

Taller

# El huerto medicinal



Cultivo y uso  
de las plantas medicinales y aromáticas

Erongaricuario, Michoacán, 7 y 8 de octubre 2006

## APUNTES

y

## Pequeño manual de Plantas Medicinales

## CONTENIDO

	página
<b>Ubicación, diseño, tamaño</b>	<b>3</b>
<b>La espiral de hierbas</b>	<b>4</b>
<b>Como preparar la tierra</b>	<b>5</b>
<b>Diferentes formas de preparación de las plantas</b>	<b>6</b>
<b>Pequeño manual de plantas medicinales:</b>	
Ajenjo	<b>9</b>
Albahaca	<b>11</b>
Borraja	<b>13</b>
Calendula	<b>15</b>
Cedrón	<b>17</b>
Chicalote	<b>18</b>
Consuelda	<b>20</b>
Diente de león	<b>22</b>
Estafiate	<b>24</b>
Gordolobo	<b>26</b>
Hierbabuena	<b>27</b>
Hinojo	<b>29</b>
Hipericón	<b>31</b>
Lavanda	<b>33</b>
Manzanilla	<b>35</b>
Mastuerzo	<b>36</b>
Mejorana	<b>38</b>
Menta	<b>40</b>
Milenrama	<b>42</b>
Mirto	<b>44</b>
Muicle	<b>45</b>
Romero	<b>47</b>
Ruda	<b>49</b>
Salvia	<b>51</b>
Té limón/ zacate limón	<b>54</b>
Tomillo	<b>55</b>
Toronjil	<b>57</b>

«El Huerto medicinal»- incl. «pequeño manual de plantas medicinales»  
cuarta edición, septiembre 2006 - este texto forma parte de los materiales de apoyo de tierramor  
recopilado y editado (2001 - 2006) por H.Hieronimi, Erongaricuario, Michoacán  
Email: [tierramor@laneta.apc.org](mailto:tierramor@laneta.apc.org),  
página web: [www.tierramor.org](http://www.tierramor.org)

este manual se encuentra en ampliación, actualización y mejoramiento continuo...con gusto recibimos aportes

## Ubicación, diseño, tamaño...

=> En un espacio reducido, se puede integrar una parte del huerto *adentro* de la casa, por ejemplo aprovechando las ventanas y otros espacios con suficiente luz para el cultivo de hierbas en macetas.

=> En el balcón o patio seguramente hay lugar para hierbas de olor y medicinales como tomillo, te de limón, hierbabuena, epazote, eneldo...en pequeñas camas, guacales rellenos de tierra y otros contenedores. Si disponemos de un poco de terreno podemos construir una *espiral de hierbas* (lo mas cerca de la cocina) donde podemos juntar una gran variedad de hierbas con diferentes necesidades de sol y agua en un pequeño espacio.

=> Podemos observar nuestros patrones de movernos adentro y alrededor de nuestra casa: Los caminos que más usamos serán probablemente los espacios para sembrar plantas al lado de ellas. Si preparamos un huerto en un rincón lejos de la casa no lo podemos cuidar tanto y serán mas atacados por enfermedades, insectos y animales. También es importante una ubicación cercana al centro de la casa por tener fácil acceso a las plantas frescas en cualquier emergencia

=> ¿Cómo diseño mi huerto? Hay una gran variedad de formas- siempre tenga en mente, que el diseño debe que facilitar el trabajo en la huerta (Deshierbe, siembra, riego, cosecha...): Las camas no se deben que pisar nunca – el limite del ancho de una cama de cultivo es de entre 1m y 1.20m, el largo puede variar.

=> Muchas plantas aromáticas y medicinales tienen un bonito aspecto y se prestan como ingrediente estético el cualquier jardín. Por esto resulta interesante integrar camas con formas artísticas, como mandalas, espirales, estanques y pequeños cuerpos de agua, como paisaje de cultivo de muchas de nuestras hierbas



## La espiral de hierbas-

Utilizando esta forma de caracól creamos muchos diferentes microclimas para una gran variedad de plantas medicinales y aromáticas



## Como preparar la tierra-

Hay muchas diferentes formas y métodos para preparar los sitios para nuestras plantas. Muchas de las plantas medicinales no necesitan preparación alguna del suelo, pues se trata de plantas silvestres y basta con recrear las condiciones, donde crecen naturalmente y fácilmente se pueden establecer a partir de semillas o esquejes.

Algunas de las hierbas crecen bien en suelos pobres, incluso son más resistentes a las sequías que la mayoría de la hortalizas.

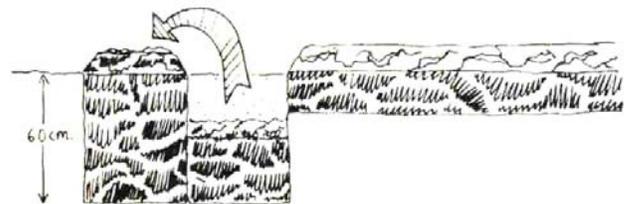
Las técnicas de preparación del terreno varían también según la región y el clima, y por supuesto depende de la planta que queremos clutivar.

Para proteger el suelo intentamos abstenernos de la práctica de volteo o barbecho de los terrenos de cultivo. Procuremos, que la tierra alrededor de nuestras plantas esté libre de gramilla, y siempre tapado con algo de *mulch*. A veces se suelta la tierra con un *biedo-pala*.

Con un buen entendimiento de los requerimientos de un suelo sano, podemos crear rápidamente un ambiente favorable para nuestro huerto.

### Camas de doble excavación

Una técnica de preparación y aflojamiento profundo del suelo sin voltearlo. Requiere un cierto esfuerzo, especialmente si uno no está acostumbrado al manejo de herramientas de mano. Permite de crear rápidamente un suelo intacto y rico en nutrientes, con suficiente aireación para obtener desde el principio buenas cosechas.

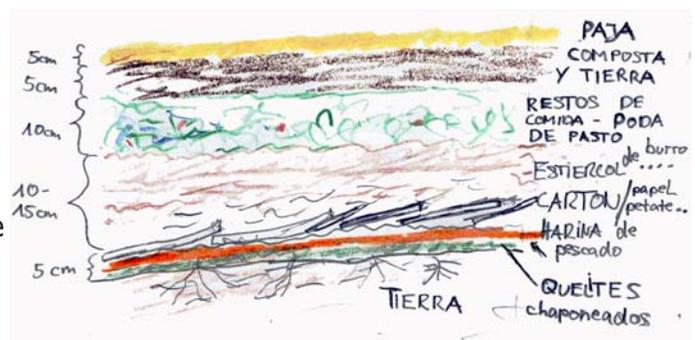


Es parte del método biointensivo del cultivo orgánico de alimentos, desarrollado y promovido por el Sr. John Jeavons. Solo es posible realizarlo en terrenos donde tenemos un suelo bastante profundo

### Camas de arropes de cobertura ("mulcheada de cobertura")

Una técnica muy popular en la permacultura, que implica poco trabajo físico, pero requiere una gran cantidad de materiales para implementarla con éxito.

Con éste método crea condiciones optimas para que los insectos, lombrices, bacterias y microorganismos del suelo hagan el trabajo de aflojar el suelo, lo que requiere a lo mejor de un poco de tiempo, dependiendo de las condiciones de nuestro terreno.



#### Referencias:

H. Hieronimi  
<http://www.tierramor.org/permacultura/hortalizas1.htm>

## Diferentes formas de preparación de las plantas

**Infusión:** Esta forma es útil para preparar las tés de flores y hojas. se pone agua purificada a hervir en una olla que no sea de aluminio. Se coloca la planta en una taza o una tetera de barro y cuando el agua esté hirviendo, se vierte el agua encima de la planta y se tapa. De esta forma no se pierden las aceites esenciales que suelta la planta. Se deja reposar tapado unas 10 minutos y se cuela.

**Cocimiento:** Esta preparación sirve para las raíces, cortezas, tronquitos y semillas, es decir, las partes duras de las plantas, que necesitan cocerse para soltar sus principios activos. Se pone agua a hervir en un recipiente que no sea ni de aluminio, ni de hierro, cuando ya va a hervir se le agrega la planta, si son semillas chicas, hierve de 3 a 5 min.. se tapa y deja reposar otros 15 min antes de colar. Raíces y cortezas más duras se hierven de 5 a 10 min.

- **Vaporizaciones:** Una vez hecho el cocimiento, no se cuela y antes de destaparlo, ponemos la olla a unos 20 a 25 cm debajo de nuestra cara y nos cubrimos con una toalla grande o cobija, luego destapamos la olla, cerramos los ojos e inhalamos suavemente el vapor que sale. de esta manera se descongestionan todas las vías respiratorias (catorros - sinusitis - asma). Nota: No hay que salir a lugares fríos por lo menos durante una hora, por esto de preferencia hacerlo antes de acostarse
- Para baños de hierbas también se utiliza el **cocimiento**, pero con más cantidad de planta, agregando el cocimiento a la tina.
- Para las **Compresas** se empapa un paño de algodón con el cocimiento, puede ser caliente o frío, dependiendo del tratamiento.
- **Cataplasmas:** Se muele la planta o semilla, se pone sobre una manta de cielo y se aplica directamente sobre la piel en la parte afectada, puede ser frío o caliente, para lo cual la masa se calienta al baño maría

### Maceración:

La maceración es una técnica para extraer principios activos que se alterarían con el calor, se deja la planta troceada en agua a temperatura ambiente durante un tiempo concreto (de 12 a 24 horas) dependiendo de la especie, se usa en plantas mucilaginosas (malvavisco, lino), se va agitando la mezcla y finalmente se cuela.

**Tintura:** Es la mezcla de la planta con alcohol o vino, generalmente se hace en frascos de color ambar, puede ser alcohol puro o de graduación inferior, se obtiene diluyendo el puro con agua, ejemplo: al 70 por ciento serían 70 partes de alcohol y 30 de agua (no usar jamás alcohol desnaturalizado).

**Recolección y secado:** El mejor momento para recolectar la gran mayoría de las plantas es en el periodo de la floración. Las plantas se recogen una vez se ha evaporado el rocío de la montaña, mejor en luna creciente o luna llena cuando se trata de flores y hojas, luna menguante cuando se trata de raíces. Las plantas deben secarse en un lugar oscuro y aereado, nunca al sol directo. las raíces y cortezas pueden secarse al sol, pero es mejor sobre una rejilla en un lugar templado seco y sombrío. De esta manera conservamos mejor sus principios activos.



# 1. TINTURAS.

LAS TINTURAS SON SUBSTANCIAS LÍQUIDAS QUE CONTIENEN AGUA, ALCOHOL DE 96° GRADOS Y EL JUGO DE LA PLANTA.

## LAS TINTURAS



TIENEN LA VENTAJA DE PREPARARSE FACILMENTE Y DE CONSERVAR LAS PROPIEDADES DE LAS PLANTAS, SI SE MANTIENEN EN UN LUGAR FRESCO, SECO, Y EN UN FRASCO COLOR ÁMBAR (VIDRIO CAFÉ) BIEN CERRADO.

## PASOS PARA PREPARAR LA TINTURA:

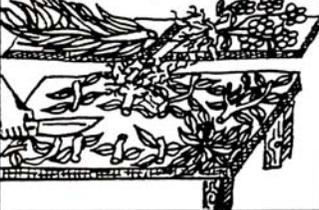


1: COLECTAR LA PLANTA



2: LAVAR LA PLANTA

3: CORTAR EN TROCITOS LA PARTE A USAR, (CRAÍZ, FLOR, HOJAS, TALLO, FRUTO)



4: COLOCAR LA PLANTA DENTRO DE UN FRASCO, COLOR ÁMBAR, LAVADO.



5: AGREGAR DOS TERCERAS PARTES DE ALCOHOL DEL 96° Y UNA TERCERA PARTE DE AGUA HERVIDA Y FRIA, SE TAPA



2 partes de alcohol  
1 parte de agua.

6: ETIQUETAR EL FRASCO - TINTURA -

NOMBRE DE LA PLANTA:  
PARTE QUE SE UTILIZO:  
DONDE SE COLECTO:  
FECHA DE PREPARACION:  
NOMBRE: QUIEN LA HIZO:  
COMUNIDAD:  
GRUPO:



NOTA: SI EL FRASCO ES DE COLOR ÁMBAR ASÍ PUEDE GUARDARSE, SI ES DE VIDRIO TRANSPARENTE DEBE FORRARSE DE PAPEL PARA QUE NO LE PENETRE LA LUZ

SE GUARDA EN UN LUGAR FRESCO Y SECO DURANTE UN MES



SE DEBE DE AGITAR UNA O DOS VECES POR SEMANA.



7: AL MES DE REPOSO SE CUELA CON UNA TELA DE ALGODÓN O UN CEDAZO EN OTRO FRASCO COLOR ÁMBAR



8: SE VUELVE A ETIQUETAR



TINTURA DE:  
SE COLECTO EN:  
FECHA  
NOMBRE  
COMUNIDAD  
GRUPO

# 2. MICRODOSIS.

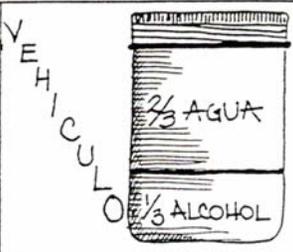
SE LLAMA MICRODOSIS AL TRATAMIENTO DE DIFERENTES ENFERMEDADES MEDIANTE LA ADMINISTRACION DE LÍQUIDOS CONSTITUIDOS POR ALCOHOL DEL 96°, AGUA Y EL JUGO DE LAS PLANTAS MEDICINALES, Y EN OCASIONES MEDICAMENTOS DE PATENTE.

## VEHÍCULO:

**PREPARACION:**

EN UN FRASCO COLOR AMBAR BIEN LAVADO, SE PONEN:

$\frac{2}{3}$  DE AGUA HERVIDA Y FRÍA, Y  $\frac{1}{3}$  ALCOHOL DE 96° GRADOS



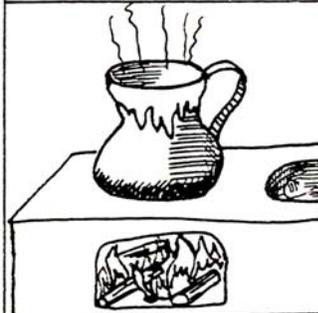
ESTE VEHÍCULO SE USA EN UN FRASQUITO DE 20 A 30 mls. CON GOTERO, AL CUAL SE LE AGREGAN LAS GOTAS DE TINTURA QUE QUERAMOS USAR PARA HACER LO QUE SE LLAMA:

"MICRODOSIS"



SI NO CUENTA CON ALCOHOL PARA HACER EL VEHÍCULO, SE PUEDE TOMAR LA TINTURA DE LA SIGUIENTE MANERA:

ENTIBIAR AGUA HERVIDA



EN UNA TAZA, AGREGAR LAS GOTAS DE LA TINTURA.



DAR A BEBER EL CONTENIDO AL ENFERMO.

Tintura	Numero de gotas a 10 cc de vehiculo
Ajenjo	8
Albahaca	8
Borraja	8
Cedrón	5
Diente de león	8
Estafiate	10
Gordolobo	10
Hierbabuena	8
Manzanilla	10
Mirto	12
Ruda	10
Té limón/ sacate limón	10
.....	

### Referencias:

Folleto del CESE, Pátzcuaro, Michoacán, 1992  
 Contenido - Dra. Consuelo Suarez Alfaro  
 Dibujos - Eduardo de la Garza de la Peña

## Pequeño manual de plantas medicinales

### AJENJO

Familia: ASTERACEAE

Nombre científico: *Artemisia Absinthium L.*)  
Nombres comunes : hierba incienso, prodigiosa, alosna, hierba maestra

**Descripción:** Planta vivaz, de la familia de las Compuestas, de 40 a 80 cm de altura, toda ella recubierta de un fino vello que le da un aspecto plateado. Las flores, amarillas, se agrupan en cabezuelas. Partes utilizadas: las hojas y las cabezuelas florales



Planta de origen europeo, actualmente se cultiva en todo México. Abunda en cunetas y terrenos secos. En otros tiempos era cultivado.

**Propiedades e indicaciones:** el uso del ajenjo como planta medicinal, se halla libre de los desastrosos efectos de los licores que se producen con él; entre otras cosas, porque su fuerte sabor amargo lo hace poco apto para un consumo abundante. Contiene principios amargos (absintina), a las que debe sus propiedades digestivas; aceite esencial rico en tuyona, de acción vermífuga y emenagoga, pero tóxica en dosis altas; sales minerales (nitrato potásico) y taninos. Aplicado correctamente, el ajenjo nos ofrece unas interesantes propiedades medicinales, que mencionamos a continuación:



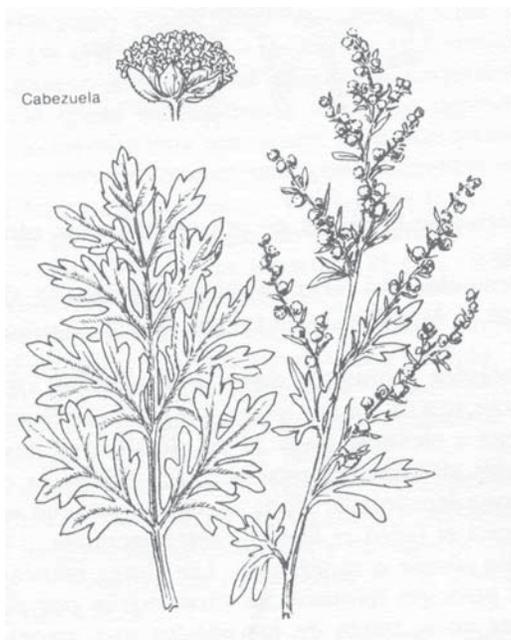
Tónico gástrico: como todas las plantas amargas desarrolla un efecto tónico sobre el estómago, aumentando el apetito y estimulando la secreción de jugos gástricos. Conviene pues a los inapetentes y a los dispépticos (que padecen de digestiones pesadas). No así a los que sufren de úlceras, pues el aumento de secreción de jugos gástricos les resulta perjudicial. «El ajenjo no debe tomarse sin necesidad».

Es considerada como una planta muy importante para preparar compuestos empleados en el tratamiento de enfermedades del hígado, del estómago y para la bilis.

Generalmente se consume combinada con el estafiate y con otras plantas consideradas calientes. También se emplea para preparar ramos, mismos que son usados en baños con el propósito de curar ronchas.

Debido a su sabor amargo es empleada en baños curativos que se efectúan con hierbas amargas y son recomendados para curar padecimientos biliares, sustos y problemas de debilidad, llamados baños para amargo.

Se considera una planta de naturaleza caliente, por lo que se ha empleado para el tratamiento de enfermedades consideradas como frías.



Por sus principios amargos el ajeno es excelente para enfermedades gástricas- limpia y estimula la bilis y el hígado. También es eficaz para la falta de apetito, digestiones pesadas y gases.

Es a la vez un buen tónico general, tanto físico como moral- Por su contenido de vitamina A ,B, B2 . Combate la anemia.

Regulariza el flujo menstrual en la mujer, sobre todo cuando hay escasez, y aminora los dolores de la menopausia y de la pubertad.

**Partes consumidas:** hojas y tallos. Se emplean frescos y secos.

**Modo de empleo:** infusión con 4 a 8 gr. de planta por litro de agua. Hervir el agua, apagar el fuego y echar la planta y dejar tapado 5 minutos y colar. De

preferencia no se endulza.

Es recomendado también para expeler parásitos (oxiuros, lombrices y solitaria) en infusión o en uso externo. Se hierve algunas hojas de la planta con algunos dientes de ajo, y luego remojando una toalla se aplica la compresa en el vientre. También se hace un aceite de ajeno con 20 gr. de planta en un vaso de aceite puesto al baño maría durante una hora; luego se unta en el bajo vientre.

**ADVERTENCIA:** por lo fuerte de sus componentes el uso prolongado puede afectar los nervios, se recomienda usarlo por poco tiempo (máximo 4 días). Se usa en cantidades pequeñas. No se usa en el embarazo.

**Sus usos en la agricultura:** Es prudente sembrar el ajeno a las orillas del huerto alejada de las demás plantas por no ser compatible con otras.

La decocción hecha con un litro de agua por un puñado de planta hervida 5 minutos se aplica en loción sobre el ganado o caballos para alejar a las moscas o tebanos.

El te concentrado se rocía sobre plantas para alejar plagas (pulgones, mosca blanca de la col).glabros, sin vilano.

#### **Aportaciones y referencias:**

Sergio Mamert, Holger Hieronimi, Esther Albesa

Mechor Ramos Montes de Oca - «En el rincón de su jardín- remedios caseros» ISBN 970-93051-0-7 , 1ª edición 2001, Pátzcuaro, Michoacán

CD-Rom «Plantas medicinales de Mexico- Usos y remedios tradicionales», editado por CETEI y el Instituto Nacional de Biología de la UNAM

«The herb book», editado por John Lust Benedict Lust Publications, 1974

«The gardeners handbook of Edible Plants» Rosalind Creasy, Sierra Club Books, 1986

<http://www.hipernatural.com/es/pltajenjo.html>



## Albahaca

Nombre científico: *Ocimum basilicum* L.

Familia: Labiadas

Otros nombres: albahacar, hierba real, basilico

Originaria de la India

**Descripción:** Es una de las plantas aromáticas más preciosas en cocina, es considerada insustituible por un gourmet. Tiene un gusto dulce, es fragante y parece que es más fuerte cuando, en verano, el sol aumenta su intensidad. Las hojas más perfumadas son aquellas que se recogen poco antes de la floración, ya que contienen una mayor cantidad de sustancias oleosas que determinan su aroma; sus hojas más viejas tienden a tener un sabor más picante.

La albahaca, aclimatada a nuestro medio, sorprende por las virtudes y la magia que encierra entre sus ramos, flores y hojas.

Sustancias que contiene: Estragol, eugenol, timol, que son las sustancias que le dan su sabor y olor característicos.

**Propiedades medicinales:** Alivia la disentería, la irritación de la garganta, el dolor de la cabeza que no sea consecuencia de presión arterial inestable, expulsa parásitos intestinales (lombrices), evita gases gastrointestinales, detiene la caída del cabello y controla la digestión.

Las hojas y flores son estimulantes y antiespasmódicas. Se usan contra los efectos de los retorcijones de barriga en infusión. Su infusión es, también, tónico, calmante de los dolores de la matriz, y muy adecuada para combatir los vómitos. El polvo de sus hojas hace estornudar. Existen principalmente dos variedades importantes: la albahaca de hoja fina y la de hoja ancha. La de hoja ancha se utiliza en la elaboración del "Pesto". Es muy conocida también como ahuyentadora de mosquitos.

**Modos de empleo:** En cocimiento de dos minutos en hervor o en infusión: se toma una taza media hora antes del desayuno durante cinco días; para expulsar gases estomacales se toma una taza después de los alimentos el tiempo necesario para conseguir el alivio. Para evitar caída del pelo: las hojas, después de hervidas con un poco de su jugo, se frotran el cuero cabelludo las veces necesarias hasta alivianar el mal.

**Cultivo:** Se siembran las semillas en tierra floja y bien drenada y abonada, mejor en almácigos. Germinan a los 10 ó 14 días. Necesita riego y sol. No se entierra la semilla al sembrarla, debe quedar bastante cerca de la superficie. Cuando tiene cuatro hojas la planta se puede trasplantar a una maceta, después en la hortaliza.

Hay como muchas variedades de albahaca conocidas. Algunas son bien adaptadas y hasta que se pueden propagar por guía o esqueje. Las variedades más finas y culinarias (como la típica variedad para el *pesto* italiano) son más delicadas. La mayoría de las albahacas son anuales, pero hay variedades perennes.

Crece bien en tiestos sobre un alféizar de una ventana o en un balcón con sol. Es necesario regarla con frecuencia. Despunta los extremos de los tallos para mantener la forma compacta y retrasar la floración.

Es necesario picarla muy menudo justo antes de su empleo a causa del aceite tan volátil que contiene. Se utiliza preferentemente fresca, ya que si no, pierde el aroma. Éste es fuerte, por lo que se aplica en poca cantidad. Añade a los platos al final, ya que no se debe cocer.

Antes de que desaparezcan las últimas hojas de la albahaca con los frios, corta algunos tallos para disponer de ella durante todo el invierno. El mejor método para conservar sus cualidades es la congelación. Rellena cubiteras con hojas frescas bien picadas y agua e introdúcelas en el congelador. Al descongelar los cubitos tendrás un condimento con buenas propiedades.

Otra utilidad: se siembra junto a los pimientos para evitar que éstos cojan "la rabia", enfermedad que los deja secos e inservibles.

**Aportaciones y referencias:**

Sergio Mamert, Holger Hieronimi

CD-Rom «Plantas medicinales de Mexico- Usos y remedios tradicionales», editado por CETEI y el Instituto Nacional de Biología de la UNAM

<http://www.cookaround.com/cocina/erbe/erba-1.php3>

<http://www.infojardin.com/aromaticas/Fichas/Albahaca.htm>

[http://www.mifarmacia.es/producto.asp?Producto=../contenido/articulos/articulo\\_n\\_albahaca](http://www.mifarmacia.es/producto.asp?Producto=../contenido/articulos/articulo_n_albahaca)

## BORRAJA

Nombre científico: *Borrago officinatis*

Familia: Borraginacea

**Descripción:** Originaria de las regiones occidentales de Mediterráneo. Es una planta de fácil ubicación, la cubren fibras espinadas, la variedad más conocida es la de flores de color azul cielo, en México generalmente florece de manera abundante en los meses de invierno, cuando es preferida por las abejas. Es una planta robusta cubierta de pelos ásperos muy rígidos, de gruesa y prolongada raíz, con hojas esparcidas y oscuras muy rugosas y flores azules, blancas o violáceas que forman ramilletes.

Se supone de origen atlántico, hispano-marroquí. Se cría en huertas, barbechos y baldíos no demasiado secos.



**Propiedades medicinales:** Es muy útil en remedios caseros y también es comestible.

Siendo una planta fría, es excelente para bajar fiebre y inducir el sudor (sarampión y escarlatina). Auxiliar en afecciones de los pulmones. Útil para calmar punzadas del corazón. Depurativo de la sangre en general y de la piel al mismo tiempo.

Maravillosa para levantar el espíritu en estados melancólicos y depresivos, combinándola con romero y estafiate.



La semilla de borraja posee un aceite caracterizado por la presencia de un ácido graso inusual, el gamma-linolénico, el cual tiene propiedades medicinales (reguladoras del metabolismo de ácidos grasos en el cuerpo humano, antiinflamatorias y tranquilizantes, entre otras). Se puede utilizar en el tratamiento de altos niveles de colesterol en sangre. Existen también otras especies vegetales que producen ácido gamma-linolénico, pero en ninguna de ellas se ha hallado un nivel tan elevado de este ácido graso como en la borraja, el cual supera el 25% del total de ácidos grasos. Por tal motivo, su aceite tiene aplicaciones en la industria farmacéutica. También la industria alimenticia hace uso del aceite de borraja como un aditivo alimenticio dietario. En los EE.UU. y en países europeos es además cultivada como ornamental. Las flores de la borraja son utilizadas asimismo como saborizantes, principalmente de bebidas. Estas, en la edad media, encontraron también un uso como colorante.

Sustancias que contiene: Mucílagos, almidón, aceites esenciales, nitrato de potasio

**Modos de empleo:** Infusión: Un buen puño de hojas y flores para 1 litro de agua. Hervir primero el agua y cuando apague eche un puño de la planta, tapar la olla y esperar 10 minutos. Colar con cuidado para no dejar pasar los pelitos

Como sudorífico (según M. Ramos Montes de Oca)- para bajar fiebres de los niños- se hierve un litro de agua con dos ramas de la planta con todo y raíz, durante cinco minutos y se agrega a la tina para bañar al pequeño; del cocimiento se toma media taza

Como alimento: A las hojas frescas y tiernas, cocidas al vapor como si fueran espinacas, se les agrega aceite de oliva, cebolla finamente picada, jugo de limón, y sal al gusto, con lo que se obtiene un alimento muy nutritivo.

Se recomienda agregar las hojas frescas y tiernas finamente picadas a ensaladas con otras verduras. Son sabrosas, nutritivas y económicas. También se pueden agregar a las sopas caldosas o de verduras. Es recomendable agregar las flores frescas en las sopas secas, pues son sabrosas y saludables.

**Cultivo:** Una vez introducida al sistema, la borraja es de fácil cultivo, pues sus semillas se diseminan solas y germinan fácilmente con un poco de humedad.

Generalmente se comienzan a introducir semillas, si tenemos pocas, podemos sembrar en bolsas o almácigo. También se puede cosechar una planta con flores secas, y utilizarlas como *mulch* en un pedazo de tierra que previamente fue desyerbado y preparado. Con un poco de riego pronto aparecen las primeras plantitas. Si practica una forma de agricultura sin labranza, las siguientes generaciones de borrajas deberían nacer solas....

La borraja es excelente como acompañante del jitomate, si se controla su crecimiento. Sirve como forraje para los abejas durante la estación invernal.

Sus ramas, hojas y flores pueden servir, como ingrediente para la composta, en caso de tener demasiado en el terreno. También se puede elaborar un fertilizante líquido con sus hojas, similar al fabricado con la hoja de consuelda.



en la imagen: plantitas de borraja recién nacidos en agosto

**Aportaciones y referencias:**

Sergio Mamert, H. Hieronimi, Esther Albesa, Marina Ortiz  
 Mechor Ramos Montes de Oca - «En el rincón de su jardín- remedios caseros» ISBN 970-93051-0-7 , 1ª edición 2001, Pátzcuaro, Michoacán  
 «The gardeners handbook of Edible Plants» Rosalind Creasy, Sierra Club Books, 1986  
<http://www.herbogeminis.com/borraja.html>  
[http://www.agro.uba.ar/catedras/cul\\_indus/galeria/borraja.htm](http://www.agro.uba.ar/catedras/cul_indus/galeria/borraja.htm)



## CALENDULA

Nombre científico: *Calendula officinalis*

Otros nombres comunes: mercadela, maravilla, virreina, reinita

Familia: Compuestas

Originaria del sur de Europa

**Descripción:** Es una planta herbácea de ornato y medicinal, de fácil propagación y apreciada por sus colores brillantes (del amarillo intenso al naranja). Las flores se compran en el mercado como adorno, sin embargo también es una planta medicinal y cumple una función importante para el control de plagas en la agricultura orgánica y biodinámica.

**Propiedades medicinales:** Actúa como antiséptico, Astringente, fungicida, Regula la digestión, evita acumulación de ácido úrico y ayuda a combatir gases gastrointestinales; cicatriza heridas infectadas, regulador mensual, estimula la producción de bilis.

Es de gran utilidad en muchas afecciones de la piel, desde rozaduras de los bebés, tumores, hasta heridas, facilitando la cicatrización.

Se utiliza para el tratamiento de quemaduras (crema) y úlceras varicosas.

Buena para tratar los golpes, madurar abscesos usándola en forma de fomentos calientes con un té concentrado.. .30 gramos por litro de agua hirviendo. No se coce la planta.

**Modos de empleo:** Infusión: (2 a 3 gramos por taza de agua hirviendo) Por su acción antiséptica impide fermentaciones intestinales y gases. Favorece la eliminación de ácido úrico y regulariza el ciclo menstrual de la mujer reduciendo los dolores del periodo transtornos de la menopausia, dolores menstruales. Se toma una taza diaria una semana antes de la regla. En gárgaras es buena para las anginas inflamadas (amigdalitis).

Tintura: Problemas de estancamiento hepático, incluyendo digestión pesada y trastornos menstruales

Compresas: Se aplica una compresa empapada en la infusión sobre la herida que tarda en cicatrizar y en las úlceras varicosas.



Pomada: con manteca de cabra o aceite de olivo y cera- Se utiliza para cualquier problema de inflamación o sequedad de la piel, excemas secos, irritación de los pezones en la lactancias, escaldaduras y eritema solar. Muy bueno también para reuma, dolores musculares, articulaciones doloridas, y todo tipo de heridas.

Aceite en infusión: Para las sabañones, las hemorroides y los capilares rotos.

**Cultivo y cosecha:** La caléndula es de fácil cultivo, se siembran las semillas en un lugar soleado. Para una buena producción de flores se recomienda sembrar en pleno sol durante el mes de agosto. Para el fin de la temporada de lluvias las plantas comenzarán con su producción de flores, se pueden cosechar cada tres o cuatro días, así se estimulara su floración. Conviene integrar la caléndula a los cultivos de hortalizas y frutales, pues su olor distrae y aleja muchas plagas.



**Aportaciones y referencias:**

Sergio Mamert, H. Hieronimi, Esther Albesa, Marina Ortiz

## Cedrón

Nombre científico: *Aloysia triphzlla* (L.Hér.)

Familia: BERBENACEAE

**Descripción:** Un arbusto con hojas alargadas de color verde, algo ásperas, agrupadas de tres a cuatro, con nervaduras marcadas. Al frotarlas entre los dedos desprenden un delicado y riquísimo olor a limón y sus flores son pequeñas y de color lila o violáceo.

Esta aromática originaria de Sudamérica se cultiva en fácilmente en muchas regiones de México.

**Propiedades medicinales:** Es una planta ampliamente conocida para aliviar diarreas, dolor de estómago, cólicos en los niños, además controla los nervios alterados y estimula al corazón. Bacteriostática (su aceite esencial) Antiviral (gracias a los ácidos fenólicos) como el cafeico, clorogénico y rosmarínico) Colerético (estimula la secreción biliar), Antiespasmódica, Sedante, Insomnio, Palpitaciones, Vómitos o dolores de componente nervioso como son los dentales o de oído, cefaleas, neuralgias, y migrañas. Como tranquilizante suave lo recomendable es de dos a tres tazas por día.

**Modo de empleo:** Como digestivo puede tomarse el cedrón una taza después de cada comida, colocando dos cucharaditas de las hojas en agua hirviendo y dejando reposar unos minutos. Se prepara una infusión con tres cucharadas colmadas de hojas y flores frescas y picadas, y agua hirviendo. Ya reposada y tibia se toman tres tazas al día.

Se surge preparar agua fresca de cedrón, pues aparte de ser sabrosa ayuda a aliviar los males citados.

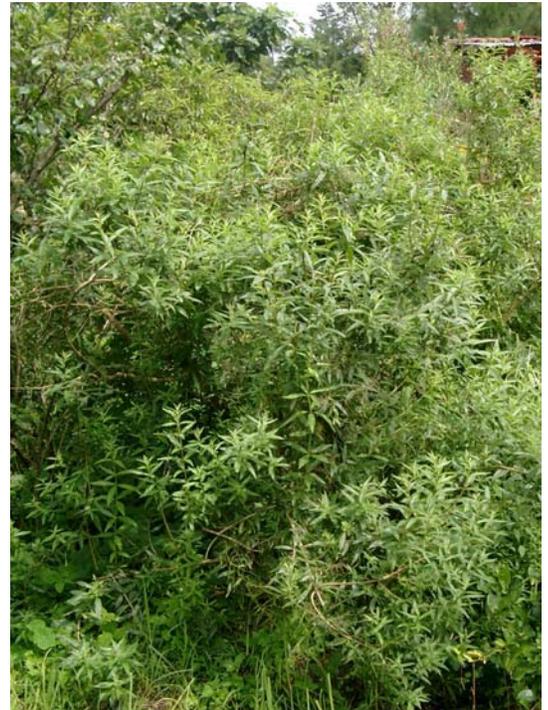
**Cultivo y propagación:** El cedrón se reproduce fácilmente por medio de esquejes- se cortan ramas leñosas de la planta madura, las cuales se entierran en macetas, para que por lo menos dos nudos se queden debajo de la tierra, por donde más tarde se formarán las raíces.

Las plantitas se deben cuidar más intensamente durante los primeros dos meses, cuando retoñaron las hojas, se pueden sembrar en los bordes y linderos de la hortaliza o del terreno. A partir del segundo año se pueden cosechar anualmente las hojas, preferiblemente a finales de la temporada de lluvias.

### Aportaciones y referencias:

H. Hieronimi, Marina Ortiz, Sergio Mamert

<http://www.inta.gov.ar/valleinferior/info/documentos/vegetal/cedron.pdf>



## Chicalote

Nombre científico: *Argemone ochroleuca* L. ssp *mexicana* L

Familia: Papaveráceas

NOMBRE(S) COMUN(ES): Aceitilla, Amapola amarilla, Arnica blanca del campo, Cardo (BC), Chicalot, chichilotl o xicolotl (náhuatl), Chicalote, Chicalote (Mex e Hgo), Chicalote amarillo, Chicalt, Espinocilla, Flor espinosa, K'umataraku (purépecha), K'íix-k'anlol o k'íix-saklol (maya), Kix-kanlol (Yuc), Shate (purepecha), Tlamexcaltzin (Ver), Tzolich (huasteco), Uechinichi (zapoteco), Xata, Xate, Yarg Yech (Zapoteco)

**Descripción:** Herbácea de 80 cm a 1 metro de altura. Crece con rapidez, es muy decorativa y está cubierta de espinas. Es usada como tranquilizante suave y analgésico.

Habita en bosques de encino, pino, otras coníferas y otras latifoliadas. Prospera principalmente en áreas abiertas.

**Propiedades medicinales:** Todas las parte del chicalote tienen componentes activos. El Chicalote pertenece a la familia de las Papaveraceae y es nativa de México; tiene numerosos usos medicinales, ha sido usada como un anestésico para cirugías, para tratar el cáncer, el resfrío común, la fiebre, las inflamaciones y los dolores de muelas. Sus constituyentes químicos incluyen a la protopina, la berberina y diversas isoquininas. Ha sido usada en rituales como una hierba embriagante.

Las hojas y las semillas se usan en infusión como sedantes, analgésicas y para la tos. Poseen un ligero efecto narcótico. Toda la planta contiene un látex amarillo que se usa externamente contra las verrugas. alivia el insomnio; en los ojos disminuye la irritación y destruye carnosidades y "nubes"

Se emplea contra fiebres intermitentes, calmante de irritaciones gastrointestinales, purgante y antirreumático; las flores como sudorífico y pectoral;

**Modos de empleo:** Para el dolor de dientes, se coloca el látex directamente en la muela con un algodón.

El jugo de la flor y el fruto se utiliza para la carnosidad de los ojos. La infusión de la flor se emplea para la tos y la bilis.

Las hojas aplicadas directamente eliminan mezquinos. Además en forma de chiquiadores, se colocan en la sien para el dolor de cabeza.

Para la diarrea, se usan las hojas hervidas con arroz tostado y molido. Como calmante nervioso se toma el cocimiento de las hojas antes de dormir. El mismo cocimiento se toma en ayunas, agregando el látex para la diabetes.



La infusión de la misma se emplea para el insomnio.

El emplasto del fruto con leche se aplica sobre la tiña o sarna.

Esta planta también se utiliza en casos de convulsiones, tos, enfermedades articulares, y como hipnótico, para la gingivitis, mal de orín, mal de ojo, aire malo, como como narcótico, antiespasmódico, catártico, diarrea, dolores en general.

Para curar la tos y lo irritado de la garganta: El cocimiento se prepara hirviendo durante dos minutos los pétalos frescos de cinco flores en un cuarto de litro de agua; ya tibio, se toma una taza por la mañana y otra por la tarde; además, se hacen gargarismos.

Para aliviar la irritación de los ojos, la carnosidad y la "nube": Al levantarse por la mañana se aplica una gota del látex (leche amarilla de la planta) en cada ojo durante tres días. Contra la sarna: Se muele una taza de semillas secas que se amazan con leche hasta formar una pasta que se aplica en las partes afectadas de la piel.

Para conciliar el sueño: En una taza se ponen los pétalos frescos de una flor y se vierte agua hirviendo; Se tapa y se deja reposar hasta que se entibie; se toma una taza media hora antes de ir a desacansar (es importante la dosificación).

Es aprovechada para uso medicinal a partir de la recolección de ejemplares que crecen silvestres. La época de recolección es en primavera y verano, tiempo en el que se la encuentra en floración.

### **Cultivo y reproducción:**

Es una planta fácil de reproducir a partir de semillas. Se la puede sembrar en el lugar definitivo o en vivero para posteriormente transplantarla, o bien en macetas. No requiere de cuidados especiales. La época de siembra puede ser en otoño, protegiendo las plántulas de fríos intensos, o bien, a fin de invierno, principios de primavera. Requiere suelos ligeros y soleados.



### **Aportaciones y referencias:**

H. Hieronimi

Mechor Ramos Montes de Oca - «En el rincón de su jardín- remedios caseros» ISBN 970-93051-0-7 , 1ª edición 2001, Pátzcuaro, Michoacán

<http://www.semarnat.gob.mx/pfnm/ArgemoneOchroleuca.html>

<http://www.herbotecnia.com.ar/aut-argemone.html>

<http://hipernatural.com/es/pltchicalote.htm>

<http://www.bouncingbearbotanicals.com/spanish/argemone-mexicana-chicalote-p-149.html>

[http://www.escape.com.ar/usr/dietprin/cardo\\_santo.htm](http://www.escape.com.ar/usr/dietprin/cardo_santo.htm)

## Consuelda

Nombre científico: *Symphytum officinalis*

Familia: Boraginacea

**Descripción:** Consuelda es una planta perenne; su raíz es negra afuera, blanca y carnosa adentro, y contiene un jugo gelatinoso. De su tallo angular salen hojas de diferentes tamaños. Mientras tiene agua de lluvia o de riego, la planta crece y produce continuamente nuevas hojas. Cuando se seca, la raíz se mantiene "dormida" hasta que le llega humedad.



**Usos:** Planta de uso múltiple. Las hojas se pueden comer (en cantidades moderadas- algunas hojas tiernas bien cortaditas y mezclados en la ensalada.) Es medicinal (tintura de hoja y raíz, para los huesos, emplastes) y además un excelente mejorador de suelos- sus hojas son un mulch de buena calidad y pueden usarse tanto directamente (cortar las hojas y acomodarlos alrededor de los árboles) o como ingrediente para las compostas. Contiene minerales menores como magnesio, potasio y calcio. Cuanto más frecuentemente se cortan las hojas durante la temporada de lluvias, más hojas nuevas produce.

**Modo de empleo:** Como cicatrizante para la piel. La raíz fresca puesta un minuto en agua hirviendo luego pelándola y machacándola en un mortero. Se aplica sobre llagas, abscesos, nacidos, y sobre las quemaduras tanto leves como severas. Con el jugo fresco ayuda a cerrar grietas en los pezones y fisuras anal y heridas en las manos o talones debido a frío o resequedad.

En uso externo: Hervir 15 minutos la raíz fresca desmenuzada (200 gramos por litro). Sirve para lavar heridas, inyecciones vaginales para las pérdidas blancas de la mujer.

Tomar baños contra dolores de reuma, gota, cualquier tipo de dolores de los huesos, trastornos de circulación, varices y fracturas. Usar 500 gramos de hojas frescas por litro de agua fría. Dejar macerar una noche, al otro día hervir y añadir al agua del baño.

Para hacer cataplasma con la raíz se seca y muele. Mezclar en un recipiente con un poco de aceite y agua hirviendo hasta formar una pasta espesa. Extender la mezcla sobre un lienzo y aplicar caliente en casos de fracturas de hueso o luxaciones, mantener la compresa con una venda.





Uso interno: Para el tratamiento de enfermedades de las vías respiratorias, casos de diarrea, hemorragias, vómitos de sangre (ulceras digestivas) . Se hace de 100 a 150 gramos. de raíz fresca por litro de agua. Poner a hervir y dejar macerando toda la noche. Beberlo en 24 horas.

Para los problemas pulmonares, el vino de consuelda es una maravilla. Se desmenuzan de 2 a 5 raíces después de lavarlas y se ponen a macerar en un litro de vino blanco o algún otro espirituoso durante 5 o 6 semanas.

**Cultivo y propagación:** Le gusta pleno sol o media sombra. Es resistente a las heladas hasta 15 grados bajo cero. Es ideal para bordos de estanques o canal de reciclaje de aguas grises. En cuanto a suelos, es tolerante a cualquier tipo de suelo, tanto pantanoso como bien drenado. Prefiere los alcalinos pero se adapta bien a los terrenos ácidos.

Puede reproducirse con la raíz, excavando pedazos plantándolos en los lugares deseados. Pero cuidado- donde la planta se establece y no se puede

sacar de allí tan fácilmente. Por esto los lugares debajo de los árboles frutales son ideales, porque su raíz no compite con las raíces del árbol, las hojas proveen fertilizante y mantiene control sobre hierbas problemáticas como el zacate chino, por ejemplo.

La recolección: La de la raíz se efectúa a los dos o tres años de sembrada en marzo o abril. Es cuando mas alantoina tiene, siendo uno de sus principios activos mas fuerte. Aparte de muchos mucílagos y hierro, fósforo manganeso, proteínas, vitaminas A, B, B 12, C.

**Usos en la agricultura:** El purín de consuelda es un buen fertilizante y tónico para las plantas. Modo de preparar: Llenar un tambor con agua y añadir buena cantidad de planta fresca dejándola macerar de 7 a 14 días., moviéndola diariamente hasta que aparezca una espumita encima. Este preparado se usara en forma de vaporización de preferencia al atardecer. Como fijador, se puede añadir una o dos barras de jabón.



**Aportaciones y referencias:**

Sergio Mamert, H. Hieronimi

«The herb book», editado por John Lust Benedict Lust Publications, 1974

«The gardeners handbook of Edible Plants» Rosalind Creasy, Sierra Club Books, 1986

## Diente de león

Nombre común: Diente de león, achicoria amarga, taraxacón

Nombre científico: *Taraxacum officinalis* Weber

Familia :Compuestas

Planta conocida por sus flores que hacen ramilletes redondos donde se van volando las semillas y esparciendo a los alrededores tanto por los niños que por los vientos.

Hábitat: Junto a los caminos, baldíos y pastos secos. En campos cultivados y en los bordes de los caminos. La planta comienza a cultivarse en algunos lugares como verdura.



**Descripción:** El diente de león es otra beneficiosa y conocida planta que engrosa la lista de las "malas hierbas". Esta planta vivaz, anual y perenne con raíz primaria y roseta basal, se encuentra fácilmente en los caminos, pastizales, prados y sobre todo en jardines.

Hay indicios serios sobre una procedencia Europea. En la actualidad se ha extendido prácticamente por todos los continentes.

Componentes activos: Aceite esencial, alcaloides (Taxarina) , asparagina, tanino, vitaminas B y C, inulina, colina, levulina, sacarosa, taraxecina y taraxacerina, gluten, saponinas, potasio, caucho- en el látex

**Usos medicinales:** Es una de las plantas fabulosas por sus diferentes propiedades. Es un auxiliar fuerte para limpiar la sangre depurando el hígado y favoreciendo la expulsión de toxinas. Por sus altos contenidos de vitamina B y C, inulina, asparagina, potasio, es indicadísima en trastornos del hígado, páncreas y bilis. Es amargo y fresco, ayuda en la digestión. Para diabetes es recomendado tanto como para cálculos biliares, hepatitis, úlceras.

Para uso externo: el látex blanco de las ramas contra verrugas, manchas del rostro (pañó). La decocción de las ramas, hojas y botones contra las nubes de la cornea del ojo y para clarificar la vista. Como preparar: Hacer una decocción con 50 gramos de planta por un litro de agua. Hervir 20 minutos.



Para uso interno: aliviana congestiones del hígado (que se reflejan con fuertes dolores bajo el omoplato derecho). Comer de 5 a 6 ramas de planta al día en ayunas en la mañana. Estas ramas ayudan en comezones de enfermedades de la piel.

Para el diabetes, hasta 10 ramas al día, también para diversos trastornos de la piel, granos, acné, reuma, insuficiencia renal, estreñimiento, fermentaciones intestinales, y trastornos circulatorios (varices) hemorroides, anemia, escorbuto, obesidad y celulitis. Como preparar: Un puñado de 50 gr. de raíz y hojas cortaditas por litro de agua. Hervir 2 minutos, después dejando descansar 10 minutos. Tomar 3 tazas diarias antes de las comidas.



Con las raíces de diente de león se puede conseguir un sustituto del café, sin los efectos negativos de éste, pero con casi todas las propiedades medicinales de la planta. Para ello se secan las raíces al sol o al horno sin quemarlas, después se trocean y se tuestan, por ejemplo en una sartén, removiéndolas con frecuencia. Por último se muelen entre dos piedras.

**Cultivo y propagación:** El diente de león fácilmente se establece con semillas, en muchas regiones crece de manera natural en los campos cultivados donde no se utiliza fertilizantes químicos o herbicidas. Es muy tolerante en cuanto a altitudes. Le gusta pleno sol o media sombra, aguanta la helada y el viento, es muy poco exigente a las condiciones de suelo. Tiende a suelos frescos y húmedos y le encanta el suelo con mucho nitrógeno. No le conviene suelos arenosos y turbosos.



**Uso agrícola:** Para la producción de tomate, el diente de león es un cultivo útil para proteger el tomate del Fusarium que contamina los suelos esterilizados de invernaderos. Tiene la capacidad de fijar el hierro en el suelo gracias al ácido cichórico, lo que es un elemento vital impidiendo el ataque a los tomates. Aun incorporados al suelo favorecen la vida en el suelo y protegen de algunos ataques de hongos

**Aportaciones y referencias:**

Sergio Mamert, H. Hieronimi, Marina Ortiz

<http://es.wikipedia.org/>

CD-Rom «Plantas medicinales de Mexico- Usos y remedios tradicionales», CETEI/ Instituto Nacional de Biología de la UNAM

<http://www.botanical-online.com/medicinalstaraxacumcastella.htm>

<http://www.vivelanaturaleza.com/botanica/dienteLeon.php>

## Estafiate

Nombre Científico: *Artemisia ludociana* (Nuttfall sbsp.), *Artemisia mexicana* (Willd. Ex Speng., Keck)

Familia: ASTERACEAE

**Descripción:** Hierba perenne muy aromática de 0.15 a 1.5 m de altura, con muchas ramas, a veces leñosas en la base; hojas simples alternas, con ramas blanquecinas y hojas divididas en, tres, corno listones alargados. Las flores son blancas-amarillentas y como cabezuelas abundantes. Habita en climas cálido, semicálido, semiseco y templado. Se da en forma silvestre y está asociada a la selva tropical caducifolia, subperenifolia y perennifolia; matorral xerófilo y bosques mesófilo de montaña, de encino y pino.



En la actualidad se le conoce también con el nombre de ajeno del país.

**Usos medicinales:** Antiguamente se empleaba para aliviar los dolores que provienen del frío o la flatulencia, para curar los cólicos y se consideraba favorable al pecho. También se empleaba contra la debilidad de las manos, lastimaduras en los pies y contra el cansancio.

Las hojas y el tallo en té se utilizan para curar el empacho, las amibas, diarrea, juntar la bilis, piedras en riñón, cólicos, inflamación de la pleura, resfriados, bronquitis, influenza, fiebre, reumas, disentería, menstruación irregular, trastornos postparto, además es abortivo y estimula el apetito.



Son múltiples los padecimientos que conciernen al aparato digestivo y para los cuales el estafiate se emplea frecuentemente. En el caso de diarreas, se ingiere el cocimiento sólo o mezclado con otras plantas como hierbabuena, (*Mentha piperita*), marrubio (*Marrubio vulgare*) y manzanilla (*Matricaria recutita*), aguacate (*Persea americana*), guayaba (*Psidium guajava*), entre otras.

Cuando hay parásitos intestinales, en gran parte del país, desde Baja California Sur hasta Veracruz, aconsejan beber el cocimiento del estafiate sólo o acompañado de epazote (*Teloxis ambrosioides*), ajeno (*Artemisia absinthium*) o con hierbabuena (*Mentha piperita*), en ayunas

El cocimiento puede usarse como antihelmíntico, como modificador de la sensibilidad y como aperitivo. Su uso más generalizado es para controlar la disentería y el vómito.

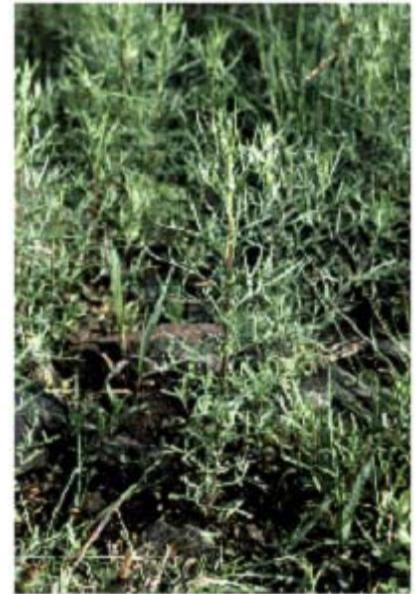
Tomado en té, combinado con el epazote de zorrillo; para el "aire" bebido en té y para la bilis, masticado. Es una planta muy amarga.

Asimismo, se emplea para elaborar los ramos de limpia en combinación con otras doce plantas. Se le considera de naturaleza caliente al igual que otras plantas amargas.

Es la planta de la mujer o, mejor dicho, para la mujer. Regula el ciclo menstrual, estimula la menstruación y calma los dolores posteriores al parto. Recibe su nombre de la diosa griega Artemisa, a quien invocaban las mujeres en los partos difíciles.

Partes consumidas: tallos, hojas y flores.  
Se emplean frescas y secas.

Desparasitante general  
Antiséptico, indicado en casos de fiebres en general.  
Digestivo  
Excelente para limpiar hígado y vesícula biliar.



**Modo de empleo:** Siendo una planta con fuertes principios no conviene tomarla más de seis días seguidos. Descansando otros seis días y volviendo a tomarla otros seis días. Té con dos cucharadas por litro de agua. no hervir la planta. (cuando hierva el agua apague y eche la planta.)

**Cultivo y propagación:** Se propaga fácilmente por medio de raíces. Generalmente se siembra en los bordes de la hortaliza. Algunas plantas no aprecian su cercanía. Al establecerse, se puede hacer muy invasiva, por esto hay que dejarle su lugar para que pueda crecer. No necesita riego y aguanta el pleno sol.

**Uso en la agricultura:** Puede funcionar como pesticida. El extracto acuoso de la planta completa presenta un efecto antialimentario contra gusano cogollero

**Aportaciones y referencias:**

Sergio Mamert, H. Hieronimi, Esther Albesa, Marina Ortiz

Mechor Ramos Montes de Oca - «En el rincón de su jardín- remedios caseros» ISBN 970-93051-0-7 , 1ª edición 2001, Pátzcuaro, Michoacán

CD-Rom «Plantas medicinales de Mexico- Usos y remedios tradicionales», editado por CETEI y el Instituto Nacional de Biología de la UNAM

<http://www.mexicodesconocido.com.mx/espanol/naturaleza/flora/detalle.cfm?idcat=2&idsec=10&idsub=29&idpag=740>

[http://www.podernatural.com/Plantas\\_%20Medicinales/Plantas\\_A/p\\_artemisa1.htm](http://www.podernatural.com/Plantas_%20Medicinales/Plantas_A/p_artemisa1.htm)

<http://www.semarnat.gob.mx/pfnm/ArtemisiaLudoviciana.html>

## Gordolobo

Nombre científico: *Gnaphalium oxyphyllum* DC.

Familia: Compositae ;

Nombres comunes en Castellano: Gordolobo, guardalobo, engordalobo, verbasco, candelaria, friegaplatos, molena, cardo blanco

**Descripción:** Planta mexicana de amplia distribución, existen más de cuarenta especies y crecen naturalmente en las montañas elevadas. El gordolobo es conocido también con el nombre náhuatl de tzonpotónic. Esta especie es utilizada en varias regiones de America por ser de mucha utilidad en la medicina tradicional. Existen otras plantas del mismo nombre, poco diferentes en forma, con casi las mismas propiedades.



Mide entre 30 y 80 cm de altura, con tallo cubierto de vellitos. Las hojas son angostas y de aspecto sedoso. Sus frutos son pequeños y las semillas abundantes. Se desconoce su origen, pero en México habita en climas cálido, semicálido y templado. Crece en terrenos abandonados y está asociada a la selva tropical caducifolia, subperennifolia, perennifolia, matorral xerófilo, bosque mesófilo de montaña, de encino y mixto de pino.

**Usos medicinales:** Su empleo para tratar enfermedades respiratorias como tos, gripa, asma, bronquitis, infecciones en la garganta y problemas pectorales es muy recomendado. El tratamiento consiste en el cocimiento de las ramas con flores, endulzado con miel de abeja, para tomarse caliente antes de ir a dormir. En casos de tos crónica y gripa, se ingiere tres veces al día, o bien, en ayunas durante una semana. Además el cocimiento con leche junto con otras plantas sirve mucho para estos padecimientos. También es de amplio uso en trastornos gástricos, úlceras y parásitos intestinales, donde el tratamiento consiste en el cocimiento de la planta.

Se recomienda también contra la tos y el dolor de garganta; asimismo, para aliviar el dolor del pecho ocasionado por la bronquitis.

Su empleo varía dependiendo de la enfermedad: para curar niños se hierva en leche; para adultos, se hace un cocimiento en agua. Se toma de preferencia antes de acostarse, porque provoca la sudoración. Se le considera de naturaleza muy caliente, por lo que se emplea para enfermedades de origen frío, como son catalogadas comúnmente las enfermedades del aparato respiratorio.

### Aportaciones y referencias:

H. Hieronimi

Mechor Ramos Montes de Oca - «En el rincón de su jardín- remedios caseros» ISBN 970-93051-0-7 , 1ª edición 2001, Pátzcuaro, Michoacán

CD-Rom «Plantas medicinales de Mexico- Usos y remedios tradicionales», editado por CETEI y el Instituto Nacional de Biología de la UNAM

[http://www.podernatural.com/Plantas\\_%20Medicinales/Plantas\\_G/p\\_gordolobo.htm](http://www.podernatural.com/Plantas_%20Medicinales/Plantas_G/p_gordolobo.htm)

## HIERBABUENA

Nombre científico: *Mentha sativa*

Familia: LABIATIAE

**Descripción:** La hierbabuena procede de la hibridación de dos tipos de menta. La mezcla de la menta negra, que tiene un tono violáceo, y la menta blanca, de un color verde más uniforme, es el origen de la hierbabuena, que ofrece un fuerte aroma que la distingue de otro tipo de mentas. No suele sobrepasar los treinta centímetros de altura. Sus hojas tienen forma alargada y bordes aserrados, y las flores nacen de espigas en el extremo más alto y van del color blanco al púrpura. Su origen se sitúa en Europa, África y Asia, aunque hoy su cultivo se extiende por todo el mundo.



Existen unas quince especies de menta distintas, que apenas se pueden distinguir entre sí por su gran parecido. Algunos teóricos sitúan la aparición del híbrido en Inglaterra, donde se extendió su cultivo durante el siglo XII. (Ver también ficha sobre la menta pag. 40/41 en este manual)

Actualmente se cultiva en huertos de regiones templadas de todo México, ha sido usada desde la antigüedad como planta medicinal. Forma parte de la farmacopea europea. Fue traída a México por los conquistadores españoles y rápidamente se incorporó a la herbolaria mexicana.

**Usos medicinales:** La hierbabuena se ha utilizado en conexión con las condiciones siguientes (referirse al uso medicinal individual para información completa):

Clasificado como hierba carminativa, se ha utilizado como ayuda digestiva general y se ha empleado la hierbabuena en el tratamiento de la indigestión y del cólico intestinal.

El aceite de hierbabuena se clasifica como un carminativo, que alivia la tensión intestinal y entona el sistema digestivo.

El té de la hierbabuena o de su aceite se utiliza a menudo para tratar los gases y la indigestión.

Puede también aumentar el flujo de bilis en la vesícula.

La acción relajante del aceite de la hierbabuena también se extiende al uso tópico. Cuando se aplica de forma tópica, actúa como un anti-irritante y analgésico con capacidad de reducir el dolor y de mejorar el flujo de la sangre al área afectada

Se recomienda el zumo de esta planta, bebida con vinagre, para matar lombrices. También dice que puesta sobre la frente mitiga el dolor de cabeza. El uso actual más generalizado es para calmar los cólicos, para este propósito se emplea un té compuesto por: hierbabuena más albahaca ( *Ocimum basilicum* ).

También se usa en té para calmar la diarrea, junto con el epazote de zorrillo ( *Teloxys graveolens* ), tomado como agua común. Se toma igualmente en té para aliviar las molestias de indigestión.



Se le considera de naturaleza caliente al igual que las otras plantas con las que se mezcla para el tratamiento de las enfermedades del aparato digestivo.

Partes consumidas: tallos, hojas, y flores. Se emplean frescas y secas.

**Cultivo y propagación:** Se cultiva muy bien en maceta y en tierra, pero necesita agua en abundancia y un buen drenaje. Requiere suelos frescos y húmedos.

Utilizando esquejes se puede obtener una nueva mata de hierbabuena. Después de cuatro o cinco días de haber plantado el esqueje, comienza el crecimiento de la planta. Produce un rápido espesor y robustos tallos, llenos de hojas de intenso aroma. La altitud del terreno, la humedad, la insolación, la calidad del suelo y los abonos puede variar la producción.

**Aportaciones y referencias:**

Sergio Mamert, H. Hieronimi, Marina Ortiz

CD-Rom «Plantas medicinales de México- Usos y remedios tradicionales», editado por CETEI y el Instituto Nacional de Biología de la UNAM

[http://www.tusplantas.com/jardin/plantas/aromaticasymedicinales/index.cfm?pagina=jardin\\_plantas\\_aromaticasymedicinales\\_018\\_018](http://www.tusplantas.com/jardin/plantas/aromaticasymedicinales/index.cfm?pagina=jardin_plantas_aromaticasymedicinales_018_018)

<http://www.infojardin.net/fichas/plantas-medicinales/mentha-sativa.htm>



## Hinojo

Nombre científico: *Foeniculum vulgare*

Familia: Umbelíferas, APIACEAE

**Descripción:** Hierba perenne (a veces cultivadas como anual o bianual), de sabor y olor a anís de 1 a 2 m de altura, glabra; Tallos erectos, glaucos, huecos;

**Hábitat:** Al borde de los caminos, campos sin cultivar y zonas cerca de la costa

Planta de origen europeo que se cultiva ampliamente en hortalizas y huertos de clima templado de México, fue traída por los conquistadores y rápidamente se incorporó a la herbolaria mexicana.

**Uso medicinal:** Es conocido como estimulante y para los cólicos. También es útil en el tratamiento de enfermedades de los nervios y del corazón en combinación con otras plantas.

Se usa para contrarrestar los efectos de la bilis y como parte de otro compuesto para amargo. Otro uso común es para el dolor de estómago.

Para el cólico, se prepara un té de la semilla de hinojo (1 cucharada) con una cucharita de semilla de anís (no estrellado) y una cucharita de semillas de eneldo con 1 litro de agua - hervir 5 min. - esto también es un excelente remedio para aliviar los cólicos de los bebés.

También se usa como té para adelgazar. Se considera de naturaleza fresca.

**Semillas:** Es un remedio para la digestión eficaz y de agradable sabor. Un té se puede beber después de las comidas para la flatulencia, la indigestión, los cólicos, y otras molestias digestivas. Pueden tomarlo las madres para aumentar el flujo de leche y aliviar los cólicos de los bebés.

Enjuagues y gargarismos se utilizan para problemas de las encías y en caso de piezas sueltas, laringitis o molestias de la garganta.

**Raíz:** se emplea para problemas del sistema urinario, como las arenillas o otros trastornos relacionados con un alto contenido de ácido úrico.





**Precaución:** El hinojo es estimulante del sistema urinario, por lo que deben evitarse las dosis elevadas durante el embarazo; Resulta seguro si se añade en pequeñas cantidades a los alimentos al cocinarlos:

**Recolección y conservación:** Las hojas y sumidades florales deben recogerse en verano. Los frutos antes de que maduren completamente y las raíces en otoño. Deberán secarse a la sombra y guardarlas en un recipiente de vidrio bien cerrado. Las raíces se secarán al sol y se conservarán en saquitos de ropa.

Los principales componentes se encuentran en los frutos, conocidos como semillas. Podríamos mencionar los siguientes:

**Aminoácidos:** Alanina ( Incrementa las defensas del sistema inmunitario); arginina (Muy necesaria para el crecimiento muscular y la reparación de los tejidos ) histidina (vasodilatador y esimulante de los jugos gástricos. combate la anemia, la artritis y es muy util para las úlceras)

**Ácidos:** Ascórbico (Vitamina C ); aspártico ( Muy interesante en la expulsión del amoníaco ); glutamínico (antiulceroso, tónico, incrementa la capacidad mental) linoleico y oleico(Vitamina F ), Cineol, anetol, estragol, beta-sitosterol ( Utilizados en perfumería ), Grasas, Fibras, Calcio, cobalto, hierro, magnesio...etc.

**PARTES CONSUMIDAS:** hojas, tallos y semillas. Se emplean frescas y secas.

**Cultivo:** Es una planta muy fácil de cultivar, que se encuentra presente a todo lo largo del año. El hinojo se propaga con semillas, que nacen durante la temporada de lluvias. Los bulbos se pueden cultivar de manera perenne, si no se barbecha el terreno. Puede resultar hasta invasora en ciertos terrenos.

**Uso Agrícola:** En la permacultura se considera como un importante elemento en el contról biológico, pues durante se floración atrae las avispa depredadoras de insectos malignos para cultivos de hortalizas.

#### **Aportaciones y referencias:**

Sergio Mamert, H. Hieronimi, Esther Albesa, Marina Ortiz  
 CD-Rom «Plantas medicinales de Mexico- Usos y remedios tradicionales», editado por CETEI y el Instituto Nacional de Biología de la UNAM  
 «The herb book», editado por John Lust Benedict Lust Publications, 1974  
 «The gardeners handbook of Edible Plants» Rosalind Creasy, Sierra Club Books, 1986  
<http://www.botanical-online.com/medicinalsfoeniculum.htm>

## Hipericón (Hierba de San Juan)

Nombre científico: *Hypericum perforatum*

Nombre comunes: Hipérico, Hipericón, Corazoncillo, Hierba de San Juan, Sanjuanera, Sanjuanés, Hierba de las heridas, Hierba militar, Alfalfa argentina, Perforada

**Descripción:** Planta perenne de tallos leñosos y diminutos, hojas oblongas con glándulas aceitosas transparentes, de las que brotan ramilletes de flores amarillas compuestas de cinco pétalos.

Hojas de color verde oscuro, opuestas, enteras y con ramas que cuelgan. Florece en pleno verano. Mata de 30cm hasta 1 m de altura.

**Usos medicinales:** El uso de esta hierba se conoce desde el tiempo de los antiguos griegos. Se usaba como un «curalotodo», para alejar a los malos espíritus, en el tratamiento de heridas e inflamaciones.

Propiedades medicinales: astringente, analgésica, antiséptica, antiinflamatoria, sedante, tónico reconstituyente para el sistema nervioso, antidepresivo, calma la ansiedad.

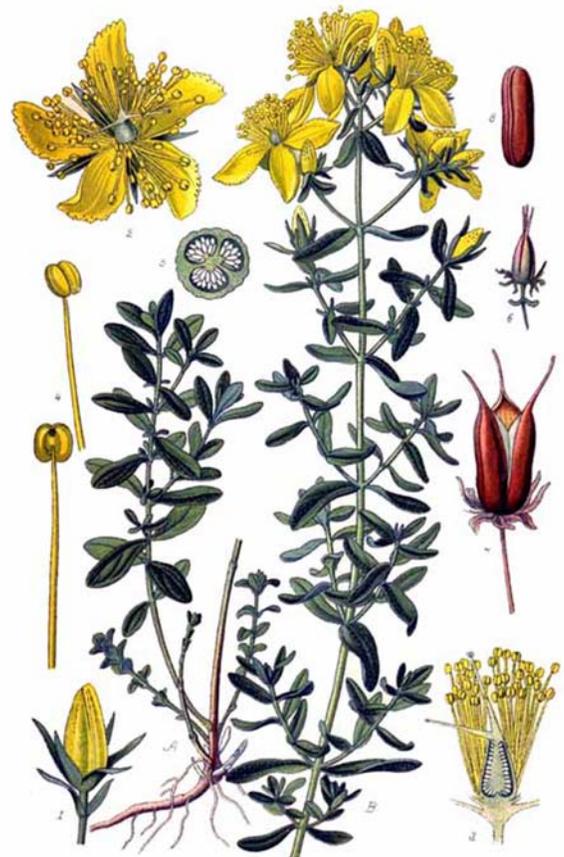
Se utilizan sus partes aéreas en infusión para la ansiedad, la tensión nerviosa, la irritabilidad o alteraciones emocionales asociadas con la menopausia o el síndrome premenstrual.

En tintura se debe tomar al menos dos meses para tratar la tensión nerviosa continuada que produce agotamiento y depresión.

En baños, se lavan con la infusión las heridas, las úlceras dérmicas y los cardenales.

En crema para dolores nerviosos, como la ciática, las distensiones y los calambres, también para aliviar la hinchazón de los pechos durante la lactancia. Es antiséptica y antihemorrágica.

Aceite en infusión: se usa en las quemaduras y las inflamaciones musculares o articulares incluyendo el «codo de tenista», la neuralgia, y la ciática. Se le añaden unas gotas de aceite de lavanda para las quemaduras o de milenrama para las inflamaciones articulares.



Precaución- Posee una sustancia, la hipericina, que consumida en grandes dosis puede producir fenómenos de fotosensibilización, con eritema solar, quemaduras e incluso ulceraciones, por lo que no se recomienda abusar de preparados a base de hipericón (si bien este efecto no deseado está siendo estudiado en profundidad ya que podría ser útil en cierto tipo de enfermedades de la piel, como el vitíligo). Se recomienda no tomarlo durante el embarazo y en tratamientos prolongados no exponerse demasiado al sol.



**Cultivo y propagación:** En la meseta purhepecha se encuentra creciendo de manera silvestre en el monte. Aunque a veces cuesta un poco establecerlo al principio, es en general una planta que requiere poco mantenimiento. Puede vivir hasta 25 años en un mismo lugar sin mayores problemas y con un costo de mantenimiento bajísimo.

Aunque el hipericum se considera no tóxico para las personas, sus flores son letales para los insectos, que perciben y se sienten atraídos por los tonos ultravioleta de las inflorescencias.

La Rosa de San Juan es robusta y muy llamativa cuando está en flor, momento en el que forma una masa de grandes flores de un amarillo vivo y de estambres prominentes.

Se extiende indefinidamente, por lo que no es aconsejable para los arriates mixtos. Se puede añadir al jardín para borduras, rocalla, revestimiento de pendientes y taludes, sotobosque o como tapizante con las ramas más bajas adheridas al terreno.

Es muy recomendable para plantar debajo de árboles, donde no representa una competencia para sus raíces.

Luz: debe plantarse a pleno sol o a semisombra. Mientras mayor exposición a la luz, más abundante la floración.

Resiste bien el frío, aunque las heladas fuertes pueden dañarlo.

En las zonas de clima más frío se comporta como caducifolio; incluso puede decaer hasta quedarse totalmente marchito en invierno, si bien renace avanzada la primavera.

Suelo normal de jardín, permeable. El terreno debe tener buen drenaje. Abonado orgánico en invierno y fertilizantes minerales en primavera o principios de verano pueden ayudar a su crecimiento.

Multiplicación: se inicia con facilidad por estacas de madera suave tomadas a fines del verano, de puntas del crecimiento de la estación, puestas a enraizar bajo humedad elevada. También se puede reproducir mediante semillas.

**Aportaciones y referencias:**

Esther Albesa, H. Hieronimi

<http://www.infojardin.com/fichas/arbustos/hypericum-calycinum-hiperico-rastrero-hipericon.htm>

<http://www.infojardin.net/fichas/plantas-medicinales/hypericum-perforatum.htm>

## Lavanda

Nombre científico: *Lavanda angustifolia*

Familia: LAMIÁCEAE

La Lavanda es celebre desde la época romana, como perfume, condimento culinario y medicina. Es una valiosa planta por sus numerosas y variadas aplicaciones. Procede de los países de Europa occidental cercanos al mediterráneo.

**Descripción:** Es un pequeño arbusto perenne, leñoso, con estrechas hojas de color verde grisáceo y flores azules violetas en espigas que florecen en verano. 'Grappenhall' es una variedad muy buena, con hojas gris claro. Hay variedades enanas (25 cm. de altura) como 'Hidcote' o 'Compacta' y de flores blancas, como 'Alba'.

La Lavanda, además de sus bellas flores azuladas, perfuma el ambiente. Como planta para hacer un borde a ambos lados de un camino, por ejemplo, es estupenda.



De carácter amargo, seco, fundamentalmente refrescante, rica en aceite esencial que contiene (linalino, linalol, boreol, alcanfor, y limoneno, cumarinas flavonoides).

**Usos medicinales:** Sus principales acciones: Relajante, antiespasmática, estimulante circulatorio, tónico del sistema nervioso, antibacteriana, analgésica, favorece el flujo biliar, antiséptica, disminuye la tensión y los espasmos musculares, tónico digestivo.

**Secado:** Se recolectan los extremos de los tallos al comienzo de la floración, con las flores ya azules o violetas. Se conservan en manojos colgados boca abajo en un lugar fresco y ventilado hasta que se sequen del todo. Una vez secos, se pueden hacer muchas cosas con los tallos de lavanda.

- Se pueden meter en bolsitas de tela para poner en los armarios o para muebles zapateros.
- Se pueden hacer cajas de perfumes con las flores o almohadas de hierbas (mezclando con otras especies de aromáticas).
- La esencia de espliego se usa en colonias y perfumes. Hay plantaciones comerciales para esto.
- Un insecticida ecológico: pon 2 puñados de flor de lavanda en un recipiente lleno, mitad y mitad de agua destilada y alcohol de 90°. Esta loción dicen que aleja a los insectos.
- se añade al preparado anterior un puñado de pétalos de rosa y un vaso de vinagre de sidra, y se obtiene una loción refrescante para las manos y los pies y un buen perfume que añadir al agua de aclarado del cabello.
- Contra las picaduras de los insectos: un puñado de flor de lavanda macerado durante 15 días en 1/4 de litro de aceite de oliva.
- En emplasto, junto con el tomillo y romero, alivia los esguinces.
- Para hacer infusiones: 8 gr. por litro para el insomnio y 20 gr. para fiebre.

Infusión- en caso de agotamiento nervioso, dolor de cabeza producido por tensión, también en caso de colicos e indigestión, flatulencias. A los niños (25% de la condensación normal) en caso de cólicos, irritabilidad y excitación.

Tintura- se puede tomar 5ml dos veces por día para la depresión y el dolor de cabeza

Enjuages- se emplea contra la halitosis

Baños- se aconseja como relajante general y para aliviar estado de irritabilidad, agotamiento y depresión

Aceite esencial- Es uno de los aceites aromáticos mas populares, puede utilizarse en una gran variedad de transtornos y es un componente esencial de cualquier botiquin

También tiene usos culinarios, p. ej. para aromatizar un vinagre:

1. Limpia y seca las Hierbas.
2. Colócalas frescas en un tarro.
3. Llenas de vinagre y cierras herméticamente.
4. Colócalo al sol o cerca de una fuente de calor en invierno (radiador, caldera, etc.).
5. Pasadas 2 ó 3 semanas ya puedes usarlo.

Las mejores especies para vinagres son Cebollitas, Ajo, Lavanda, etc.



### **Cultivo y propagación**

La lavanda es un cultivo rústico que se desarrolla bajo amplias condiciones climáticas y de terrenos, aunque es esencial que el suelo no sea muy ácido y que exista abundante radiación solar. Además, no soporta la humedad excesiva. Abona después del corte para que los tallos nuevos tarden en hacerse leñosos Dale un recorte en cuanto pase la floración. La multiplicación es por esquejes. Toma trozos de unos 10 cm. de tallos semimaduros en verano y siembralas en macetas.

### **Aportaciones y referencias:**

Esther Albesa, H: Hieronimi, Marina Ortiz

Miriam Polunin/ Christopher Robbins: «La Farmacia Natural», Ed. Acanto. Barcelona 1992

Penelope Ody: «La farmacia natural - Guía enciclopédica ilustrada de medicinas naturales », 1993, Editorial Raíces, S.A. ISBN: 8486115337 )

<http://www.infojardin.com/aromaticas/Fichas/Lavanda.htm>

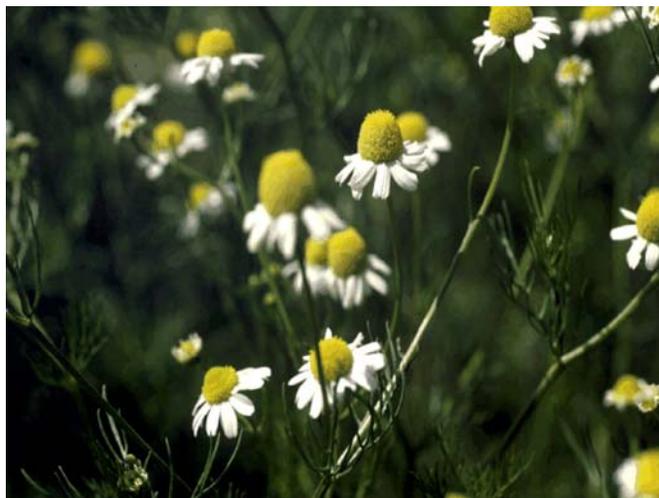
[http://www.agroindustrias.org/1-10-02\\_empresarial\\_lavanda.shtml](http://www.agroindustrias.org/1-10-02_empresarial_lavanda.shtml)

## Manzanilla

Nombre científico: *Matricaria chamomilla* L.

Familia: COMPUESTAS

**Descripción:** Hierba aromática anual de la familia de las compuestas de hasta 60 cm de altura. Tallos glabros erectos, . Hojas divididas con lóbulos dentados. Flores en capítulos de hasta 2'5 cm de diámetro; lígulas blancas, que cuelgan a medida que maduran; flósculos amarillos, pentalobulados en un receptáculo cónico. De origen europeo.



Sustancias que contiene: Clorofila, azulina (glucósido), tanato, oxalato, aceite esencial, varios minerales, resina y bisabolol

**Propiedades medicinales:** Anti-inflamatoria, antiespasmódica, carminativa (=evita o expulsa los gases digestivos), colerética (=activa la producción de bilis) digestiva, emenagoga (=regulariza y facilita la regla) ligeramente sedante.

En uso externo es analgésica, anti-inflamatoria, antiséptica y cicatrizante.

Conocida de muchos por sus virtudes digestivas. Después de la comida ayuda a mejorar la digestión. También tiene propiedades sedantes para conciliar un buen sueño. Para desinflamar tanto en compresas calientes como en te. Sirve para aliviar comezones en la piel haciendo fomentos calientes. 2 o 3 puños de planta por medio litro de agua hirviendo. Para limpiar los ojos y desinflamarlos es también de gran utilidad

Dosis: medicinal- 1 taza de agua hirviendo encima de 1 a 2 cucharadas de flores  
Para vaporización: 1 puño por 1 litro de agua hirviendo

Modos de empleo: Infusión, extracto fluido, jarabe, aceite esencial. En uso externo: compresa sobre la zona afectada de la piel, fricciones, baño relajante y sedante; bien filtrada para lavado ocular, nasal o anal.

### **Cultivo/ Reproducción:**

Se cultiva en pleno sol- prefiere suelos pobres y bien drenados

Se reproduce fácilmente por semillas que tardan de 5 a 10 días para germinar. Se siembra directo en el suelo al voleo y cuando salen se aclara a una distancia de 10 a 15 cm

### **Usos domésticos y agrícolas:**

vaporizar infusión sobre los nuevos retoños para proteger de los hongos y encima de la composta para activar la descomposición.

### **Aportaciones y referencias:**

Sergio Mamert, H. Hieronimi

Mechor Ramos Montes de Oca - «En el rincón de su jardín- remedios caseros» ISBN 970-93051-0-7 , 1ª edición 2001, Pátzcuaro, Michoacán

CD-Rom «Plantas medicinales de Mexico- Usos y remedios tradicionales», editado por CETEI y el Instituto Nacional de Biología de la UNAM

<http://www.botanical-online.com/medicinalsmatricariacastella.htm>

## Mastuerzo

Nombre científico: *Tropaeolum majus*. L.

Familia: TROPAEOLACEAE

Originario de Peru

**Descripción:** Es una planta trepadora que se distingue fácilmente por sus hojas redondeadas y sus flores de color naranjo o amarillo (hay variedades también de color rojo). Es ornamental y medicinal de efectos antibióticos. Es común en parques y jardines públicos y privados.



Sustancias que contiene: Vitaminas, clorofila, una resina ácida, una esencia sulfurada y un aceite vegetal.

**Propiedades medicinales:** Alivia granos, herpes, anginas inflamadas, irritación de los ojos;

Estimula la mucosa gástrica y ayuda en la formación de glóbulos rojos cuando son escasos como consecuencia de raquitismo.

Modos de empleo: Para aliviar estos males se machacan los tallos, hojas y flores (todos deben estar frescos) y el jugo resultante se unta en las partes afectadas.



\* Para desinflamar las anginas: se estrujan los tallos, las hojas y las flores frescas y se dejan macerar en medio litro de agua purificada durante la noche. De este preparado, tibio, se toma una taza a sorbos durante el día

\* Para los ojos: del mismo preparado se llena un lavaojos y se aplica en cada ojo durante un minutos dos veces al día, de preferencia una media hora antes de dormir. Es necesario abrir ojos durante la limpieza.

\* Para estimular la formación de glóbulos rojos: Del preparado mencionado se toman tres tazas al día durante siete días; se descansa una semana y se repite el tratamiento por otros siete días

\* Es recomendable añadir flores frescas del mastuerzo a las ensaladas. Son sabrosas y saludables. También unas pocas hojas tiernas se pueden añadir, bien cortaditas, a las ensaladas.

\* De las semillas se pueden hacer una deliciosa conserva, que llamamos "alcaparras falsas": se cosechan las semillas frescas del mastuerzo y las ponemos, después de haberlos lavado cuidadosamente con agua, en un frasco de vidrio limpio, hasta casi llenarlo con semillas (1cm debajo de la rosca) . Luego se llena el frasco con una mezcla previamente preparada, de 50ml agua purificada, 50ml de vinagre con 3 cucharadas soperas de sal. Se cierra bien el frasco con una tapa limpia, y se guarda en un lugar fresco y oscuro. Después de unos dos semanas, se pueden disfrutarlas como ingrediente en deliciosas ensaladas.



### **Cultivo y reproducción:**

El mastuerzo se reproduce fácilmente con semillas, las cuales, una vez establecidas las plantas, se siembran solas en el terreno. Para comenzar se consigue una planta joven de almácigo o en maceta, o se siembran las semillas en una tierra floja y húmeda. Crece mejor cuando tiene por donde trepar. Le gusta tener sol y riego para prosperar, aunque se puede mantener bastante tiempo en condiciones secas. Es sensible a las heladas.

### **Usos en la agricultura:**

Como todas las plantas aromáticas ayuda por su intenso olor, a alejar y distraer los insectos dañinos. Por esto siempre es bueno tener algunas matas de mastuerzo adentro o alrededor de nuestra huerto (cuidado porque al descontrolarse su crecimiento pueden cubrir y ahogar a las otras plantas)

Además a probado ser útil como planta sacrificio en el cultivo invernal de brócoli, coliflor, repollo y otras plantas de la familia de los brassicae, para el control de la mariposa blanca. Las larvas dañinas de la mariposa blanca prefieren el mastuerzo antes del brócoli, así cuando se siembra bastante mastuerzo alrededor, uno tiene el aviso de la presencia de las larvas, y tiempo para tomar otras medidas para su control.

### **Aportaciones y referencias:**

Sergio Mamert, H. Hieronimi

«The herb book», editado por John Lust Benedict Lust Publications, 1974

«The gardeners handbook of Edible Plants» Rosalind Creasy, Sierra Club Books, 1986

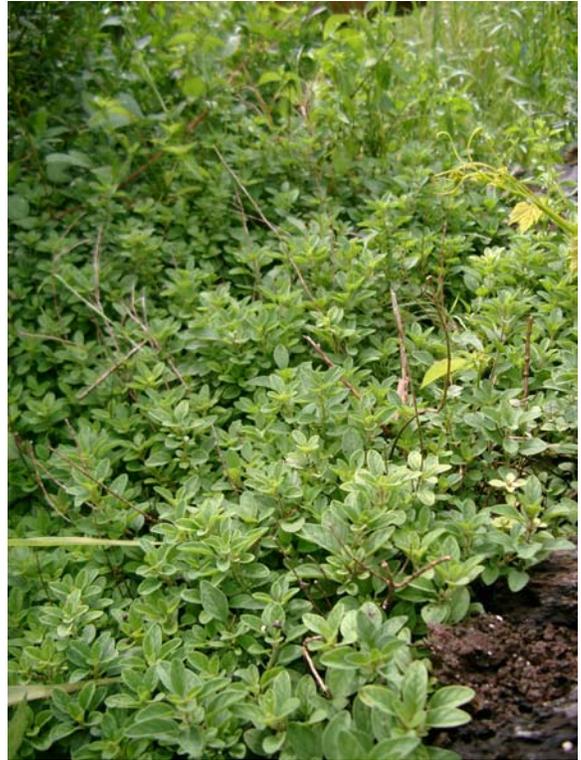
## Mejorana

Nombre científico: *origanum majorana*

Familia: Labiadas

es originaria del norte de África.

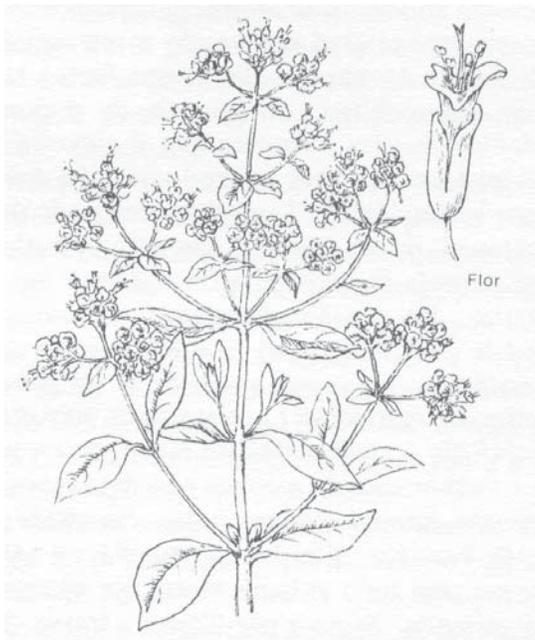
**Descripción:** Pequeña planta cubierta de pelusilla Blanca, de tallo erecto, de no más de 50 cm, de sección cuadrada, como el orégano. Las hojas, ovaladas, presentan una coloración verde oscuro, enmascarada por la fina capa de pelos blancos que le confieren la falsa tonalidad clara aparente. Las flores, pequeñas, en forma de copa, blancas o rosadas, se agrupan en densos ramilletes que forman una espiga en la mitad superior de los tallos; resumen, como el orégano, unas gotitas de esencia, de color amarillo. Toda la planta despide un perfume muy agradable; al gusto, es amarga. También se denomina mayorana, orégano verdadero y almoradux.



**Usos:** Se utiliza en la cocina, como especia, para la elaboración de embutidos y para preparar guisos. La mejorana presenta bellas flores en forma de cáliz. Las partes que se recolectan son las sumidades floridas, que tomadas en infusión, se utilizan para combatir toda suerte de trastornos.

Excelente tónico, estomacal, carminativa y antiespasmódica. Sudorífica y emenagoga. A pequeñas dosis, es más bien sedante

Principios Activos: Aceite esencial (0,7 a 3%), rico en terpineol, con timol, carvacrol e hidrocarburos terpénicos; ácidos fenólicos: caféico, clorogénico, rosmarínico; flavonoides: derivados del apigenol, luteolol, kenferol, diosmetol; hidroquinona.



**Propiedades medicinales:** Se ha utilizado para trastornos, como infecciones abdominales. Es un tónico que favorece la digestión, regula la menstruación y es sudorífica.

El aceite esencial y los taninos que contiene son aprovechados en remedios caseros para aliviar la digestión difícil, molestias menstruales, diarrea y gases gastrointestinales.

Por sus propiedades antisépticas es de buen utilidad para resfríos y tos.



Es a la vez un excelente sedante nervioso, ayuda tanto a la falta de sueño como en los estados depresivos crónicos.

Se suele tomar en infusión, aunque se preparan dos modalidades:

La infusión (aproximadamente un tallo con sus flores y hojas para una taza de agua) es un tónico general que favorece el descanso nocturno. La fuerte (5 veces más concentrada), se utiliza para ayudar a las digestiones tras una copiosa comida, para calmar dolores abdominales y para provocar la menstruación cuando ésta no llega en fechas previstas. Contra el resfriado, se deben hacer inhalaciones hirviendo 20 gramos de sumidades floridas en litro de agua de agua y respirando (por la nariz) los vapores que se desprenden.

Pomada: Antiguamente la pomada de mejorana tenía gran éxito aplicándola en la pancita de los bebés - ayuda a quitar gases intestinales y

malestares. Se puede poner también en la nariz o el pecho para los resfríos

**Precaución / Intoxicaciones:** El uso continuado de la planta (más de dos semanas) puede provocar cefaleas y somnolencia. El aceite esencial, a dosis altas, puede ser estupefaciente, provocando cefaleas y espasmos musculares.

Puede producir irritación de las mucosas y reacciones alérgicas (broncoespasmos). Tener en cuenta el contenido alcohólico del extracto fluido y de la tintura

**Cultivo:** Crece en zonas secas, no cultivadas, preferentemente en suelos calizos. La mejorana necesita un lugar soleado; si añadimos a esto un suelo suelto tendremos el éxito asegurado. En climas cálidos, de donde procede, la mejorana es perenne. Siembra directa en primavera, en hileras de 25 cm, cubriéndose la semilla con poca tierra. Germina a las 2 ó 3 semanas. Si en su clima se producen heladas, siembre las semillas a finales de la primavera, cuando no haya riesgo de heladas. Para favorecer la germinación, que en un suelo frío puede tardar un mes, resulta conveniente calentar primero el suelo manteniéndolo tapado.

Hay variedades que se reproducen fácilmente por esqueje.

**Aportaciones y referencias:**

Sergio Mamert, H. Hieronimi

CD-Rom «Plantas medicinales de México- Usos y remedios tradicionales», CETEI/ Instituto Nacional de Biología de la UNAM

[http://www.podernatural.com/Plantas\\_%20Medicinales/Plantas\\_M/p\\_mejorana.htm](http://www.podernatural.com/Plantas_%20Medicinales/Plantas_M/p_mejorana.htm)

<http://www.infojardin.com/fichas/condimentos/origanum-majorana-majorana-hortensis-mejorana.htm>

## Menta

Nombre científico: *Mentha piperita*

Familia: Lamiaceae (Labiatae).

**Descripción:** La Menta o Toronjina es una planta que se parece mucho a la Hierbabuena. La Menta posee un tallo de color rojizo y la Hierbabuena verde. (ver también pag. 26 y 27 en este manual)



Se trata de una hierba perenne que la puedes tener durante 5 ó 6 años produciendo hojas perfectamente. Luego, es mejor renovarla. Ve haciendo esquejes cada año, en primavera. Huele intensa y gratamente a menta por el mentol de su esencia y tiene multitud de utilidades como veremos más adelante. Su aromático sabor deja una sensación de frescor en la boca. Es una especie herbácea de 50 a 90 cm de altura.

Sus hojas, tanto frescas como desecadas, tiene múltiples aplicaciones.

**Usos:** Administrada en forma de tisanas (infusión), se preparan con 5 o 6 gramos de hojas por taza. Se pone a hervir el agua, se retira del fuego y la menta se echa únicamente cuando se ha extinguido el hervor. Se tapa y se espera a que disminuya lo suficiente la temperatura para que se pueda tomar. Se añade un poco de azúcar o de miel, a gusto de cada uno. Esta tisana, excita la producción de jugo gástrico, favoreciendo las funciones digestivas del estómago.

Otro uso es en inhalaciones para combatir el catarro, algunas bronquitis y laringitis, por su efecto anti-inflamatorio. Muchas pomadas y ungüentos poseen en su composición mentol, así como pastas dentífricas.

Muchas veces se emplea a nivel tópico, para evitar el picor y refrescar; la sensación de frescor no se produce como tal, ya que la temperatura sigue siendo la misma, pero la persona a la que se le administra la esencia lo percibe así. Esto se debe a que el mentol produce una estimulación de las terminaciones nerviosas sensibles al frío, que dan lugar a esa sensación. En casos extremos, y por el mismo mecanismo, se puede producir una suave anestesia local que antaño se utilizaba para sofocar dolores dentales.

Para aliviar la sensación de frío en los pies se aconseja que se pongan hojas de menta entre la piel y los calcetines.

El mentol se emplea como aromatizante y antiséptico.

Resulta una hierba deliciosa para tomar en infusión y aromatizar vinagres y aceites . Utilízala trinchada en tus ensaladas, sobre todo de tomate.

Las hojas frescas añaden sabor a platos de patatas, sopas y postres. Es una planta típica en la cocina inglesa, en platos de caza y cordero.

Con la menta se pueden preparar varios licores, e incluso la sopa de menta, la cual tiene numerosos adeptos. Caramelos, chicles, refrescos e incluso chocolate.

Si se trituran las hojas o la sumidad florida, se perderá rápidamente la esencia y por lo tanto todo su valor.

En niños menores de dos años la inhalación de vapores de esencia de menta puede provocar asfixia al producirse un espasmo de glotis, por lo que en estos casos es imprescindible evitar su uso y sustituir esta esencia por otras que no tengan tales efectos. También en personas adultas sensibles a esta esencia pueden aparecer estados de nerviosismo y cuadros de insomnio.



Propiedades farmacológicas: Digestivo, Antiespasmódico, Carminativo, Colagogo/colerético.  
Recolección y conservación: La mejor época es durante la floración en verano. Una vez recolectada debe guardarse en recipientes herméticos y en lugares oscuros y secos.

**Cultivo y propagación:** Su cultivo es bastante fácil. Una vez establecido, rebrota desde el suelo aunque cuando se seca. Posee un rizoma (tallo subterráneo) muy ramificado, a partir del cual se forman las plantitas.

Va bien en casi todos los climas, resistiendo hasta  $-15^{\circ}\text{C}$ . Crece estupendamente en suelos ricos en materia orgánica, algo húmedos y en semisombra (con más luz da más esencia). Lo más importante es que cuente con bastante agua. En primavera también debes aportar composta y materia orgánica.

Se puede cultivar en maceta o en la tierra del jardín. En el jardín, si va a estar junto a otras plantas, es mejor plantarla con la misma maceta, para limitar su crecimiento y que no se extienda demasiado, ya que es muy invasora y competiría con las de alrededor. Si es necesario, hay que controlarla recortando de vez en cuando.

Trés métodos de multiplicación:

- Por estolones en otoño y primavera a la sombra. Este procedimiento es el más práctico. Los estolones se disponen horizontalmente en el fondo de surcos de 5-10 cm de profundidad distancia dos 50 cm entre sí.
- Por rizomas de 8 a 12 cm de longitud en periodo de reposo vegetativo en otoño o en primavera muy temprano. Los rizomas se extraen en octubre-noviembre. Se colocan en primavera horizontalmente en surcos superficiales, a 8 cm de profundidad.
- Por vástagos que se obtienen dividiendo las matas jóvenes en primavera o en otoño, en amplios surcos, poco profundos, a 50 cm de distancia.

**Aportaciones y referencias:**

Sergio Mamert, H. Hieronimi  
<http://www.infojardin.com/aromaticas/Fichas/Menta.htm>  
<http://www.botanical-online.com/mentastro.htm>

## Milenrama

Otros nombres comunes: Milenrama, milhojas, cientoenrama, flor de pluma, hierba de las heridas, hierba del carpintero

Nombre científico: *Achillea millefolium*

Familia. Comuestas

**Descripción:** El tallo es angular con abundantes hojas color gris verdoso parecidas a la frondas. En verano, desde la parte superior de la planta brotan las pequeñas flores blancas o rosadas agrupadas en ramilletes sueltos. El nombre de Milenrama es debido a la múltiple división de sus hojitas.

**Hábitat:** Junto a las carreteras, prados y herbazales. Esta planta es nativa de las regiones templadas de Europa.

**Usos medicinales:** Recibe también el nombre de «Yerba de los carpinteros» porque ellos la han venido usando para las cortaduras y heridas. Se le atribuyen además, la propiedad de provocar la menstruación; las hojas machacadas y aplicadas en cataplasma, contra la hemorroides; para lavar heridas, trastornos gástricos, hemostático, dolores menstruales, aseo ginecológico.

Las flores de la milenrama son ricas en productos quimicos que se convierten en complejos antialergenicos por la acción del vapor.

Las flores se emplean también contra diversos trastornos catarrales de tipo alergico, incluida la fiebre del heno. las flores deben cosecharse durante el verano o otoño.



**Infusión-** Las flores se toman en infusión en los trastornos catarrales de las vías respiratorias superiores. También se puede aplicar externamente contra el exzema. internamente se emplea para reducir la fiebre y como tónico digestivo.

**Inhalaciones-** Contra la fiebre del heno y el asma leve, se introducen las flores frescas en agua hirviendo.

Las hojas frescas se usan para detener una hemorragia nasal, simplemente inserte una hoja machacada en la nariz.

**Emplasto-** cubrir cortes y arañazos con hojas frescas lavadas y vendar.

**tintura-** se usa para trastornos urinarios y los problemas menstruales. También se prescribe para problemas cardiovasculares.





Compresas- Empapar una compresa en infusión o en tintura diluida para alivianar las venas varicosas

Toxicidad: El contacto con la planta fresca, por la presencia de cumarinas, puede dar lugar a reacciones en la piel por alergia. De igual manera su jugo fresco puede resultar foto-tóxico, produciendo eccemas en la piel en personas que se exponen al sol, especialmente en lugares elevados, donde la radiación solar es mayor. Puede producir reacciones en ciertas personas alérgicas al polen. No tomar en caso de reacciones de hipersensibilidad estomacal.

**El cultivo:** En cuanto a clima le gusta templado y templado frío. Es bastante tolerante a las sequías y resiste las heladas.. hasta de 15 grados bajo cero. Le gusta media sombra y asoleado. Crece bien tanto en suelos alcalinos que ácidos. Gusta de suelos bien drenados, arenosos y algo frescos. No le conviene los suelos arcillosos compactos. Le gusta de estiércol bien descompuesto o composta. La planta es de fácil cultivo con tendencia invasora, necesita poco

labrado de suelo

Propagación: Principalmente por división de matas a principios de primavera y otoño. Con esquejes verdes de tallos tiernos en primavera o principio de otoño.

**Usos en agricultura:** La milenrama aporta algo de cobre y sobre todo, potasio, al suelo. Con unas cuantas hojas, desmenuzadas y mezcladas con la composta, aceleran el proceso de descomposición.

En agricultura biodinámica, figura como una de las plantas básicas dentro de los preparados para fertilizar y fortalecer la tierra.

La milenrama puede sustituir al preparado de sílice que se elabora para ayudar al desarrollo de los cereales en su primera etapa de desarrollo.

En forma de un te concentrado, hierve unos 10 minutos, luego diluir un litro de te por 10 de agua y regar las plantas jóvenes 3 días seguidos.

En maceración con agua durante una a dos semanas (cuando empiece a espumar el líquido).



**Aportaciones y referencias:**

Esther Albesa, Sergio Mamert , H. Hieronimi

<http://www.botanical-online.com/medicinalsachilleamillefolium.htm>

<http://www.webcolombia.com/plantascurativas/Milenrama.htm>

Miriam Polunin/ Christopher Robbins: «La Farmacia Natural», Ed. Acanto. Barcelona 1992

Penelope Ody: «La farmacia natural - Guía enciclopédica ilustrada de medicinas naturales », 1993, Editorial Raíces, S.A. ISBN: 8486115337 )

## Mirto

Nombre científico: *Salvia microphylla*

Familia: Labiadas

**Descripción:** El mirto, también conocido como "mustia", "bandera mexicana", "pabellón mexicano" y salvia de monte, es una planta mexicana que se utiliza en remedios caseros para aliviar nervios alterados, lavar los ojos, contener el vómito, contra diarreas acuosas y para contrarrestar el insomnio.

**Usos medicinales:** El cocimiento del mirto se hace con ramas y flores frescas hervidas por dos minutos, dejándose reposar hasta que entibie.



Para nervios alterados: en una taza se agregan dos cucharadas colmadas de hojas y flores finamente picadas y se vierte agua hirviendo; se tapa y se deja reposar hasta que entibie.

Para combatir el insomnio: Se coloca un manojo de ramas y flores entre la almohada y la funda, con lo que seguro se tienen felices sueños...

Para aliviar infecciones intestinales (diarreas acuosas): El remedio se prepara con dos ramas de hojas y flores frescas hervidas en cinco tazas de agua purificada durante dos minutos. Ya reposado y tibio se toman tres tazas al día.

Para detener el vómito: Del mismo cocimiento se toma una taza cuando se presenta la sensación, tantas veces como sea necesario.



**Cultivo y propagación:** El mirto es de fácil cultivo, prefiere los sitios soleados a orillas de los bosques con suelos ligeramente ácidos. No requiere mucha humedad para prosperar.

Se puede propagar fácilmente con estacas puestos en macetas, cuidándolos en el vivero durante unas semanas hasta que salgan las hojas. Es una planta bonita que se puede integrar fácilmente en las orillas del jardín.

## Muicle

Nombre científico: *Justicia spicigera* Schlenchtendal

Familia: Acanthacea

Otros nombres comunes: Limalin, Mohuite, Muitle o Mucle, Añil de piedra, Hierba del añil, Hierba púrpura, Hierba tinta (Oaxaca), Ma tzi ña (Oaxaca), Mahuitle, Mayotli, Micle, Mohuite, Mohuitli (nahuatl), Mozote, Muille, Muite, Muitle, Palo de tinte (Oaxaca), Trompetilla, Yich-kaan (maya)

**Descripción:** Arbustito que mide de 1m hasta 2 m de altura, con el tallo muy ramificado y hojas alargadas de color verde oscuro. Da flores tubulares de color rojo o anaranjado. Sus flores originan frutos con forma de cápsula. Habita en climas cálido, semicálido, seco y templado. Crece cultivada en las casas y se asocia a la selva tropical caducifolia, subcaducifolia, subperennifolia, perennifolia; matorral xerófilo, y bosques de encino y pino.



Es una planta originaria de México, que crece en los Estados de Chiapas, Nayarit, San Luis Potosí, Valle de México, Veracruz, Puebla, Morelos, Tlaxcala, Yucatán e Hidalgo. El muicle es una especie común en huertos familiares.

**Usos medicinales:** La infusión del follaje sirve para aumentar, desintoxicar, componer o clarificar la sangre. También calma el dolor de estómago, la diarrea, disentería, el estreñimiento en niños y el empacho. Se consume el té para disminuir la menstruación y quitar el dolor de estómago producido por la «regla». En caso de sabañones, se utiliza la infusión caliente en lavados.



Se toma el cocimiento en caso de mezquinos y verrugas; el cocimiento se prepara con 4 g de hojas y tallos en 450 mL de agua, se toma 3 veces al día, lejos de los alimentos por 9 días. Con este cocimiento también se combaten algunas enfermedades definidas culturalmente como sustos, aires, asombros mal puestos y quemaduras por vaho de animales que acaban de criar; en este caso se dan baños.

La infusión de la flor clarifica la sangre, se usa contra la erisipela, sífilis, tumores o granos y contra la presión. El cocimiento de la misma calma cólicos y dolores menstruales, se emplea en caso de cáncer en la matriz y en baños postparto.

Para componer la sangre, las hojas se machacan y se dejan reposar en agua unas horas y se toman como agua de uso. También se usa para aumentar la sangre.

Se emplea contra la alferencia, calentamiento de cabeza, dolor de riñón, mal de orín, anemia, mareos e insomnio. Ayuda en casos de epilepsia, apoplejía, es estimulante y fortalece los nervios.

También se usa para la tos, bronquitis y constipación

La planta completa se aplica localmente para curar granos.

Las partes que más se usan en todo el país son las ramas, hojas y flores. El cocimiento de éstas como tratamiento es muy útil para la presión arterial, purificar la sangre y sífilis; el machacado de las ramas o el cocimiento caliente mezclado con capulín, aguacate, ajo, tabaco y guayaba, como lavados, sirve para la piel; tomando por la mañana el cocimiento de las ramas, solas o mezcladas, con ajeno, guayaba y toronjil se utiliza para problemas digestivos. En afecciones respiratorias como tos, gripa y bronquitis se toma la infusión de las hojas como agua de uso. Otros empleos comunes del Muicle son para dolores de cabeza y de riñón, anemia, mareos, insomnio y para la desinflamación de golpes.

Cabe mencionar que al hervirse, el agua se torna azul a púrpura rojiza. Esta hierba no es toxica y puede tomarse por largas temporadas como un reconstituyente sin ningún riesgo (hasta 6 meses)

**Cultivo y propagación:** Crece bien en lugares soleados o con sombra parcial, en tierra pobre no florea bien y no produce muchas hojas.

Necesita poco riego, en temporada de sequilla una cubeta de 10 a 20 ltr. (depende del tamaño de la planta) por semana. Una vez establecido en suelo fértil, a lo mejor sobrevive la estación seca sin riego adicional.

Crece mejor en suelos preparados. Es de bajo mantenimiento. Se beneficia cuando de vez en cuando se realiza una poda moderada para limpiar y darle forma.

Se reproduce mediante esquejes o separando retoños pequeños con raíz de las matas grandes.



Aportaciones y referencias:

H.Hieronimi

[http://www.podernatural.com/Plantas\\_%20Medicinales/Plantas\\_M/p\\_muicle.htm](http://www.podernatural.com/Plantas_%20Medicinales/Plantas_M/p_muicle.htm)

<http://www.mexicodesconocido.com.mx/espanol/naturaleza/flora/detalle.cfm?idcat=2&idsec=10&idsub=29&idpag=768>

<http://www.semarnat.gob.mx/pfnm/JusticiaSpicigera.html>

<http://www.liberaddictus.org/Pdf/0466-40.pdf> (Humberto Brocca y Sandra Tovar Kuri)

[http://cals.arizona.edu/pima/gardening/aridplants/Justicia\\_spicigera.html](http://cals.arizona.edu/pima/gardening/aridplants/Justicia_spicigera.html)

## Romero

Nombre científico: *Rosmarinus officinalis* L.

Familia: Labiadas

Originario del sur de Europa, el romero llegó a México en tiempos de la colonia, aclimatado y extendido en varias regiones del país y plenamente integrado a la cultura se utiliza frecuentemente en los remedios caseros. Por su alto contenido en aceites esenciales ocupa un lugar privilegiado dentro de las plantas medicinales.

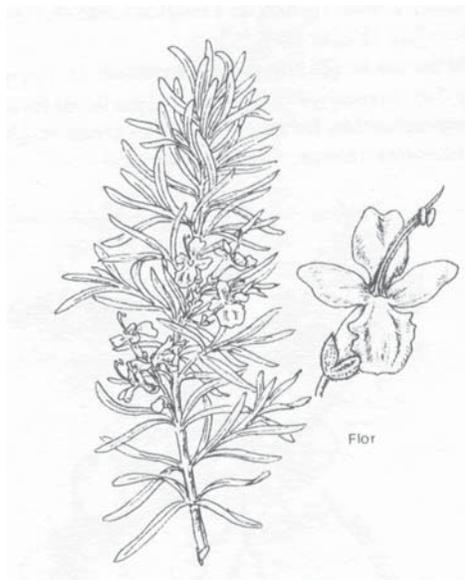
Es un arbusto perenne que llega a crecer hasta 2 m de altura. No es muy exigente respecto a suelos y agua, prefiere el pleno sol y sitios bien drenados. Prefiere suelos alcalinos, pero se adapta a otras condiciones.

Sustancias que contiene: principalmente su característico aceite esencial de olor aromático y alcanforado; además: minero, cenfeno, cimeol, borreol y una resina con principios balsámicos de sabor amargo



**Propiedades medicinales:** Se le atribuye la virtud de reforzar la memoria y de ser un tónico general, fortaleciendo los nervios- eficaz en los estados anémicos crónicos. Levanta la presión y es un buen diurético. Para la fatiga y el dolor de cabeza. Estimulante del apetito, auxiliar digestivo, regula la menstruación, combate bacterias, descongestiona, detiene la caída del cabello...

**Modos de empleo:** en forma de té- 1 cucharadita de hojas por un cuarto de litro de agua hirviendo- dejar reposar 10 minutos y colar para los estados de cansancio, resfríos y enfermedades infecciosas.



en forma de tintura- alcohol de 70 grados, dejándolo 15 días- 15 gotas 3 veces al día, o untándola para favorecer la circulación

Compresas: Empapar una compresa en infusión caliente y aplicar sobre la torcedura, se alternan tres min. con otros 3 min de hielo.

Para el aclarado del cabello se emplea la infusión fría como enjuague- esto ayuda a combair la caspa y/o fortaleze.

en forma de aceite- se llena un frasco de pedazos planta fresca, se vierte aceite de oliva hasta tapar la planta y se deja unos 10 días al sol agitándola cada día, se filtra

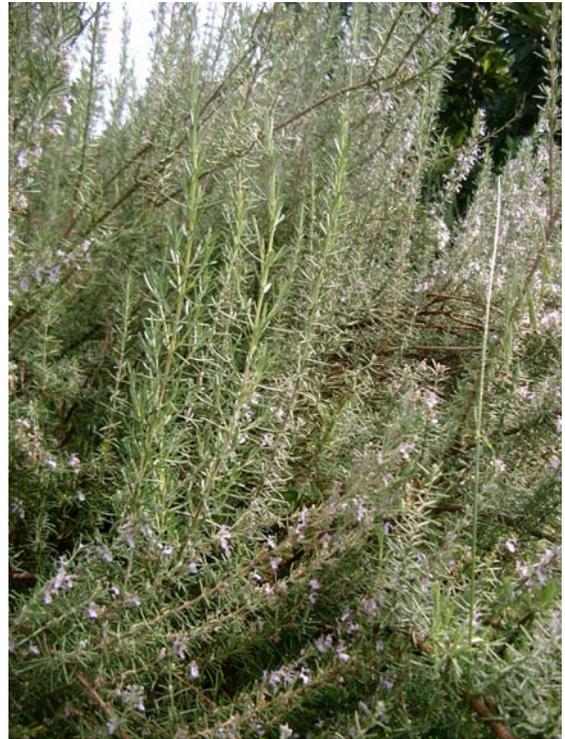
úsa para masajeen forma de baño- de pie o manos o todo el cuerpo- 50 gramos de agua por litro de agua hirviendo, se deja reposar de 10 a 15 minutos y se añade al agua del baño. Es un reconstituyente fabuloso hasta para los niños debiles. También alivia dolores musculares.

**Nota:**

No se toma en la noche por alterar el sueño. Las mujeres embarazadas no deben tomarlo ni los niños menores de dos años, pero si pueden utilizarlo en baños.

**Cultivo:** Hay varias formas de reproducirlo: por semilla, en almácigo y, con mucho cuidado en el vivero, por estaca, tomando las ramas tiernas y enterrarlas en maceta 2/3 de su largo.

Dejar 2 semanas en semisombra, después poco a poco acostumbrar las plantitas al sol. Un enraizador puede ayudar en la formación de raíces.



Por retoño, en las plantas viejas de romero se pueden observar ramas caídas alrededor de la mata. Estos a su vez enraizaron, las podemos separar cuidadosamente de su planta madre y trasplantarlas a otro sitio.

**Aportaciones y referencias:**

Sergio Mamert, Esther Albesa, H. Hieronimi

Mechor Ramos Montes de Oca «En el rincón de su jardín- remedios caseros» ISBN 970-93051-0-7 , 1ª edición 2001, Pátzcuaro, Michoacán

CD-Rom «Plantas medicinales de Mexico- Usos y remedios tradicionales», editado por CETEI y el Instituto Nacional de Biología de la UNAM

«The herb book», editado por John Lust Benedict Lust Publications, 1974

«The gardeners handbook of Edible Plants» Rosalind Creasy, Sierra Club Books, 1986

## Ruda

Nombres comunes: Ruda, Arruda, Armaga. En purépecha se le conoce como akuitsi warhirakua.

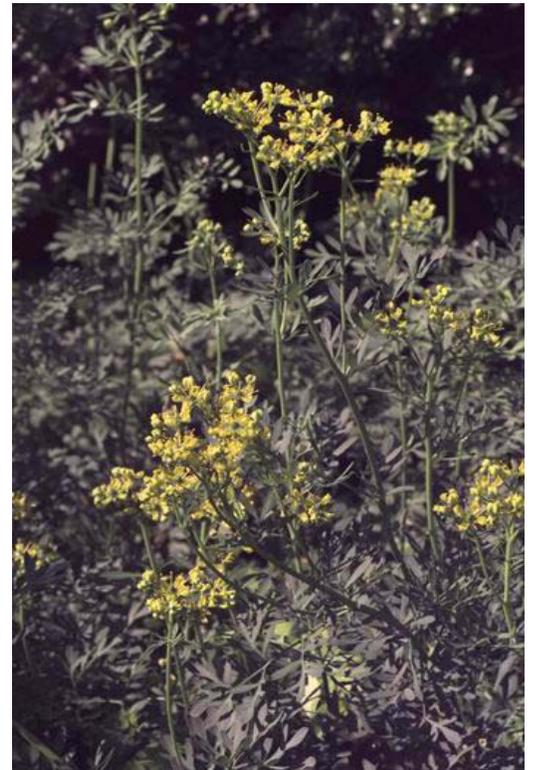
Familia: Rutaceae (Rutáceas).

Nombre científico : *Ruta graveolens*

**Descripción:** Arbustillo perenne de 50-90 cm. de altura, con tallos redondos y follaje verde azulado. Sus hojas son alternas y sus flores están en cimas terminales de color amarillo, producen frutos en forma de drupa.

Es de origen europeo y vive en clima cálido, semicálido, semiseco y templado. Es cultivada en casas habitación y está asociada a la selva tropical caducifolia, subcaducifolia, perennifolia, matorral xerófilo, bosques de encino y mixto de pino

Las flores aparecen en pleno verano y son de color amarillo.



Posiblemente, la variedad que mejor se conoce, y sin duda la más atractiva, es la 'Jackmans Blue', de hojas casi azules de encaje.

**Propiedades medicinales:** Siendo una planta fuerte es recomendable hacer un uso moderado.

**¡A las mujeres embarazadas es totalmente contra-indicada: la planta puede provocar abortos!.**

A ciertas personas les puede causar alergias de la piel.

Sustancias que contiene: Almidón, inulina, goma, materias azoadas, aceite esencias y ácido rútico (de sabor acre y amargo)

Regulariza el retraso menstrual (no debido a embarazo), alivia cólicos debidos a ciertas anomalías menstruales, estimula la escasez de leche materna y se utiliza para los baños después del parto. Alivia cólicos y dolores intestinales, así como de oídos (punzadas) y auxilia en partos difíciles, controla nervios alterados aminorando molestias y el estado depresivo. En si, es un gran tónico para la visión y a la vez un desparasitante eficaz.

Para preparar el te se vierte para un cuarto de litro de agua hirviendo. Una cucharadita de planta, se deja reposar por espacio de 5 minutos y se cuela. Tomar no mas de dos tazas al día.

En uso externo como fomentos haciendo un te mas concentrado con un puño de plantas por medio litro. Para dolores de huesos, luxaciones, reuma, artritis y estiramiento de tendones.

Usos domésticos: Supuestamente aleja a las víboras. Echando manojos en los roperos ahuyenta a insectos y ratones.

Recolección: Se hará como 2 cortes en la temporada y de preferencia en la mañana que es cuando concentra mas sus aceites esenciales

**Cultivo y propagación:** Se propaga por estacas de los tallos y crece de forma perenne en terrenos de relativa fertilidad, lo que hace posible las cosechas frecuentes del follaje. Prefiere los suelos alcalinos pero crece bien en suelos ácidos y un suelo suelto bien drenado. El aporte de cenizas y la aplicación de composta la favorece.



También se reproduce fácilmente por semillas dejándolas macerar 3 días en agua antes de sembrarlas. En tiempos de frío se almacigara en camas calientes para luego trasplantar las cuando pasen los peligros de helada.

Se puede sembrar en terrenos baldíos, linderos de caminos, peñascos, acantilados, pedregales, murallas, colinas secas, rocas, paredes viejas, collados áridos.

Clima: Es una planta heliófila, que se cria a pleno sol, aunque también tolera la semisombra . Prefiere situaciones secas , rocosas y abrigadas. Es resistente a las heladas , tolerando hasta -15 °C.

Suelo: Crece en suelos calizos o silíceos, con alguna preferencia por estos últimos. En todo caso, un suelo cálido, bien drenado, seco , gravoso o pedregoso, ligero, permeable, magro. No le convienen los suelos arcillosos compactos.

**Aportaciones y referencias:**

Sergio Mamert, Holger Hieronimi

Mechor Ramos Montes de Oca «En el rincón de su jardín- remedios caseros» ISBN 970-93051-0-7 , 1ª edición 2001, Pátzcuaro, Michoacán

CD-Rom «Plantas medicinales de Mexico- Usos y remedios tradicionales», CETEI y el Instituto Nacional de Biología de la UNAM

Fuentes, V. et al.: Plantas medicinales de uso popular referidas como tóxicas. Boletín de reseñas. Plantas medicinales 19:37,1988.

<http://www.infojardin.com/fichas/condimentos/ruta-graveolens-ruda-arruda-armaga.htm>

[http://www.podernatural.com/Plantas\\_%20Medicinales/Plantas\\_R/p\\_ruda.htm](http://www.podernatural.com/Plantas_%20Medicinales/Plantas_R/p_ruda.htm)

## Salvia

Nombre científico: *Salvia officinalis* L.

Familia. Labiadas

**Características:** Arbusto de hasta 70 cm de altura. Tallos en gran número, tomentosos grisáceos. Hojas pecioladas, oblongas o lanceoladas con el envés blanco pubescente. Flores de color violeta o azulado o rosa blanquecino agrupadas en espigas de verticilos bastante separados de hasta 10 flores cada uno. Corola de hasta 3 cm, con el labio superior, a diferencia de las salvias vistas anteriormente, plano. Cáliz no pegajoso y el doble de corto que la corola. Hábitat: Se encuentra en sitios rocosos y secos.



Variedades: Recordemos tres variedades. La *Salvia officinalis* (típica) alcanza en su desarrollo una altura de 40-60 centímetros, presenta hojas ovales y flores violetas. Es la que más se cultiva. La *Salvia Officinalis* var. *alba* presenta hojas de mayores dimensiones respecto a la anterior y flores de color blanco. La *Salvia Officinalis* var. *crispa* tiene hojas espesas, muy alargadas y rizadas. Las flores son de color azul lavanda. Resiste particularmente a la sequía.

Otras variedades son: salvia de jardín, del Moncayo, de los prados, fina, menor, romana, real, de Aragón, salvia piña (con flores rojas, sus hojas presentan un olor a piña) etc.

**Propiedades medicinales:** La salvia, junto con el romero, el espliego y el tomillo ha formado parte tradicionalmente de lo que se conoce como « El vinagre de los cuatro ladrones». Se cuenta que cuatro ladrones son cogidos en Tolouse mientras saqueaban las casas de los vecinos afectados por la peste. Se les condena a muerte pero se les ofrece la posibilidad de salvarse si explican cual es su secreto para sobrevivir entre la peste sin contagiarse. Su secreto era macerar las cuatro plantas mencionadas en vinagre y frotarse luego todo el cuerpo. Esta historia rescata la propiedad principal de todas las salvias: su valor vulnerario y bactericida.

En general posee las mismas propiedades fundamentales vulnerarias que la Salvia verbenaca y la Salvia pratensis, pero con principios activos superiores, de ahí que, como vemos por su nombre, es la especie que siempre se ha utilizado como medicinal.

Bactericidas: Contra las afecciones respiratorias en general, garganta, gripe etc.)  
Decocción de una cucharada de hojas secas por taza. Tomaremos dos tazas al día. ( Gargarismos con esta decocción para el tratamiento de las anginas, faringitis, laringitis, ronquera o afonía)

Cicatrizante y bactericida : (úlceras, cortes, heridas, etc ) Para sanar las heridas y las úlceras, favoreciendo la cicatrización o impidiendo que esta herida pudiera infectarse. Compresas con la maceración de 20 gr. de hojas secas en 3/4 de litro de agua o bien la planta fresca aplicada sobre las heridas.

Resulta interesante realizar una infusión de cucharada y media de hierba seca para el tratamiento de las úlceras de la boca ( Realizar enjuagues bucales con esta preparación. No tragar el líquido)

Las propiedades bactericidas de la salvia pueden aprovecharse para combatir las intoxicaciones alimentarias.

Estomacales, anti-diarreica y antivomitiva: Contra las digestiones pesadas, la diarrea y los vómitos es un buen remedio tomarse tres tazas repartidas a lo largo del día de la infusión de 15 gr. de hojas secas por litro de agua. Esta infusión ayuda a eliminar la acidez por lo que resulta adecuada en casos de gastritis o hernia de hiato.



Emenagogo: Rebaja ligeramente los dolores de la menstruación evitando los problemas colaterales que origina como dolores de cabeza, estómago, retención de líquidos e irritabilidad general. ( Infusión de una cucharada de sumidades floríferas. 2 tazas diarias durante una semana antes de la menstruación)

Hipoglucemiante: Su uso disminuye la cantidad de azúcar en la sangre. Deben utilizarla los diabéticos. Para ello tomarán un vasito pequeño al día de la maceración durante 10 días de 100 gr. de hojas en un litro de vino de Jerez.

Relajante muscular: Muy útil como relajante muscular, en dolores producidos por estiramientos o esfuerzos demasiado grandes sin preparación previa.

- Frotar la zona dolorida con una mezcla de 10 gotas aceite esencial en dos cucharadas de aceite de oliva. No beber el aceite esencial.
- Añadir 20 gotas al agua de baño. tomar un baño durante 15 o 20 minutos
- Añadir al agua del baño la Infusión de 3 cucharadas de planta seca en un litro de agua- tomar un baño durante 15 o 20 minutos

Este último remedio resulta muy útil para combatir el insomnio, ya que, cuando nos relajamos, podemos conciliar mejor el sueño.

Para los excursionistas resulta ideal para desinflamar, relajar y descansar los pies , después de una larga marcha.( Realizar una infusión de 50 gr. de salvia y 50 gr. de romero y tomar un baño de pies durante 15 minutos.)

Bucal: Con el vino mencionado anteriormente podemos realizar enjuagues bucales para fortalecer las encías. También podemos utilizar las hojas frescas para frotar las encías y los dientes y conseguir el mismo resultado.

Alzheimer: La salvia ayuda a la conservación de la acetilcolina , uno de los principales neurotransmisores, por lo que las infusiones de esta planta podrían ayudar al mejor funcionamiento de la mente en los enfermos de Alzheimer.

**Capilares:** La infusión de sus hojas, mezcladas con las del romero y tomillo, da vigor y brillo al cabello. Para el tratamiento de la caspa se puede utilizar la siguiente loción: Mezclar 5 gotas de aceite de salvia con una cucharadita de aceite de almendras y masajear la cabeza con los dedos en movimientos circulares despues de haber lavado el cabello.

**Mal olor :** Reduce la sudoración excesiva por lo que resulta útil para combatir el mal olor corporal. ( Infusión de una cucharadita de planta seca por vaso de agua. Tomar un par de vasos al día) Esta misma preparación puede utilizarse para realizar enjuagues bucales con los que combatir la halitosis o mal aliento en la boca.



**Cosméticas:** La utilización de hojas de salvia con el agua tibia del baño, vigoriza la piel y da energía a todo el cuerpo. Para el tratamiento de la piel grasa realizar una mascarilla con la infusión de esta planta diluida en un yogur. ( Dos cucharadas de la infusión mezcladas con el yogur. Enfríar y aplicar sobre el rostro hasta que se seque bien. Limpiar con agua fría)

**Canas:** Esta planta se utilizan como uno de los tintes naturales para el cabello.

**Culinarias:** Es muy interesante añadir unas hojas frescas de salvia en algunos platos, especialmente las verduras. Además de realzar el sabor, aprovechamos de sus valores fitoterapéuticos.

**Recolección y conservación:** Las hojas deben recogerse antes de que la planta haya florecido en primavera. Se secan a la sombra y se guardarán en un recipiente hermético y seco.

**Propagación y cultivo:** Se puede escoger entre la gámica y la vegetativa. En el primer caso la siembra puede hacerse o en semillero o en pleno campo. Para ambas, la época mejor recae en febrero – marzo. La semilla, pequeña y de un color marrón oscuro, es bastante fácil de encontrar y no alcanza precios demasiado elevados en los mercados semilleros. Para la siembra en semillero, bastará recordar que de 10 gramos de semilla pueden obtenerse entre 200 y 300 plantitas. La profundidad de siembra debe ser de un centímetro aproximadamente.

**Siembra por esqueje:** Habitualmente se recurre a esquejes extraídos de plantas de 2 ó 3 años en marzo - abril, de 8-10 centímetros de longitud con al menos cuatro yemas. Su aptitud para arraigar es muy alta, no se necesitan sustancias arraigantes o técnicas particulares.

**Aportaciones y Referencias:**

H.Hieronimi

<http://www.botanical-online.com/medicinalssalviaofficialis.htm>

<http://www.infoagro.com/aromaticas/salviaref.asp>

## Te limón - zacate limon

*Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf  
Fam. Graminea

**Descripción:** zacate perenne, frondoso, en climas cálidos llega a crecer hasta de 1 a 2 m de altura; Planta originaria de la India, se cultiva en lugares de clima cálido de México.

**Usos:** Por el delicado sabor a limón es apreciada para la preparación de té. La gente emplea principalmente esta planta en casos de dolor de estómago.

También se le atribuyen propiedades para aliviar el vómito, la mala digestión y la diarrea. El tratamiento en estos casos consiste en tomar la infusión de las hojas por vía oral. Además, el llamado "Té de Limón" o "Hierba Limón" da excelentes resultados para tratar la tos, gripa, dolor de cabeza, fiebre, nervios y colesterol. Se dice que tiene la propiedad de actuar como antiespasmódico, antipalúdico, diaforético y estimulante.

Abre el apetito de los niños que son de poco comer y ayuda para las indigestiones por el exceso de comida o bebidas alcohólicas.

Hasta se recomienda a los niños en la época de lactancia artificial para favorecer la digestión basta con 2 o 3 cucharadas después del biberón.

De preferencia se usa la planta fresca ya que seca pierde muchas de sus propiedades. Se usa en té para la flatulencia espasmódica de los intestinos. Aplicada por vía cutánea es útil contra el reumatismo y las neuralgias.

Se considera de naturaleza caliente.

### Cultivo y propagación:

Se cultiva a pleno sol y gusta de mucha humedad. Crece bien en cualquier tipo de suelo. Se reproduce por estolones, hijos o división de sus raíces

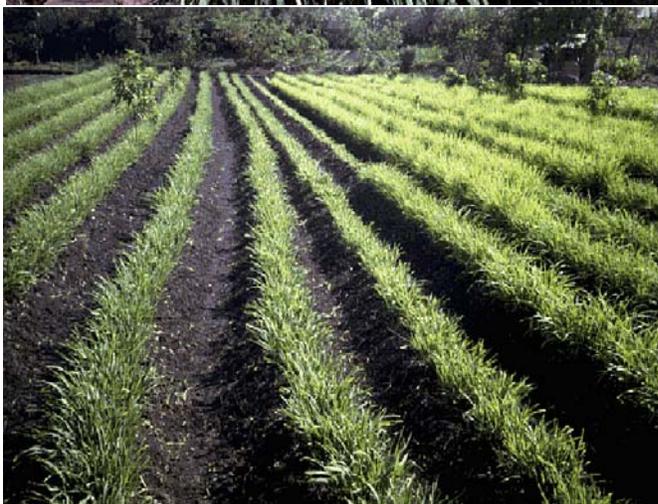
Es bastante sensible a las heladas, por esto en climas templados hay que protegerlo durante los meses frío. Se puede cultivar bien en líneas que siguen el contorno, así ayuda en el combate a la erosión, por amarrar mucha tierra entre sus densas raíces y hojas.

### Aportaciones y referencias:

Sergio Mamert, H. Hieronimi  
CD-Rom «Plantas medicinales de Mexico- Usos y remedios tradicionales», CETEI y el Instituto Nacional de Biología de la UNAM

[http://www.podernatural.com/Plantas\\_%20Medicinales/Plantas\\_T/p\\_te\\_limon.htm](http://www.podernatural.com/Plantas_%20Medicinales/Plantas_T/p_te_limon.htm)

<http://www.mexicodesconocido.com.mx/espanol/naturaleza/flora/detalle.cfm?idpag=785&idsec=10&idsub=29>



## Tomillo

Nombre científico: *Thymus vulgaris*

Familia: Labiadas

**Descripción:** Mata perenne aromática de la familia de las labiadas de hasta 30 cm de altura. Tallos leñosos y grisáceos. Hojas lanceoladas u ovas, enteras, pecioladas, con el envés cubierto de vellosidad blanquecina y con el contorno girado hacia adentro. Flores rosadas y blancas, con la corola de labio superior escotada y el inferior dividido en tres lóbulos. Cáliz rojizo y aterciopelado.



Sustancias que contiene: Aceite esencial, timol (de acción antibacteriana), borneol, cimol, pineno, tanino, resinas, sustancias que ayudan a fortalecer los pulmones, bronquios, estómago, e intestinos.

**Propiedades y usos:** Sus propiedades medicinales son bien conocidas. Alivia resfriados o trastornos digestivos. Mezclado con menta, salvia o romero, el tomillo, en forma de cataplasma, sirve para aliviar neuralgias y ciática, pudiendo actuar en decocción como antiséptico en heridas leves.

Combate parásitos intestinales, es digestivo, abre el apetito, es antiséptico bucal, alivia el dolor de cabeza, nervios alterados, tos, tos ferina, irritación de la garganta.

El tomillo es recomendado por sus propiedades antisépticas para todo tipo de cataros, resfríos, gripa, bronquitis.

Por su esencia tónica y estimulante ejerce un acción antiséptica de las vías respiratorias y los riñones. En el estomago demuestra también sus virtudes ayudando la digestión, estimulando el apetito, y impidiendo las fermentaciones del intestino.

El te se prepara con 4 a 5 cucharadas por litro de agua hirviendo. Se deja reposar 10 minutos y se cuela. Se toma unas 3 tazas al día.

Recoger las hojas en cualquier época del año para consumir frescas. Recoger los extremos floridos para secar, separando las hojas y flores de los tallos cuando estén secos.

Uso externo del té como desinfectante y cicatrizante de heridas.

El tomillo es una planta de origen europeo y se cultiva ampliamente en México.. Se utiliza como condimento y en remedios desde tiempos inmemorables. Además de su uso culinario como condimento de numerosos platos, se toma en infusión para curar resfriados. También se utiliza

- Aceite de Tomillo**
- 3 ramitas de tomillo
  - 2 guindillas
  - 1 hoja de laurel
  - 2 clavos de especie
  - 1 cucharada de sal
  - 3/4 litro de aceite de oliva

para aromatizar las casas, para tal efecto se cortan ramitas que se clavan en las macetas de las plantas de interior.

En la cocina es esencial en carnes guisadas y a la parrilla, sopas, escabeches, judías, guisantes,... Agrega las hojas a rellenos, para salsas, platos de pescado, etc.

También se pueden introducir ramitas frescas en aceite o vinagre.

### **Cultivo y propagación**

Muy fácil de cultivar. Necesita sol, crece bien en todo tipo de suelos y resiste bastante la sequía. No abones con fertilizantes minerales ricos en nitrógeno porque disminuye su resistencia a las heladas, al crecer más tierno. Como muchas aromáticas hay que podar tras pasar la floración cada año.

Se multiplica por:

1. Semillas en primavera (es el método más lento).
2. División de la mata en primavera.
3. Acodo en primavera u otoño.
4. Esquejes de estaca semimaduros a principios de verano.

El tomillo puede durar un máximo de 4 ó 5 años, ya que entonces pierden en parte su perfume. Las matas viejas se deben sustituir cuando presenten troncos leñosos



### **Aportaciones y referencias:**

Sergio Mamert, Esther Albesa, H. Hieronimi

CD-Rom «Plantas medicinales de Mexico- Usos y remedios tradicionales», CETEI y el Instituto Nacional de Biología de la UNAM

<http://www.infojardin.com/aromaticas/Fichas/Tomillo.htm>

<http://www.botanical-online.com/medicinalstimo.htm>

## Toronjil

Nombre científico: *Agastache mexicana* (HBK.) Lint & Epling

Familia: LAMIACEAE

**Descripción:** Planta mexicana que crece silvestre en regiones templadas del centro del país. Actualmente es muy escasa en su medio natural, debido a la colecta inmoderada, por lo cual se está cultivando para satisfacer la demanda.

Sus nombres en náhuatl son tlalahuéhuatl y tlalámatl.

También se le conoce como toronjil rojo.

**Usos medicinales:** Sus usos han variado a lo largo del tiempo. Antiguamente, recomendaban su raíz exprimida como parte de un compuesto preparado para curar heridas. Un uso similar ser reporta, que la raíz espolvoreada cura las úlceras, mitiga el dolor y la fiebre.

Por otro lado, se recomienda usar de preferencia la planta fresca y dice que la infusión es usada como estomáquico y antiespasmódico.

El uso actual más generalizado es para el tratamiento de enfermedades de los nervios y para impresiones fuertes. Se prepara en combinación con los otros dos toronjiles, toronjil blanco ( *Agastache mexicana* subsp. *xolocotziana*) y toronjil azul o chino ( *Dracocephalum moldavica*) .



Otras personas recomiendan el té del siguiente compuesto para curar enfermedades de los nervios: los tres toronjiles, canela (*cinnamomum* sp.), flor de manita ( *Chiranthodendron pentadactylon* ), tila( *Tentstroemia* spp.), azahar (*Citrus* spp.) e hinojo( *Foeniculum vulgare* ) tomado en ayunas También se recomiendan los tres toronjiles más hinojo en té para la presión y para ayudar a la digestión, tomándolo tres veces al día. Se considera de naturaleza fresca.

El Toronjil por su aroma tan inspirador y reconfortante es de gran utilidad por los nervios, levanta el animo, ayuda en depresiones, calma el corazón y las palpitaciones. Igualmente es eficaz contra espasmos nerviosos, cólicos, vómitos, malestares de la digestión.

Por su sabor ligeramente anisado se recomienda a los niños a quienes les gusta por lo general, y los tranquiliza en la noche. Igual a los que no consiguen el sueño.

Partes consumidas: raíces, tallos, hojas y flores Se emplean frescas y secas.

Modo de empleo: Por una taza de agua, una pizca de planta. Primero, hervir agua, apagar, echar la planta y dejar reposar 10 minutos tapado. Luego, colar y servir 3 veces al día antes o después de la comida . No tiene contraindicación.

**Cultivo y propagación:** El toronjil se reproduce por guía y se desarrolla bien en lugares soleados no demasiado húmedos. Cuando no tiene agua se seca y espera mejores tiempos para retoñar.



Su cultivo es muy fácil. Le va bien un suelo ligero, con buen drenaje y riego sin exceso. A pleno sol o por lo menos 5 horas de sol por día. En otoño, la melisa pierde el agradable olor a limón que desprende en verano sus flores azules y blancas. En este momento se debe cortar a unos 20 cm. del suelo. Brotará de forma densa en primavera. En invierno sufre con las bajas temperaturas y es necesario protegerla en climas con heladas fuertes.

Se puede sembrar directamente en el terreno definitivo en primavera o en verano. O multiplicarla por esquejes en primavera u otoño. O, por último, dividir la mata durante la primavera del 2º año.

**Aportaciones y referencias:**

Sergio Mamert, Holger Hieronimi, Marina Ortiz

CD-Rom «Plantas medicinales de México- Usos y remedios tradicionales», CETEL y el Instituto Nacional de Biología de la UNAM  
<http://www.infojardin.com/aromaticas/Fichas/Melisa.htm>

