



Formación @prende



Plantas medicinales en

México





Hierba de los sueños

Calea zacatechichi

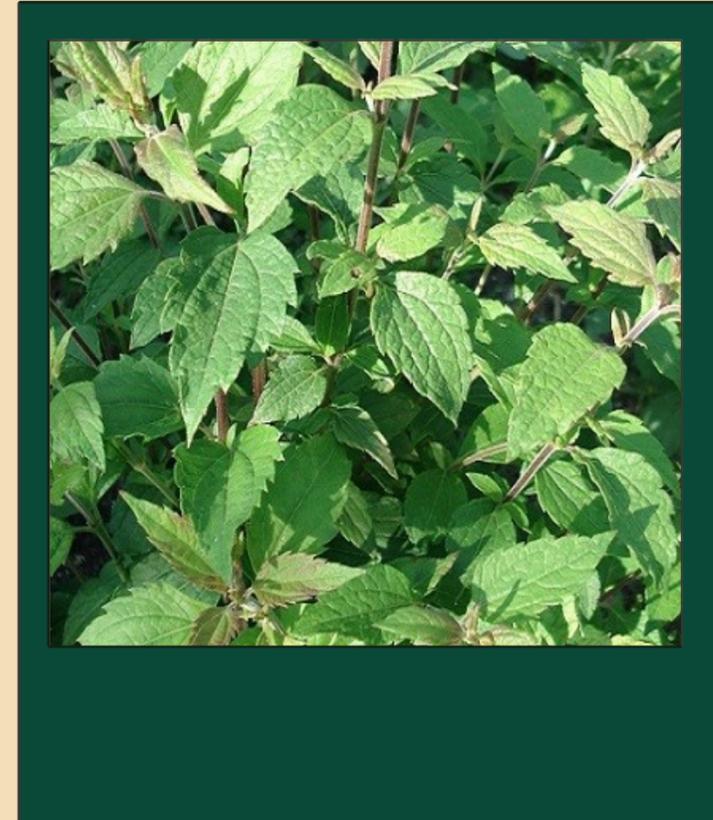
Arbusto aromático, alcanza hasta 1.5 metros, con hojas alargadas y bordes dentados. Sus flores son pequeñas, de color blanco o púrpura claro, y su sabor es muy amargo.

Uso medicinal:

- Estimula los sueños lúcidos y la memoria onírica.
- Tradicionalmente usada para tratar fiebres, problemas digestivos (diarrea, empacho), asma y tos.
- Tiene efectos antiinflamatorios y antinociceptivos.

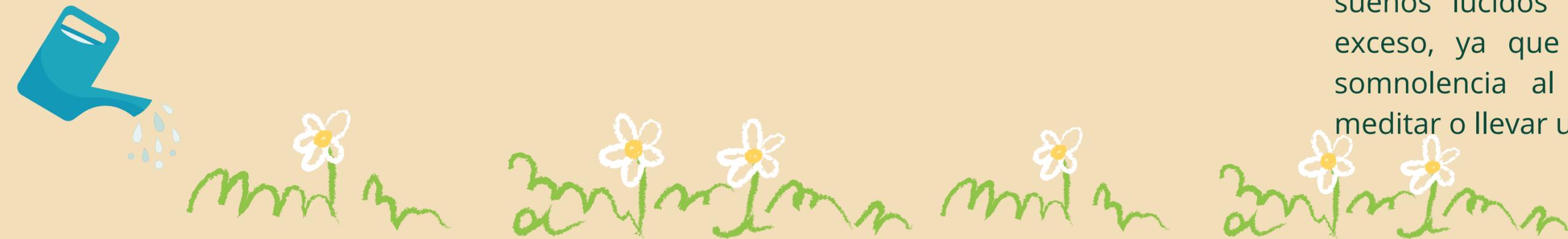
Se encuentra:

Endémica del sur de México, es usada por pueblos originarios como los chontales y popolucas. Se encuentra especialmente en Oaxaca, Puebla y Chiapas.



Tip:

Tómala en infusión suave (una cucharadita por taza) por las noches para fomentar los sueños lúcidos o vívidos, evita usarla en exceso, ya que puede causar náuseas o somnolencia al día siguiente, ideal para meditar o llevar un diario de sueños.





Zoapatle

Montanoa tomentosa



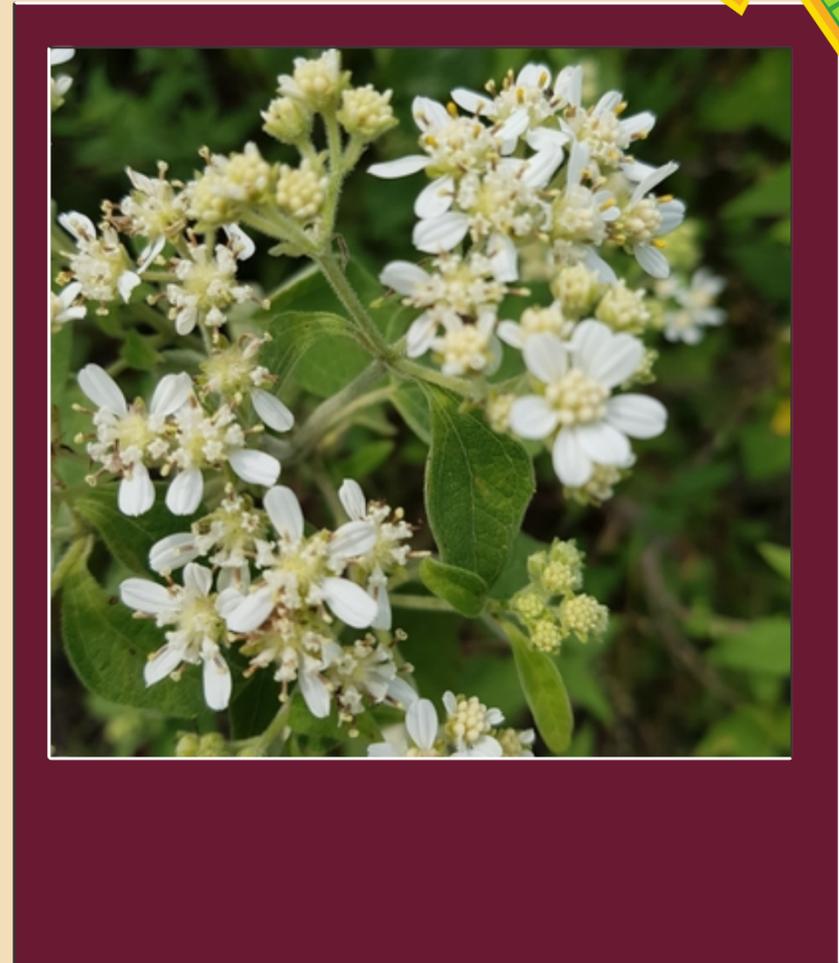
Planta herbácea o arbustiva, con hojas grandes y peludas. Sus flores se parecen a pequeñas margaritas blancas.

Uso medicinal:

- Se utiliza tradicionalmente para inducir el parto, la menstruación o incluso el aborto.
- Ayuda a detener hemorragias posparto y aliviar dolores menstruales.
- En estudios clínicos se ha observado efecto uterotónico (estimula contracciones del útero).
-

Se encuentra:

En climas templados y bosques del centro de México: principalmente en Morelos, Estado de México y Puebla.



Tip:

*Debe usarse bajo vigilancia médica o partera, tradicionalmente, se toma en infusión muy ligera para regular la menstruación, pero **NO** se recomienda durante el embarazo, ya que puede inducir contracciones uterinas.*





Muicle

Justicia spicigera

Arbusto con flores de color morado o azul brillante. Sus hojas, al machacarse, desprenden un tinte rojo/morado. Es muy valorada por su belleza y propiedades.

Uso medicinal:

- Se usa en infusión para purificar la sangre, tratar anemia y diabetes.
- También sirve para aliviar dolores menstruales, enfermedades respiratorias y afecciones de la piel.
- Tiene propiedades antimicrobianas, antioxidantes y antiinflamatorias.

Se encuentra:

Se cultiva y crece de forma silvestre en regiones tropicales y subtropicales de México, como en Veracruz, Oaxaca, Hidalgo y Puebla.

Tip:

Puedes hacer una infusión con sus hojas para usarla como tinte natural para tejidos o el cabello (tonos rojizos). También sirve como bebida medicinal que fortalece la sangre, especialmente en casos de anemia leve.





Espinosilla

Loeselia mexicana



Arbusto o hierba de hasta 2 metros, con tallos leñosos y ásperos, hojas rígidas y dentadas, flores rojas tubulares (a veces amarillas o blancas), atractivas para colibríes.

Uso medicinal:

- Infusión para fiebre puerperal, desórdenes digestivos (disentería, dolor de estómago, vómito).
- Tratamiento de bronquitis, gripa, tos, ronquera.
- Aplicación externa para piel (caspa, caída del cabello, erisipela).
- Remedios renales: cálculos e inflamación de riñón.

Se encuentra:

Desde Texas hasta Guatemala, por lo que crece en gran parte de México, en áreas soleadas, caminos y claros boscosos. Es común en la región centro y occidente (Michoacán, Estado de México, Puebla, Veracruz).

Tip:

Haz una decocción de la planta (hervirla varios minutos) para usarla como enjuague capilar, ayuda a detener la caída del cabello y a mantenerlo fuerte. Se puede aplicar una vez a la semana después del baño.





Pericón (Hierba de Santa María)

Tagetes lucida



Hierba perenne, de 40–80 cm de altura, con tallos ramificados y hojas estrechas y aromáticas. Sus flores, agrupadas en cabezuelas, son de color amarillo intenso.

Uso medicinal:

- Infusión usada contra cólicos estomacales, diarrea, disentería, gases e indigestión.
- Efecto ansiolítico, sedante y antidepresivo comprobado en estudios preclínicos; actúa vía receptores GABA.
- Antibacteriano y antifúngico gracias a sus cumarinas y flavonoides.
- Antiespasmódico y antidiarreico validado experimentalmente.
- Antinociceptivo sin irritación gástrica asociada a su aceite esencial (beta-cariofileno y geraniol).

Se encuentra:

Originaria de México y Guatemala; se localiza desde el noroeste mexicano hasta zonas templadas y boscosas del país, se cultiva ampliamente en Morelos, Guerrero, Puebla y crece en bordes de caminos y campos perturbados.

Tip:

Prepara una infusión suave para usarla como relajante digestivo después de comidas pesadas. También puedes quemar unas hojas secas como sahumerio, ya que en rituales tradicionales se cree que limpia energías negativas.





Manzanilla

Matricaria chamomilla



Planta herbácea de hasta 60 cm, con flores pequeñas parecidas a margaritas, de color blanco con centro amarillo y aroma dulce.



Uso medicinal:

- Ayuda a calmar dolores estomacales, cólicos y gases.
- Tiene efectos antiinflamatorios, sedantes y digestivos.
- Útil para reducir el estrés y favorecer el sueño.

Se encuentra:

Se cultiva en climas templados de México, especialmente en Puebla, Tlaxcala y Estado de México.

Tip:

Haz una infusión con flores secas de manzanilla, úsala como tónico facial natural para calmar la piel irritada o con acné. También sirve para relajar los ojos cansados si colocas compresas frías.





Árnica

Arnica montana



Planta perenne con flores amarillas parecidas a margaritas. En México se utiliza también una especie local (*Heterotheca inuloides*) con propiedades similares.

Uso medicinal:

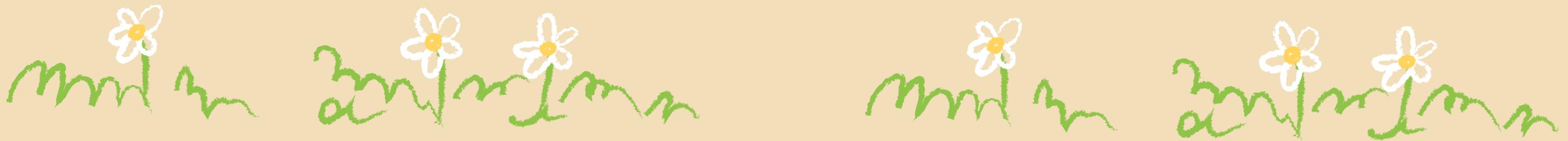
- Se usa para tratar golpes, torceduras y dolores musculares.
- Tiene propiedades antiinflamatorias, analgésicas y cicatrizantes.
- En infusión, puede usarse con precaución para dolores menstruales.

Dónde se encuentra:

Crece en zonas montañosas, principalmente en el centro y sur de México.

Tip:

Prepara una pomada casera con árnica (en aceite o infusión) para aplicar sobre golpes o moretones. No la uses en heridas abiertas ni la ingieras sin supervisión médica.





Ruda

Ruta graveolens



Planta aromática con hojas verde-azuladas y flores pequeñas amarillas, tiene un olor fuerte y característico.

Uso medicinal:

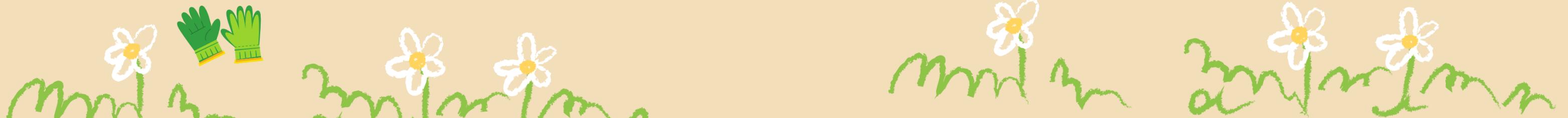
- Se emplea como regulador menstrual y para aliviar cólicos.
- Tiene propiedades antiespasmódicas, antiinflamatorias y digestivas.
- También se usa en rituales para limpiezas y protección espiritual.

Se encuentra:

Se cultiva en jardines y huertos en todo México, especialmente en climas templados.

Tip:

Coloca una ramita fresca de ruda en ventanas o entradas. Además de repeler insectos, se cree que protege contra la mala energía o envidias.



BIBLIOGRAFIA



Instituto Politécnico Nacional y Universidad Nacional Autónoma de México. (s. f.). Investigación fitoquímica sobre *Calea zacatechichi*: detección de sesquiterpenos (caleínas A-E, etc.) y evaluación farmacológica mediante administración humana y experimental [Ficha APMTM]. Recuperado de la ficha electrónica de la Medicina Tradicional Mexicana, UNAM

Hanan Alipi, A. M., & Vibrans, H. (eds.) (2009). Ficha de *Loeselia mexicana* (Lam.) Brand. Atlas de las Plantas de la Medicina Tradicional Mexicana, UNAM. Recuperado de la ficha APMTM

Pérez Ortega, G. (2016). Estudio etnobotánico, farmacológico y fitoquímico de la actividad ansiolítica-sedante de *Tagetes erecta* L. y *Tagetes lucida* Cav. [Tesis de Doctorado en Ciencias Biológicas, UNAM]. Repositorio DGB-UNAM

Floresciencias y aceites esenciales. (2018). Composición fitoquímica del aceite esencial de *Tagetes lucida* Cav. en poblaciones del Estado de México. *Revista Forestales Mexicanas*, 41(2), 117-125. Recuperado de SciELO México

Mora-Guevara, J. L. A., et al. (2013). Evaluación del extracto etanólico de *Eryngium heterophyllum* (hierba del sapo) para comprobar su actividad hipoglucemiante y anti-inflamatoria. *Revista Mexicana de Ciencias Farmacéuticas*, 44(2), 42-47.

Mora-Guevara, J. L. A., et al. (2013). Evaluación del extracto etanólico de *Eryngium heterophyllum* (hierba del sapo) para comprobar su actividad hipoglucemiante y anti-inflamatoria. *Revista Mexicana de Ciencias Farmacéuticas*, 44(2), 42-47.

Recopilación elaborada: GARCIA PINEDA ESTHER

