

Cocción.

Consiste en sumergir las hierbas en agua hirviendo o en baño maría, por otra parte, puede realizarse al vapor o en una olla a presión.

Inhalaciones.

Consiste en hacer una infusión de las hierbas, después vaciar a un recipiente y con un paño limpio sobre la nariz aspirar el vapor.

Járobe.

Consiste en hervir previamente frutas o plantas, después endulzar elaborar el líquido hasta obtener una mezcla semejante al almíbar.

Tinturas ó esencias.

Consiste en extraer los principios activos de una planta, se realiza dejando la planta en alcohol etílico o etano, con una graduación de 95 %.

Tisana.

Es una bebida medicinal que resulta del cocimiento ligero de una o varias hierbas.

Para mayor información vease dentro del CD, que se encuentra al final del libro.

Conclusión General.

El uso de las plantas son vida, utilizadas en la gastronomía para enriquecer los sabores de numerosos platillos, y algunas son especialmente digestivas y con propiedades curativas. Por eso, es importante conocerlas y sacarles el mejor partido, así podremos encontrar la solución a algunos problemas en casa. Son la mejor opción para equilibrar nuestra salud, por eso se debe tratar de la forma correcta sin abuso y bajo riesgo de quien las consume. Si no se sabe administrar la dosis consulte a un experto.



131

Bibliografía

Alvarez Constantino Jesús
Monografía de Michoacán
(1981)

Censos INEGI (1990)

De Jesús Ruíz Méndez Teresita
Ser curandero en Uruapan.
Colegio de Michoacán; Instituto Michoacano de Cultura.
(2000)

Gallardo Ruíz Juan
Medicina tradicional Púrhepecha.
Colegio de Michoacán, A.C. (2005)

Herbario medicinal de IMSS

Hernandez Francisco
Árboles, hierbas y arbustos medicinales del centro de México.

Hoogesteger, Cornelio
Uso de plantas medicinales.
Editorial Árbol S.A. de C.V. (1988)

León Nicolas
Historia de la medicina en Michoacán.
(1984)

Martínez Luis Cabrera
Remedios caseros con las yerbas y plantas de México.

Romero Flores Jesús
Historia de Michoacán.
(1976)

132

Tello Alejandra
Una medicina ancestral
Periódico: Gaceta Universitaria/pag.14
arenasa@redudg.udg.mx
Fecha de publicación: 27 de mayo de 2008
Fecha de consulta: 17 de Nov. 2008

Thomson, D.M. Willian
Guía práctica ilustrada de las plantas medicinales.
Editorial Blume
(1980)

www.botanical-online.com/spanishglossary3.htm

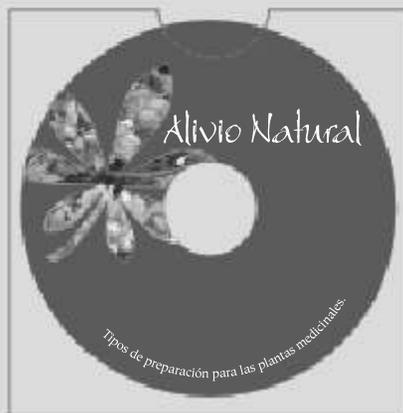
Q

Q

Contenido de CD.

Tipos de preparación para las plantas medicinales.

- Baños (lavados).
- Cataplasma.
- Cocción.
- Compresas ó Emplasto.
- Gárgaras.
- Inhalaciones.
- Járame.
- Maceración.
- Tintura ó Esencias.
- Tisana.



136

137

