



Formación @prende



Plantas medicinales en

México II





Valeriana

Valeriana officinalis

Planta perenne de hasta 1 metro, con tallo hueco y hojas opuestas divididas en folíolos. Las flores son pequeñas, de color blanco rosado, agrupadas en la parte alta. Su raíz es gruesa, marrón y de olor muy fuerte (a veces desagradable).

Uso medicinal:

- Sedante natural; combate insomnio, ansiedad, estrés y palpitaciones.

Se encuentra:

Prefiere climas fríos y húmedos. Se cultiva en zonas altas del centro y sur de México, se encuentra como suplemento en herbolarias.



Tip:

Úsala solo por la noche. Puedes tomar una infusión (1 cucharadita de raíz seca por taza), tintura o cápsulas. No se debe combinar con otros sedantes, alcohol ni usarse en exceso, ya que puede causar somnolencia profunda o dependencia ligera.





Caléndula

Caléndula officinalis

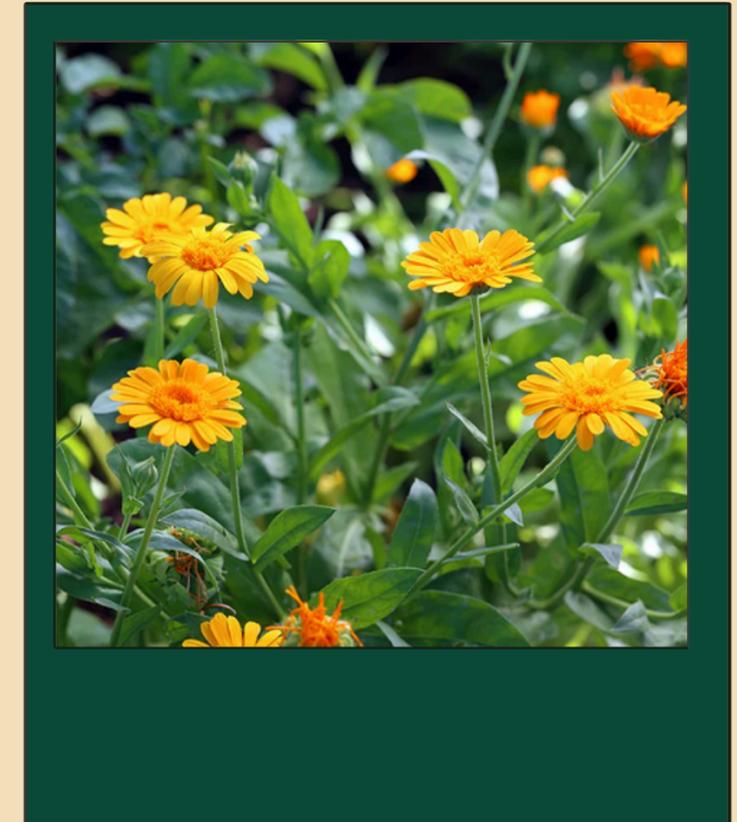
Planta herbácea anual con tallo ramificado, hojas alargadas y flores de color naranja intenso o amarillo. Tiene una textura pegajosa al tacto y florece durante casi todo el año si se cuida bien.

Uso medicinal:

- Cicatrizante, antiinflamatoria, útil en quemaduras, heridas, picaduras y acné.

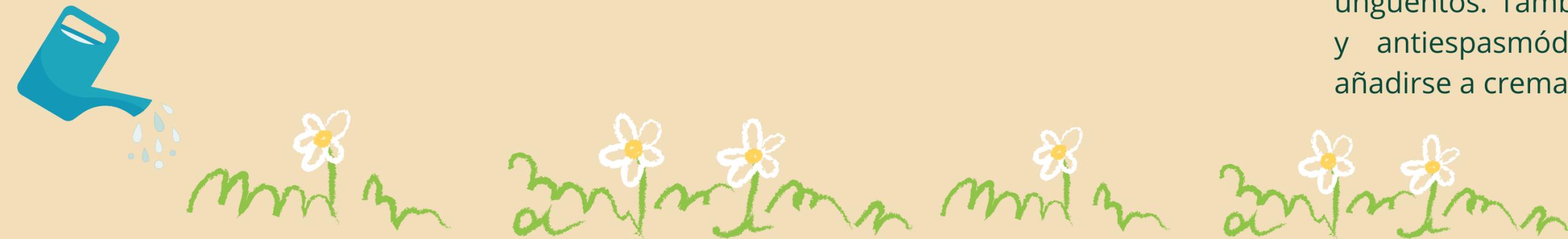
Se encuentra:

En jardines y macetas en toda la República Mexicana. También se vende en mercados tradicionales o tiendas naturistas.



Tip:

Puedes hacer una infusión concentrada para lavar heridas, o usarla como base para ungüentos. También sirve como té digestivo y antiespasmódico. Sus pétalos pueden añadirse a cremas caseras.

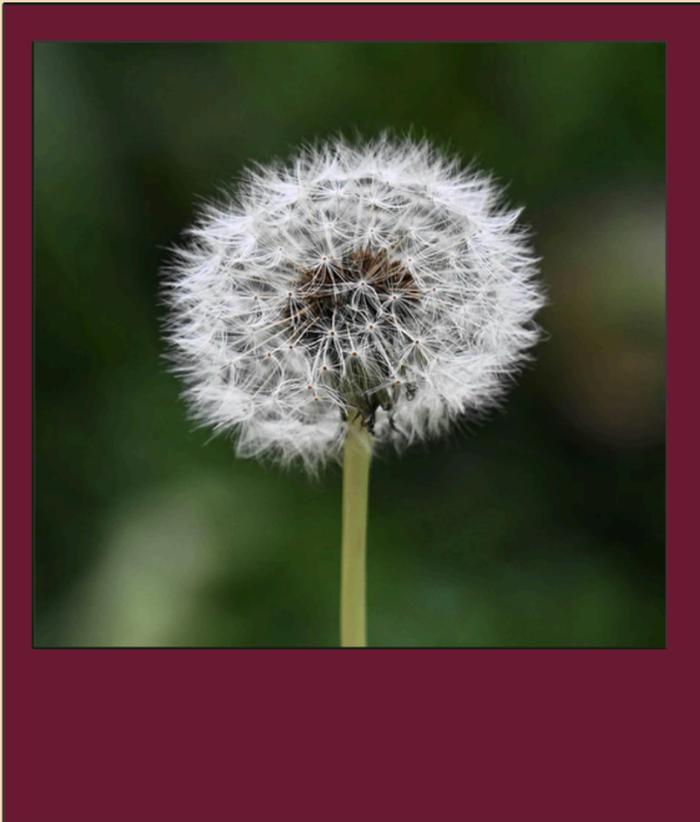




Diente de león



Taraxacum officinale



Planta silvestre muy resistente, con hojas alargadas y dentadas que crecen en forma de roseta. Su flor es amarilla y brillante, y se convierte en una bola blanca de semillas que el viento dispersa. Toda la planta es comestible y medicinal.

Uso medicinal:

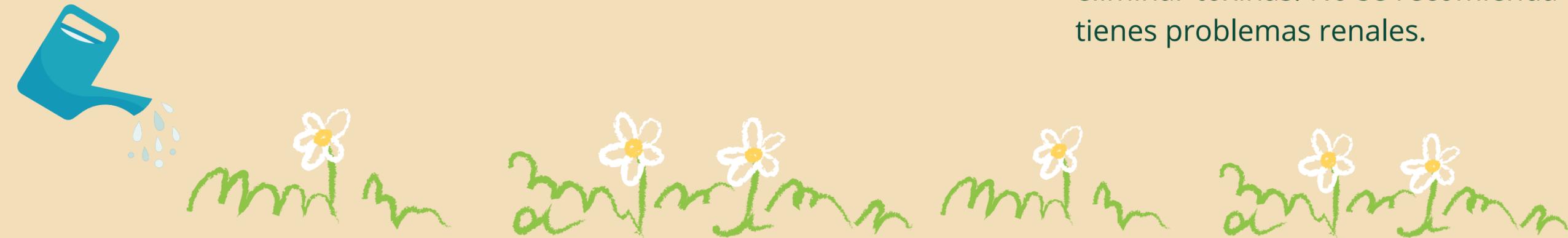
Diurético, depurativo del hígado, estimula el apetito y mejora la digestión.

Se encuentra:

Abundante en campos, jardines y zonas rurales de todo México.

Tip:

Se puede consumir en infusión (hojas o raíz), como ensalada o jugo détox. Úsala por las mañanas para estimular el hígado y eliminar toxinas. No se recomienda sin supervisión médica o si tienes problemas renales.





Eucalipto

Eucalyptus globulus



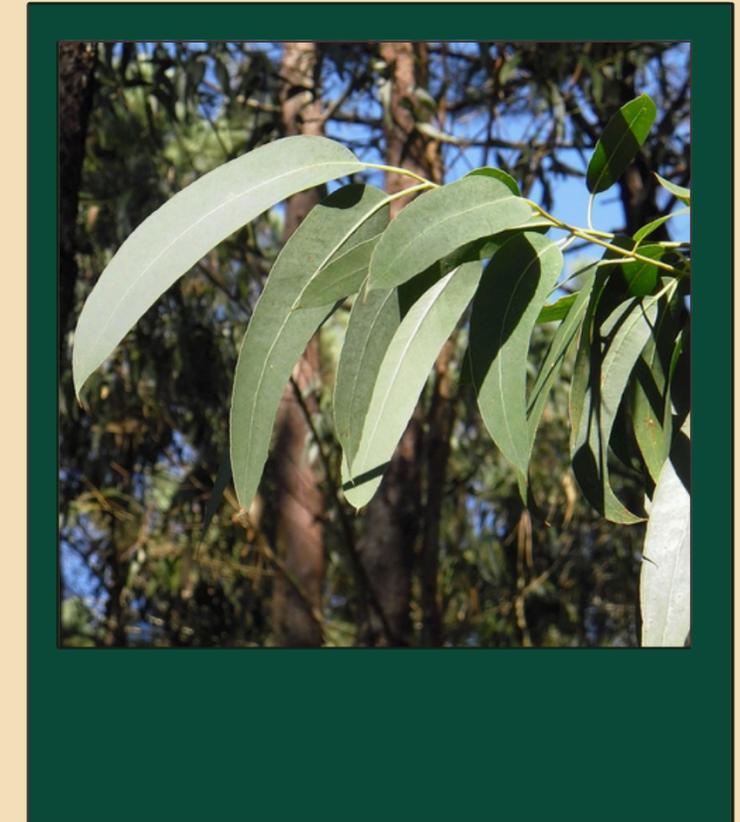
Árbol de gran tamaño (hasta 30 metros), con tronco liso y corteza que se desprende en tiras. Las hojas adultas son largas, estrechas, de color verde azulado y muy aromáticas al frotarlas. Su olor mentolado es inconfundible.

Uso medicinal:

Se cultiva en regiones templadas y frías de México central y sur, en zonas urbanas, rurales y boscosas. También se vende seco en herbolarias.

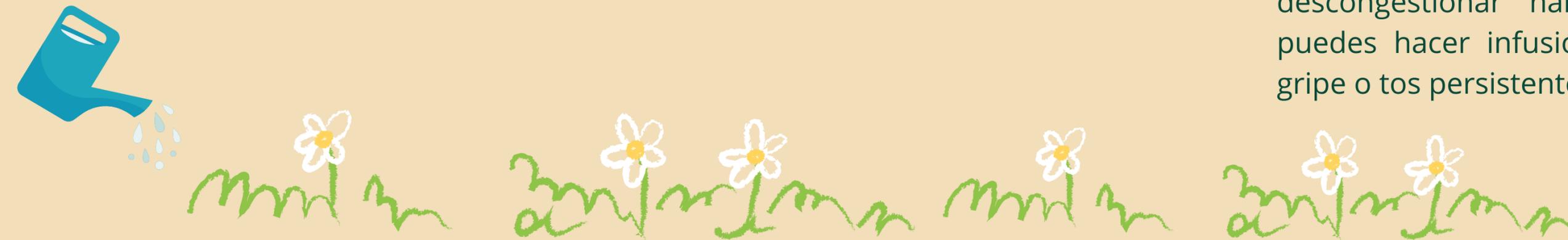
Se encuentra:

Abundante en campos, jardines y zonas rurales de todo México.



Tip:

Ideal para vaporizar: hierva unas hojas y respira el vapor con una toalla sobre la cabeza para descongestionar nariz y pulmones. También puedes hacer infusión para baños en caso de gripe o tos persistente.





Toloache

Datura innoxia



Tip:

Se preparaban ungüentos o cataplasmas con las hojas para aliviar dolores externos, pero nunca se ingería sin supervisión porque los efectos son muy fuertes y peligrosos.

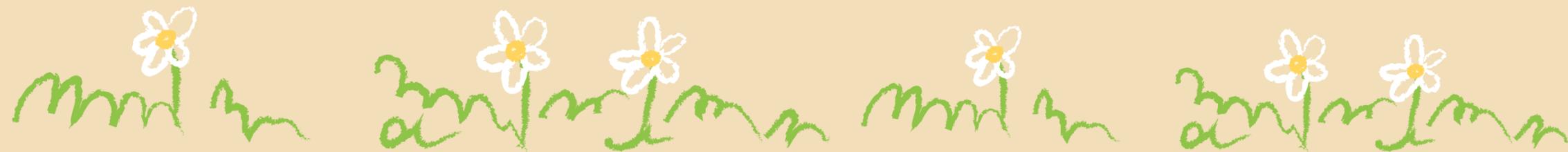
Es una planta herbácea perenne que puede alcanzar entre 50 cm y 1,5 m de altura. Tiene tallos ramificados, hojas grandes, ovaladas y aterciopeladas de color verde grisáceo. Sus flores son grandes, en forma de trompeta, blancas y aromáticas, que se abren principalmente en la tarde-noche. Produce cápsulas espinosas que contienen numerosas semillas negras.

Uso medicinal:

- En la medicina tradicional indígena se ha utilizado como analgésico, antiinflamatorio y para tratar dolores musculares, reumatismo y golpes.
- También se empleaba en rituales debido a sus propiedades psicoactivas y alucinógenas.
- Las hojas en cataplasma se aplicaban sobre heridas o inflamaciones.

Se encuentra:

- Es originario de Mesoamérica, sobre todo del altiplano central (Hidalgo, Puebla, Tlaxcala, Estado de México, Ciudad de México).
- También en zonas áridas y semiáridas del norte de México (San Luis Potosí, Zacatecas, Coahuila, Chihuahua).
- En el sur puede hallarse en regiones de Oaxaca y Guerrero, especialmente en zonas rurales.





Epazote

Dysphania ambrosioides

Planta herbácea perenne de tallos erectos que pueden alcanzar hasta 1 metro de altura. Sus hojas son alargadas, dentadas y de color verde intenso, con un aroma fuerte y característico debido a su contenido de aceites esenciales como el ascaridol. En la cocina mexicana es muy utilizada como condimento, especialmente en platillos con frijoles, pero también tiene un largo historial medicinal.

Uso medicinal:

Tradicionalmente usado como antiparasitario, para aliviar gases, cólicos y problemas digestivos.

Se encuentra:

Se adapta con facilidad a climas templados y cálidos, crece en suelos poco exigentes y se encuentra ampliamente distribuida en todo México, tanto de forma silvestre como cultivada.



Tip:

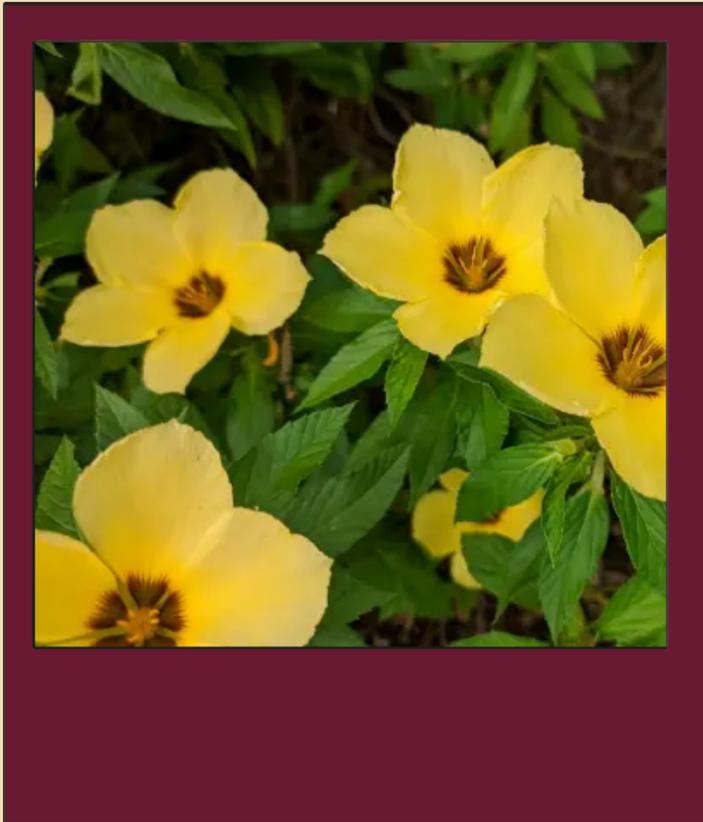
Preparar una infusión ligera de hojas frescas o secas después de las comidas ayuda a reducir gases y cólicos. En la medicina tradicional también se emplea para eliminar parásitos intestinales, aunque este uso requiere precaución por su toxicidad en altas dosis.



Damiana



Turnera diffusa



Tip:

En té o infusión, se utiliza para aliviar el estrés, mejorar el ánimo y, tradicionalmente, como apoyo en problemas de disfunción sexual. También se elabora licor artesanal de damiana en Baja California Sur.

Arbusto pequeño que puede medir entre 30 y 60 cm de altura. Sus hojas son pequeñas, de color verde claro, con bordes dentados y un aroma suave y dulce. Produce flores amarillas en forma de estrella. La damiana es famosa por sus supuestas propiedades afrodisíacas, aunque también se le atribuyen efectos relajantes, digestivos y estimulantes suaves.

Uso medicinal:

Se emplea como tónico para mejorar el ánimo, aliviar estrés, apoyar la digestión y como afrodisíaco natural.

Se encuentra:

Crece de forma silvestre en zonas áridas y semiáridas, especialmente en Baja California Sur, Sonora y la península de Yucatán. Prefiere suelos arenosos y bien drenados.





Formación @prende

Cuachalalate

Amphipterygium adstringens

Árbol de mediana altura que puede alcanzar entre 6 y 10 metros. Su corteza, de color marrón grisáceo y textura rugosa, es la parte más apreciada, pues contiene compuestos como taninos y triterpenos con propiedades astringentes y cicatrizantes. Es una planta sagrada en la herbolaria tradicional mexicana.

Uso medicinal:

- Usado para tratar gastritis, úlceras y problemas gastrointestinales; en uso externo, ayuda a cicatrizar heridas y calmar inflamaciones.

Se encuentra:

Se distribuye en regiones de clima cálido-seco y templado-seco en estados como Morelos, Guerrero, Puebla y Michoacán. Crece en bosques tropicales caducifolios y matorrales.

Tip:

La corteza en decocción se usa para aliviar gastritis, úlceras y malestares estomacales. También se emplea de forma externa para lavar heridas y favorecer su cicatrización.





Chaya

Cnidoscolus aconitifolius



Arbusto tropical que puede medir hasta 6 metros de altura, con hojas grandes, palmeadas y de un verde intenso. Es muy nutritiva, rica en hierro, calcio, vitamina C y proteínas. En la cocina yucateca es conocida como “espinaca maya”. Debe cocerse antes de consumir, ya que cruda contiene compuestos tóxicos (glucósidos cianogénicos) que desaparecen con el calor.

Uso medicinal:

Fortalece la sangre, ayuda contra la anemia, mejora la circulación y apoya la salud ósea por su alto contenido de minerales.

Se encuentra:

Originaria de la península de Yucatán, donde crece tanto de forma silvestre como en huertos familiares. Prefiere climas cálidos y húmedos.

Tip:

Las hojas cocidas se usan en sopas, guisos o tamales. Se cree que fortalece la sangre, mejora la circulación y ayuda en casos de anemia.





Flor de tila

Tilia mexicana

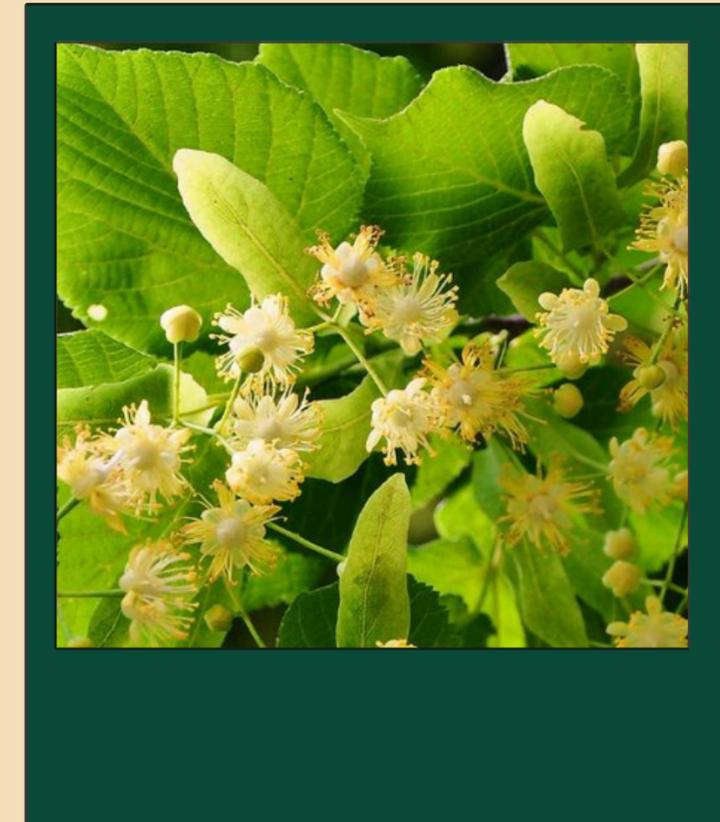
Árbol de gran tamaño, que puede superar los 20 metros, con hojas acorazonadas y flores pequeñas, amarillentas y muy aromáticas. Estas flores contienen aceites esenciales y flavonoides con propiedades calmantes y sedantes suaves. Es uno de los remedios naturales más populares en México para problemas de nervios y sueño.

Uso medicinal:

Ayuda a calmar nervios, combatir el insomnio, aliviar dolores de cabeza y relajar la tensión muscular.

Se encuentra:

Crece en bosques templados y húmedos, sobre todo en regiones montañosas de Veracruz, Puebla, Oaxaca y Chiapas. Prefiere altitudes medias-altas.



Tip:

- Una infusión de flores de tila antes de dormir ayuda a relajar el sistema nervioso, aliviar dolores de cabeza por tensión y favorecer el descanso nocturno.



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

