

Cempasúchitl

Quelite
Amaranto

Romero

Muñile

Cordón de
San Francisco

HERBARIO CALTONGO 2021

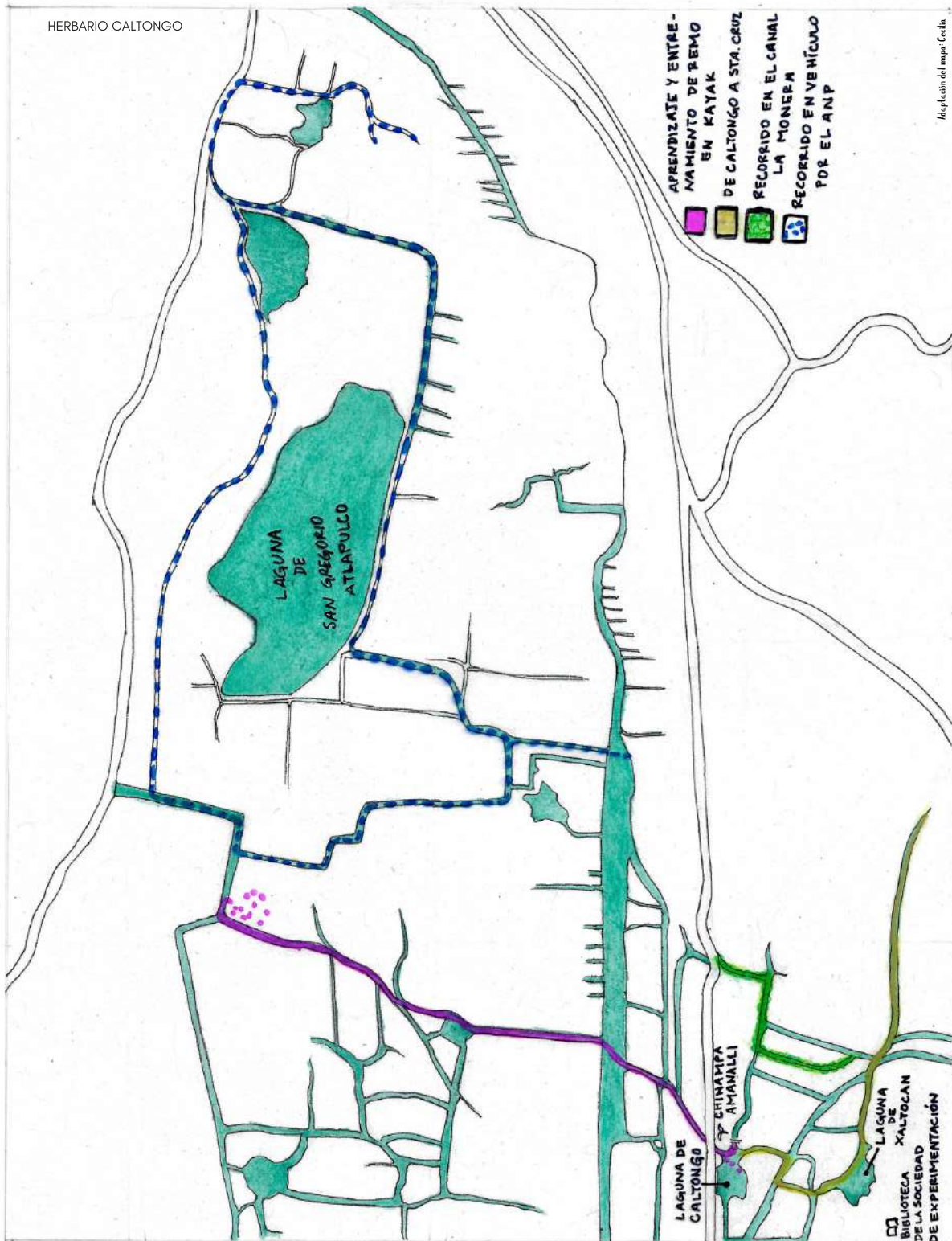
Hierba de San
Juan

Árnica

Caléndula

Toronjil

PUBLICACIÓN COMUNITARIA
BARRIO CALTONGO
XOCHIMILCO





Contenido



"Las vivencias, la investigación, el conocimiento compartido, los espacios visitados nos brindan elementos que pueden plasmarse y compartirse en este documento, pero creemos que lo más importante de esta experiencia, es la de organizarnos como comunidad"

02

Presentación

Aquí contamos el proceso de realización del proyecto

04

Guía por malestar o padecimiento

Diagrama del cuerpo relacionado al uso de plantas

05

Fichas de plantas

Sinopsis de la identificación y usos de algunas plantas

26

Preparaciones y temporal

Glosario de procesos que se mencionan en las fichas





Presentación

La publicación del **Herbario Caltongo** es una compilación resultado de revisar varias informaciones para plasmar lo propio, ya que existe mucho saber importante y gran diversidad de temas, para que además de narrar las vivencias o momentos vividos, valoraremos el aprender mismo. Por lo tanto, no incluye todos los temas que queríamos compartir, tuvimos que simplificar lo que consideramos por ahora más pertinente.

Por otra parte, observamos que los tiempos de cada participante, por su trabajo o compromisos, pueden dificultar llegar a acuerdos colectivos. También el presupuesto limita en cierta medida la difusión de este texto, para poder crear la publicación con todas las ideas, sugerencias e innovaciones que se van generando.

Por otra parte, reconocemos que la salud no requiere ser validada por autoridades ajenas a nuestras cuerpos y a las comunidades que queremos cultivar el autocuidado comunitario:

- Para poner la ciencia al servicio de la comunidad.
- Para fortalecer los principios de autonomía y libertad.
- Para sumarnos a la resistencia por nuestro derecho sobre nuestro mundo.
- Por la importancia de preservar las chinampas, los lagos, las montañas y su flora y fauna, ya que todo es importante para ser cuidado.



Para el desarrollo de nuestras actividades, tuvimos la aportación de las participantes y de las personas que prestaron sus canoas, sus chinampas y sus conocimientos de plantas. Contamos con el apoyo de Secuam A.C. y el Colectivo Sociedad de Experimentación para desarrollar las actividades en la Chinampa Amanalli en Caltongo y en la Biblioteca del Colectivo en el Barrio de Xaltocán respectivamente. Y finalmente, contamos con un apoyo económico del Instituto Nacional de los Pueblos Indígenas (INPI) para que esta publicación pueda difundirse gratuitamente.

También recorrimos canales, chinampas, viveros, casas de las participantes, calles y bosques. Reconocimos canales de la zona urbanizada y del Área Natural Protegida, en la chinampería y en la montaña, y en específico visitamos a los amigos de Quetzalcoatl Tlacoyucan, el Terreno del Tío Chayote, la Chinampa de Sócrates y el Temazcal de la abuela Amalia.

Nos reunimos 20 personas aproximadamente, de diferentes edades y con diferentes historias así como de diversas experiencias en el tema. Construimos saberes en reuniones temáticas relacionadas a las plantas, algunas de ellas se organizaron como talleres y otras se dieron como conversaciones en torno a: identificación botánica, historia de los herbarios, práctica de la siembra, bordado y dibujo botánico, remo con pala, así como fotografía y procesos editoriales para realizar esta publicación que tienes ahora en tus manos o en el monitor de tu computadora.

Plasmamos una historia colectiva de creación de conocimiento, paso a paso ha sido muy nutritivo escucharnos, conocernos, compartir alimentos, acompañarnos en las investigaciones. Ha sido una convivencia muy agradable en la que nombramos a nuestras madres, abuelas y a otras mujeres que nos legaron historias en torno a la medicina natural.

Esperamos que al leerlo encuentres una conexión con nuestras historias y nos compartas las tuyas.

Caltongo, Xochimilco, 21 de diciembre de 2021.



Dolor de cabeza



Floripondio, Olivo, Lavanda y Estafiate 

Tristeza

Amapola, Hierba de San Juan, Toronjil, Lavanda, Magnolia



Inflamación de pulmón



Llantén, Romero y Ortiga



Descongestionar pulmones y bronquios

Olivo, Garra de León y Magnolia

Comezón en la piel, manchas

Árnica, Calendula y Zacatlascalli



Dolor de huesos y mala circulación



Romero, Ortiga, Cola de Caballo, Ruda y Dalia



Problemas en la menstruación

Muitle, Quelites y Tabaquillo



Ciática

Hierba de San Juan y Floripondio



Dolor de rodilla

Floripondio blanco



Ardor de garganta

Flor de Sauco y Caléndula



Problemas cardiovasculares: hipertensión

Olivo, Magnolia y Cardo



Gastritis e inflamación

Dalia, Caléndula y Cola de caballo



Bilis y corajes

Estafiate



Diarrea y parásitos

Cempasúchitl y Epazote



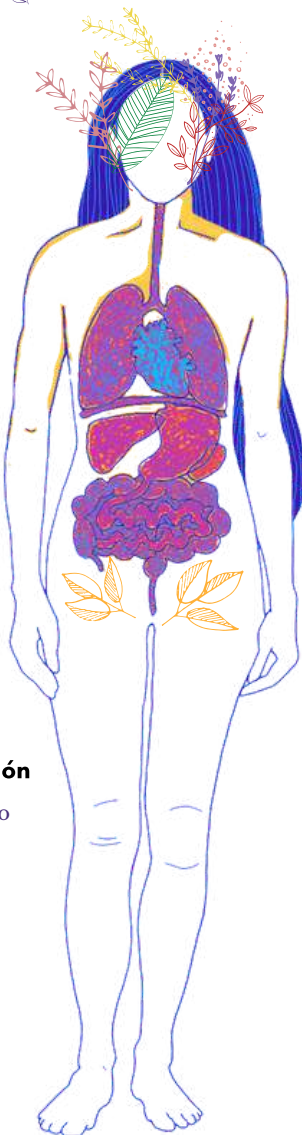
Se usan las hojas



Se usa la flor



La porción para una taza de té corresponde a lo que pueden agarrar tres dedos



¡Ojo aquí! El floripondio puede causarnos daño en el sistema nervioso central, de forma permanente o indefinida, sugerimos solo dar uso al aroma o en tónico (maceración para cataplasmas) y con el acompañamiento de personas con experiencia en medicina tradicional o herbolaria.

Árnica

Nombre náhuatl: Acáhuatl, acahual

Nombre botánico: *Tithonia diversifolia*

Descripción:

Planta herbácea o arbustiva robusta, hojas alargadas. Las flores son grandes y amarillas. El tallo es erecto, ramificado, las ramas tiernas están cubiertas de pelillos, que con la edad se pierden.

Se distribuye en la zona cerril, la encontramos silvestre durante el recorrido a Tlacoyucan Milpa Alta, también en los mercados de plantas ya domesticadas.



FLORECE TODO EL AÑO

Método y usos

Sirve en cataplasmas para curar heridas y dolores, se usan las ramas y hojas.

Para heridas, hervir sus ramas añadiendo otras de hierba cancerina y golondrina, y limpiar la herida con la preparación. Para dolores, machacar hojas y untar en la zona de dolor. Puede macerarse en alcohol o aceite para hacer pomadas o conservar sus propiedades.

Más información:

<http://www.conabio.gob.mx/malezasdemexico/asteraceae/heterotheca-inuloides/fichas/ficha.html>



Contraindicaciones

No se recomienda la ingesta pues puede afectar al hígado.

Caléndula

Otros nombres: Caléndula, Mercadela, Maravilla, Botón de oro.

Nombre botánico: *Calendula officinalis*

Descripción:

Es una planta de 20 a 50 cm, tiene flores durante todo el año, de color amarillo y anaranjado.

Tiene un sabor dulce, aroma ligeramente amargo.

Su nombre deriva del término calenda que se refiere al primer día del mes. Es originaria del sur de Europa.



AGREGA PÉTALOS DE CALÉNDULA AL ARROZ PARA AÑADIR UN COLOR VIVO Y SABOR SÚTIL

Método y usos

Se usa la flor, hoja y tallo. Es útil como cicatrizante y desinflamante tópico. Las flores se pueden utilizar en infusión para desinflamar. Se recomienda para infecciones en la piel, o lavados vaginales.

Se utiliza en ensaladas o se pueden masticar sola.

De uso tópico puede desinflamar la piel. Se puede añadir al vinagre de manzana para hacer una infusión agridulce. Se macera en alcohol para conservar sus propiedades y aprovecharla en cosmética. Hervida cuando es fresca se usa para baños corporales.

Más información:

Cultivando el Saber de la Medicina Tradicional de los Pueblos Indígenas. Herbolaria, México, EZLN. p. 122

Michael Isted, **Bebidas botánicas. La alquimia de las plantas para crear pociones que purifican, reparan, relajan y revitalizan**, China, BLUME, 2019. p. 23, 59.



Contraindicaciones

No encontramos.

Cardo

Nombre nahuatl: Huiltzquilitl, Quauhtla huiltzquilitl.

Nombre botánico: *Cirsium mexicanum* DC

Descripción:

Es una planta tuberosa, de hojas grandes y verticilada, con espinas en toda su estructura, tiene un tono plateado en el envés de las hojas, su flor es de un tono lila brillante, sus pétalos son aciculares, sus semillas son color café y vuelan con ayuda de una antena. Es parte de la familia de las asteráceas, germina al final de la primavera y crece durante el verano, florece a finales de agosto y sus semillas se colectan al principio del otoño.

LO ENCONTRAMOS FLORECIDO A PRINCIPIOS DE VERANO EN LAS ORILLAS DE LAS CHINAMPAS EN EL ÁREA NATURAL PROTEGIDA, INCLUSIVE SUS RAMAS ENTRAN AL AGUA Y FLORECEN EN LA SUPERFICIE

Método y usos

Control de los niveles de azúcar en personas que padecen diabetes tipo 2, alivia la pesadez estomacal, reduce inflamaciones, ayuda a perder peso, alivia ciertas alergias, favorece el buen estado del hígado, ayuda a reducir el colesterol. Contraindicado por sus propiedades hipotensoras a quien sufre de hipertensión, evitar su consumo si tomas antidepresivos.



Contraindicaciones

No lo conocemos de forma cercana. Contraindicado por sus propiedades hipotensoras a quien sufre de hipertensión, evitar su consumo si tomas antidepresivos.

Más información:

Hidebrand Caz, **Herbarium**,
Primera edición en castellano 2017,
Librook's Barcelona, S.L. p. 75.

Cempasúchil, cempaxóchitl

Nombre náhuatl: Cempoalxóchitl, cempoalli (veinte) y xochil (flor), veinte flores.

Nombre botánico: *Tagetes erecta*

Descripción:

Es conocida en la zona chinampera y en la montaña del Valle de México por su uso el Día de Muertos. Su tallo puede llegar a medir hasta medio o un metro de altura, mientras que sus botones pueden alcanzar los 15 centímetros de diámetro, sus hojas son opuestas y de contorno aserrado.

Su diversidad es extensa, en México se estima la presencia de 35 especies de las 58 referidas para América. Es originaria de México

PARA LLEGAR A TIEMPO AL DÍA DE MUERTOS DEBE SEMBRARSE PASANDO LA SAN JUANEADA (SOLSTICIO DE VERANO Y LUNA LLENA)

Método y usos

Se usan sus pétalos frescos para infusiones o alimentos, también pueden conservarse al dividir sus partes: semilla, hojas, pétalos y raíces; deshidratándose sus pétalos, conservan sus propiedades por años. También pueden macerarse para obtener su extracto en alcohol o aceite, ya sea frescos o deshidratados.

En México y Xochimilco se siembra para uso ornamental y ritual, pueden usarse para teñido textil de fibras naturales, o para uso agrícola, al compostarse incluso se obtiene un sustrato de gran calidad que evita enfermedades fúngicas por nematodos en los suelos.



Contraindicaciones

Debe saberse el origen de las plantas, pues si fueron cultivadas con pesticidas y agroquímicos están prohibidas para la ingesta humana.

Cola de Caballo

Nombre botánico: *Equisetum arvense*

Descripción:

Planta herbácea con tallos segmentados y huecos. Su tamaño varía de 60 cm a 3 mts de altura, con tallos huecos, cilíndricos y articulados. Es de las plantas más primitivas ya que habitaba frondosamente desde los tiempos de los dinosaurios.

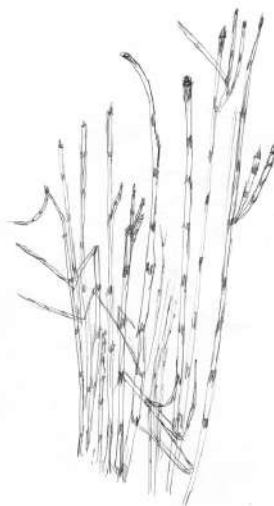
CRECE EN LUGARES HÚMEDOS COMO ZONAS LACUSTRES

Método y usos

Se usa fresca en infusión y macerada para tinturas o cataplasmas, solamente sus brotes tiernos son comestibles. Se acostumbra en ensaladas o rebozados.

Se suele ocupar en enjuagues y gárgaras para mal aliento y en fomentos para la inflamación de ojos. Se acostumbra beber en infusión un puño por litro de agua, no exceder las dos tazas al día, o hervirla para sanar heridas, baños; como cataplasma en heridas. Sus propiedades medicinales son extensas ya que se ocupa como regeneradora de tejidos, lavado de hemorragias externas, dolor de hígado, gastritis, cálculos renales, disentería, mal de orín (cistitis) y hematurias. Mejora la flexibilidad de los tendones. Son populares sus usos antimicóticos y diuréticos. Apoya la sanación de tejidos óseos.

Es de las plantas que mayor cantidad de sílice posee de 6 a 8 por ciento lo que ayuda a mantener la piel, cabello y tejidos sanos.



Contraindicaciones

Debido a las propiedades diuréticas tan potentes, ingerirla en exceso puede producir problemas en la presión arterial. Su uso prolongado puede ser tóxico, no se recomienda ingerirla por más de 6 semanas.

No administrar durante embarazo o lactancia. Evitar si se están ingiriendo antiinflamatorios o en casos de insuficiencia renal.

Más información:

Octavio Ramírez, **Fármacos homeopáticos. Su esfera de acción y fisiopatología.** Porrúa, p.p. 330-336, México, 2019.

Dalia

Nombres en náhuatl: Acocoxóchitl (flor de tubo de agua), Xicamitl <jicamite, jicamate> (camote)

Nombre botánico: Dahlia doble

Descripción:

La dalia doble es una flor de flores; está compuesta por flores periféricas —las cuales tienen una língula o pétalo— centrales o de disco. De raíz tuberosa, tallo hueco y semillas tubulares. Llegan a medir unos 40 cm de altura.

TANTO LOS CAMOTES DE LA RAÍZ COMO LAS FLORES SE CONSUMEN EN DULCES Y PLATILLOS TRADICIONALES

Método y usos

Las culturas originarias valoraban esta planta por sus cualidades ornamentales, ceremoniales, medicinales y comestibles.

Las flores contienen antocianinas que son un tipo de antioxidante; su raíz tuberosa contiene inulina, sustancia que ayuda al desarrollo de la flora intestinal benéfica, es alta en fibra, previene enfermedades en el colon y su jugo cura la tos crónica; el jugo de sus tallos disuelve los tumores y las hojas molidas o exprimidas ayudan a cicatrizar las úlceras, además, al beber su infusión en ayunas expulsa lombrices y parásitos.



Siembra:

Se puede sembrar la semilla o enterrar la raíz tuberosa a finales de febrero; se desarrolla durante el verano, es atacado por insectos defoliadores y descortezadores. Florece entre julio y agosto. 45 días después de que ha florecido la planta (cuando las hojas comienzan a caer), se extrae el camote o raíz, se lava con agua (se sugiere aplicar una solución de fungicida o insecticida) y, una vez seca, se guarda en un lugar sombreado y fresco hasta que salgan los nuevos brotes, los cuales indican que es momento de volver a sembrarla.

Contraindicaciones

No encontramos.

En 1963 fue declarada símbolo de la floricultura nacional, sus primeros exponentes fueron floricultores de Caltongo, Xochimilco.

A través de la polinización artificial, se han desarrollado más de 18,000 formas, modificando el tamaño y color de la flor, así como el número de flores liguladas y del disco; la forma original de la flor es mucho más sencilla, como el petroglypho xochimilca de la página anterior.



Estafiate

Nombres nahuatl: Iztauhyatl, Quite-tes, quietee (zapoteco), Mexmitzi (ñhãñhü)

Nombre botánico: *Artemisa ludoviciana* ssp. Mexicana, Familia Asteraceae

Descripción:

Esta planta es muy aromática de tallo delgado y leñoso. Sus hojas suelen ser verdes al frente y grisáceas al revés, son suaves, amplias y muy delgadas. Goza de brotar en bosques, matorrales, caminos y alrededor de la milpa.



AYUDA A PASAR MEJOR LOS CORAJES Y EL ESTRÉS

Método y usos

Tiene usos diversos, principalmente digestivos, como la gastritis o el empacho y dolores causados por estrés. Es bueno para la fiebre por que causa sudoración y ayuda a aliviar dolores menstruales, regula el sangrado junto con la ruda, mientras que con el cempasúchitl es desparasitante. Se toma regularmente cuando se ha hecho un coraje muy fuerte. También se les da a los niños berrinchudos.

Se toma en infusión, la medida es un puño de la persona que ingiere en un litro de agua. Consumir de 2-3 veces al día según la intensidad de las molestias.

Contraindicaciones

No ingerir en caso de embarazo y lactancia.

Más información:

<http://www.conabio.gob.mx/malezasdemexico/asteraceae/artemisia-ludoviciana/fichas/ficha.html>

<https://www.espsformacion.com/wiki-terapias-naturales/el-estafiate-para-que-sirve/>

Floripondio

Nombre náhuatl: Tlacoxóchitl

Nombre botánico: Brurgamansia Arborea

Familia: Datura Arborea

Descripción:

Es un arbusto solanáceo, que mide de 2 a 5 metros de alto, con hojas provistas de largos peciolos de 40 centímetros de largo; sus pétalos grandes son de corola blanca combinada con diversos colores: Rosa, amarillo y blanco. La flor tiene la forma de un embudo de unos 30 centímetros de largo. Habita en climas templados, se propaga por esquejes, es perenne es decir que tiene flores y follaje todo el año, es vulnerable a los granizos y los fuertes vientos.

ES DE OLOR AGRADABLE PERO PERJUDICIAL SI SE ASPIRA MUCHO

Método y usos

En cataplasma de plantas y flores se aplica para aliviar el dolor en huesos fracturados y otras heridas superficiales (sólo las blancas) .

Para combatir el insomnio se colocan algunas flores frescas debajo de la almohada.

Se emplea contra dolores de cabeza, colocando en las sienes, hojas frescas de la planta.

Es una planta muy tóxica por lo que su uso debe de ser únicamente externo y usado en poca cantidad.

Más información:

Heriberto García, **Compendio de plantas curativas y sus usos tradicionales en México**, p. 39-40, Panorama. F. Alberto Jiménez, **Herbolaria Mexicana**, p. 199, Biblioteca Básica de agricultura.



Contraindicaciones

Esta planta puede causarnos daño en el sistema nervioso central, de forma permanente o indefinida, sugerimos solo dar uso al aroma o en tónico (maceración para cataplasmas) y con el acompañamiento de personas con experiencia en medicina tradicional o herbolaria.

Hierba de San Juan o Sanjuanera

Nombre náhuatl: Tlatlacotic “que tiene muchas varas”

Nombre botánico: *Hypericum perforatum*

Descripción:

Su flor tiene cinco pétalos de color amarillo canario con racimos tipo estambre hacia cada pétalo, sus hojas son verdes como el verano. De procedencia europea, en la edad media se utilizó como remedio para lo que definían como locura. Puede cultivarse con semillas en primavera o dividiendo las raíces en otoño, los extremos con flores se recolectan en la mitad del verano.

TAN SOLO EL OLOR DE FLOR EN LA NOCHE AYUDA CONTRA EL INSOMNIO, PESADILLAS, SUDORES NOCTURNOS E INCONTINENCIA NOCTURNA

Método y usos

Es útil para la tristeza, angustia, antiviral, menopausia y el estrés. Dolencias que involucran nervios como ciática, dolor espinal, neuralgia, reumática, así como dolor por esfuerzos. Se usan principalmente las flores.

Aceite de hierbas: aplicar pequeñas cantidades según sea necesario, de 1 a 3 veces al día.

Infusión: 1 o 2 porciones (lo que agarren tres dedos) por taza, deje reposar de 10 a 12 mins., 1 o 2 tazas al día.

Infusión en frío en aceite, dejar la hierba 6 semanas para heridas y quemaduras leves.

Tintura: 1 gotero, 3 veces al día.

Baño con hojas, calentar el agua e introducirlas.



Contraindicaciones

No encontramos.

Más información:

Yadira López, **Hierbas contra la tristeza, Un manual para sanar juntas**, Barricada de textos libres Ediciones estridentes, 2018.

Lavanda

Otros nombres: Espliego, Cantueso, Alhucema

Nombre Botánico: Lavanda Angustifolia

Descripción:

La lavanda es una planta que tiene un tamaño en la madurez de 1 m a 1.5 aproximadamente, es de la familia de las Lamiaceae. Esta planta tiene su tallo leñoso con hojas perennes largas y estrechas, forma redondeada, grisácea, en cuanto a su flor es bilabiada de color violeta dándole al azul violáceo, que crecen en forma de espigas, son pegajosas al tacto y muy aromáticas, contienen niveles altos de aceite volátil.

INDISPENSABLE EN CUALQUIER JARDÍN

Método y usos

Es usada para la ansiedad, depresión, mala digestión o incluso piquetes en la piel, para el insomnio, dolor de cabeza y aliviar quemaduras solares.

Es un anti inflamatorio y sedante; combinada con aceite ayuda a disminuir el dolor y malestar en articulaciones, lumbares, tortícolis, dolor de pies y cabeza; además contrarresta la caída del cabello, disminuye el escozor, cicatrizar' heridas y quemaduras, en gárgaras desinflama las anginas, y combate la laringitis, endulzado con miel contrarresta la tos, disminuye los síntomas de gripe y resfriado.

El aceite es fantástico para aliviar una jaqueca con pequeñas cantidades como infusión.



Contraindicaciones

No encontramos.

Siembra:

Para que la planta se desarrolle debe estar en suelos bien drenados, arenosos o pedregosos, con exceso de agua no puede desarrollarse y puede morir, es básica en cualquier tipo de jardín, cerca de piedras grandes o cerca de la pared o hasta en una maceta y debe estar en un lugar de pleno sol de 6 a 8 horas diarias, se trasplanta en cualquier época del año, pero el mejor tiempo es en otoño, siempre antes de la época de floración.

Lirio Acuático

Nombre botánico: *Eichhornia crassipes*

Descripción:

Plantas perennes, flotantes oriundas de regiones tropicales y lacustres.

Flotan sostenidas por esponjosos rizomas, sus raíces son flotantes, sirven de hábitat a numerosas especies animales.

Método y usos

En tinturas puede usarse para fiebre, dolor de cabeza, diarrea, diabetes y como afrodisíaco.



Magnolia

Nombre náhuatl: Yoloxóchitl - Yollotl (Corazón) Xochitl (Flor), Eloxochitl elotl (mazorca de maíz verde), Xochitl (flor).

Nombre botánico: Talauma Mexicana, Magnolia dealbata.

Descripción:

Crece hasta 30 m, copa redonda, hojas de perímetro lisos, color verde oscuro y envés café claro, de aspecto brillante. Sus flores, blancas carnosas y muy olorosas, de 3 a 4 pétalos en forma de corazón de 15cm

ÁRBOL MAJESTUOSO, POR LA BELLEZA DE SUS FLORES BLANCAS

Método y usos

Se pueden comer sus pétalos carnosos, que se tienen que desfleamar en sal de mar al menos 4 hrs. antes de cocinar. También se pueden macerar en aceite de coco o glicerina y así conservar su propiedad aromática que contrarresta dolores de cabeza con masajes en la sien.

Las flores y semillas se utilizan para malestares del corazón y del alma. Las flores del verano son muy aromáticas, se le atribuyen poderes especiales, como aliviar la fatiga por ejercer un cargo público, o para aliviar la depresión y el estrés.



Contraindicaciones

No encontramos.

Anécdota:

Una compañera le dio el nombre a su primera hija: Yoloxochitl, pues a su padre, Pablo Jiménez, le gustaba mucho éste árbol y siempre lo recomendó y usaba para la decoración en la construcción de los jardines.

Una compañera del grupo también contó que su abuela guisa la flor.

Muitle

Otros nombres: Muicle, Muecle, Mauitle, Mohuite
Nombre nahualt: Muitle, Mohuitli, Tzaratzicusa (Purépecha), Tzi - is (Totonaca), Yich – Kaan (Maya), Hierba tinta (Oaxaca), Mohuite (Huejutla Hidalgo), Muicle (CDMX), Trompetilla, Sacatinta (Chiapas).
Nombre botánico: Justicia Spicigera Schltld

Descripción:

Arbusto que mide de 1 a 1.5 m de altura. sus tallos se dividen en estolones de 15 cm aproximadamente, que crecen de manera verticilada y opuesta, con floración en cada nodo de crecimiento, sus flores son de color naranja brillante

SE UTILIZA PARA LA ANEMIA Y TAMBIÉN ES VALORADO PARA TEÑIR

Método y usos

Se usa para padecimientos de tipo respiratorio (resfriado, bronquitis, pulmonía, tosferina). Su uso es a través de infusión o decocción con un 71% y en algunos casos en forma de cataplasma, jarabe, enjuague o gargarismos y vahos (respirar el vapor al hervir una sustancia). Para afecciones de tipo nefrourológico (mal de orín y dolor e inflamación de los riñones) el uso es de administración 100% oral, mediante infusiones y decocciones. La planta se hierve en agua, se deja serenar y se toma como agua de tiempo.

Posee propiedades antiespasmódicas, carminativas y digestivas. Para la pérdida del apetito se toma en infusión. Empleada también en tratamientos tradicionales del susto y el empacho.



Contraindicaciones

No encontramos

Otros usos:

Las hojas y tallos del muitle fresco, picado y machacado, se utilizan para teñir: azul, gris, violeta, ocre y verde.

Más información:

Maricela Rodríguez Acosta ,
Alejandra Ortiz González, et al.

Plantas medicinales de Puebla: una visión etnofarmacológica”

Primera edición 2020. México.
Editorial Imagen. 184 págs.

Carlos Zolla Luque, Sofía Tascón
Antonio del Bosque

Mal de ojo, empacho y otras enfermedades tradicionales

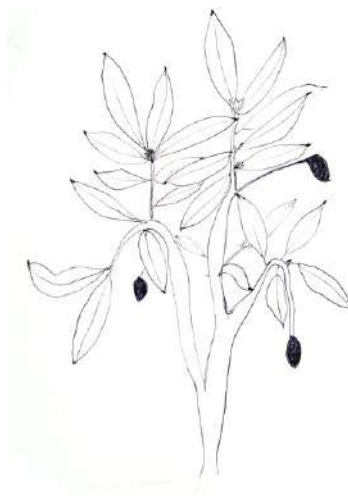
Primera edición 2020. México.
Editorial Artes de México, 177 págs.

Olivo negro

Nombre botánico: *Olea Europaea L.*

Descripción:

Árbol perenne crece 20 m o más, es longeva. Su tallo es leñoso y grueso. Sus hojas son verde cenizo por envés gris cenizo, de tamaño pequeños en ramilletes. Sus flores son blancas y se presentan en ramilletes muy pequeños, sus frutos son ovalados y pequeñitos pueden ser negros y verde cenizo, las reconocemos como aceitunas. Originario de América Central.



EN XOCHIMILCO, SE CULTIVA EN SAN GREGORIO ATLAPULCO Y SAN LUIS TLAXIALTEMALCO

Método y usos

Se recomienda para tratamientos para la obesidad, hemorroides, diabetes, hipertensión arterial, colesterol. Limpia el hígado. Tiene propiedades astringentes y bactericidas. Excelente para enfrentar reacciones de alergias. Hay personas quienes usan el líquido para lavarse la cara en la noche, ayuda a mantener la piel lisa y sin arrugas.

Hervir 60 gr de hojas de olivo en 1 litro de agua. Tomar 3 veces al día medio vaso. Otro método es tomar un pedazo de corteza, triturarlo y colocarlo en una compresa en la frente con agua fría.

Para desinflamar las hemorroides: triturar la corteza (100gr) y cocer. Dejar enfriar. Colar, usar el agua para lavar la zona afectada .

Contraindicaciones

No encontramos.

Cosecha:

De agosto a octubre es la cosecha del fruto para elaborar aceite de olivo y aceitunas en vinagre para guisar en época navideña.

Ortiga

Nombre nahuatl: Cuauhtzitzicaztli

Nombre botánico: *Urtica urens*

Descripción:

Hierba siempre verde que puede alcanzar de 50 a 150 cm, cubierta de pelos urticantes que contienen un líquido ácido que al entrar en contacto con la piel producen una irritación con picor intenso. Su tallo es cuadrado y acanalado, con escasas ramificaciones y su raíz es gruesa, sus hojas son ovales de hasta 12 cm, sus flores son pequeñas verde amarillentas, florece desde agosto hasta noviembre. Es una planta muy resistente, se propaga de forma silvestre en sitios abandonados.

Método y usos

Útil en padecimientos renales y reumáticos, como la artritis y la gota, el jugo fresco de las hojas (5 gotas) detiene la hemorragia interna. Reduce los malestares de enfermedades como la hemorroides y la caída del cabello, para los dolores reumáticos y artritis se recomienda el efecto directo al cuerpo, es decir se usa en el momento en el que se colecta pues pasados unos minutos, pierden tono sus pelos urticantes. Se prepara como infusión para lavados, emplastos o baños.

Se puede consumir también como alimento, en ensaladas, picada finamente o hervida no más de 5 minutos.

Más información:

Octavio Ramírez Vargas, **Fármacos homeopáticos.**

Su esfera de acción y fisiopatología, Miguel Ángel Porrua, México, 2019, pp.



Contraindicaciones

Evitar en caso de edemas originados por insuficiencia renal o cardiaca.

No dar a niños menores de 2 años.

Las personas con problemas de hipertensión arterial, cardiopatías o insuficiencia renal deben consumirlas bajo control médico.

Las semillas son purgantes.

Consumir la raíz cocinada genera irritación en la mucosa gástrica.

Consejo:

Para cortarla hay que aguantarse la respiración, así detenemos el flujo sanguíneo en nuestra mano y evitamos que sus pelos urticantes nos afecten.

Pata de León

Otros nombres: Pata, Mano o Garra de León, Geranio de olor, Palmita; en el bajo se conoce también como Alfilerillo.

Descripción:

Su hoja es circular y orbicular. Crece en subdivisiones, tiene ramificaciones laterales en una sola vena central. Su tallo es ascendente con vellosidad de un tono rojizo y con vello. Crece de manera arbustiva, tipo maleza en regiones templadas y abandonadas.

Método y usos

Su uso es muy común para la irritación por exceso de leche en senos de las mujeres o para las ubres en las vacas. Es recomendada para afecciones en la piel : urticarias o irritación causada por alergias o infecciones en la piel de los genitales, por ejemplo en la irritación causada por los pañales en la piel de bebés.

Se prepara en infusión para uso externo, también puede macerarse o machacarse para extraer el compuesto de su sabia, en alcohol o con agua limpia.

Contraindicaciones

No encontramos.



Sauco

Nombre botánico: *Sambucus mexicana*.

Descripción:

Árbol que crece 15 m (máximo) de altura, tallo delgado pero firme, color café claro. Su corteza es lisa, su crecimiento es muy desordenado de copa redonda .

Las hojas son alargadas, su perímetro es dentado fino y pequeño. Su color es verde brillante cuando empiezan a crecer, al madurar pierden el brillo. Sus venas son muy marcadas. Se sostienen de un tallo delgado. Y van creciendo juntas de los dos lados sin despegarse. Sus flores se dan en ramilletes blancos rosados, muy olorosas, crecen en la punta de una de sus ramas. Son como de 15 a 20 cm de diámetro.

Contraindicaciones

No encontramos.

BENEFICA PARA FORTALECER EL SISTEMA INMUNOLÓGICO

Método y usos

Se usa contra enfermedades respiratorias, contra el aire y las malas vibras. reanima y devuelve el brillo del espíritu. Anima también durante la menstruación. Se hace un jarabe para tos seca y/o flemas de la siguiente manera: en 1 litro de agua agregar 500 grs. de azúcar, hervir 10 mins. Dejar enfriar. Agregar las flores de saúco (50 grs.) y 2 limones en rodajas frescas, se deben cubrir las flores con el agua. Tapar y dejar 3 días en reposo. Colar y ponerla en un frasco color ámbar. Tomar una cucharada.

En el refrigerador dura 6 meses y afuera una semana.

Para preparar suero: revolver 4 cucharadas de miel, 2 limones, una pizca de sal, una pizca de bicarbonato y 3 hojas de guayaba. Tomar durante 15 días.

Puede macerarse en alcohol: mezcal, ginebra o de caña para que conserve sus propiedades y pueda tomarse como licor de yerbas.

Tabaquillo

Nombre botánico: *Hedeoma piperita*, Lamiaceae.

Descripción:

Es un pequeño arbusto de tallos leñosos muy delgados y quebradizos, hojas opuestas, redondas y pequeñas de menos de medio centímetro de longitud, sus flores son blancas con una pincelada lila, sus raíces son fuertes y cimentadas con una principal pivotante, que entrelaza con los pastizales, pues su crecimiento es simbiótico. Forma pequeños setos herbáceos, de 5 cm de diámetro y de 15 a 20 cm de altura. Se encuentra entre pastizales en las mesetas ubicadas en las cimas de las montañas que rodean al valle de México

SE RECOLECTA DURANTE EL VERANO (JULIO Y AGOSTO) EN LAS MONTAÑAS

Método y usos

Una infusión de esta planta acompaña las tardes frías del verano y calienta los pulmones, puede usarse también para teñir de color amarillo. Se colecta en ramilletes y se deja secar colgada, en un sitio seco, se conserva con su sabor dulce por varios años, que se toma como agua de tiempo.



Contraindicaciones

No encontramos.

Colecta y siembra:

Su reproducción es sexual por semillas de polinización abierta. Nosotras la sembramos en chapines en el mes de mayo 2021. Retomando su crecimiento silvestre, la semilla se puede conservar de las colectas al terminar la temporada de lluvias (finales de agosto y principios de septiembre). En la germinación hay que cuidarles de los caracoles, puesto que sus hojas tienen un sabor mentolado y dulce que les gusta.

Toronjil morado

Nombre botánico: *Agastache mexicana*

Descripción:

Tiene flores rosas (fiusha) y algunos pobladores también lo nombran como toronjil rojo. Es perenne, crece hasta 8 m por 3 m. Florece en agosto y las semillas maduran en septiembre, es una especie hermafrodita y es polinizada por abejas. Es adecuada para suelos ligeros (arenosos) y medios (arcillosos) y prefiere suelos bien drenados, le gusta la resolana.

ES CONSIDERADA UNA PLANTA CALIENTE, PORQUE CURA EL ENFRIAMIENTO

Método y usos

Sirve para dormir bien y relajarse, incluso nos dijeron que si combinas los tres tipos de toronjil tiene más potencia el efecto. Se emplean en el tratamiento de dolor de estómago, aire, tos, bilis, enfriamiento, vómito, nervios, pero principalmente para el susto o espanto.

Más información:

Estudio etnobotánico, arquitectura foliar y anatomía vegetativa de *Agastache mexicana* ssp. *mexicana* y *A. mexicana* ssp. *Xolocotziana*, Revista mexicana de biodiversidad, Vol. 79, n°2, México, dic. 2008



Contraindicaciones

Por su efecto relajante, no lo usamos cuando hay que estar atentas.

Anécdota:

Desde la época prehispánica se tiene conocimiento sobre el uso del toronjil; se cita en el Códice De la Cruz-Badiano (1552), la obra de Francisco Hernández (1959) y el escrito de Gregorio López (López, 1580), como planta medicinal para tratar quemaduras, dolor de estómago, salpullido, para calentar las partes enfriadas, quitar tristezas y temor que procede de melancolía, entre otros.



Preparaciones y temporal

Infusión

Hervir el agua, apagar y echar las partes blandas: hojas y flores, tapar y dejar reposar 5 minutos. La porción por taza es de lo que agarren tres dedos.



Cuidado de las plantas

Riego

Mucha agua

Cempasúchitl, Dalia, Magnolia, Cola de caballo, Hierba de San Juan, Ortiga, Perejil, Menta

Compresa

Remojar un paño en la infusión o decocción (cuando se prepara con las partes duras de la planta)

Moderada

Lavanda, toronjil, Caléndula, Árnica, Estafiate, Hierbabuena, Manzanilla, Albahaca

Poca

Muitle, Tabaquillo, Romero

Vaporización

Se pone a hervir la planta en una olla con tapa por cinco minutos, se apaga el fuego y se aspiran los vapores, con un paño cubriendo la cabeza sobre la olla. Se aspira hasta que el agua enfría.

Luz

Mucha

Árnica, Caléndula, Cardo, Muitle, Romero, Manzanilla

Moderada

Sauco, Dalia, Estafiate, Toronjil, Perejil, Hierbabuena

Poca

Cola de caballo, Ortiga, Pata de León

Emplasto

Se tritura la planta y se coloca encima de la parte afectada, se cubre con un paño.



Las práctica y el diálogo de esta experiencia se desarrollan observando el paisaje y recolectando a nuestro paso lo que podemos reconocer y alcanzar, reflexionando en las circunstancias en las que esa naturaleza persiste a pesar de los cambios, pero también haciendo memoria del clima, del temporal, del paso de la energía del sol y de la luna para materializarse en yerba, remedio y medicina. Las plantas medicinales son más abundantes en sus territorios silvestres, pero nunca hay que tomar más de lo que necesitemos para fines comunitarios y solo compartir la ubicación con quien pueda ser responsable de proteger los ecosistemas.

¿Cuándo se empieza a sembrar? Hay que esperar a que pase la invitación a la fiesta de Xaltocán (en febrero) para organizar las siembras del año. En los tres días del plenilunio, cuatro lunas llenas pasando el solsticio de invierno, será cuando disfrutamos de la abundancia de la primavera, tendremos entonces mejor cosecha de flores y semillas. Cuarenta días antes hubo que realizarse esa siembra y 18 días antes de esa siembra la organización para ello, entre la invitación llamada “La bandera” y la fiesta de Xaltocán.

Entre la **primavera y el verano** (en las lunas nuevas) hay que barbechar y preparar el almácigo con lodos lacustres que serán chapín o replantar lo que se desarrolle con el clima húmedo, y que se haya sembrado en las lunas crecientes, durante el **verano**, cuando sube el nivel de los canales. En estas fechas el Barrio Caltongo entrega un tularco al Barrio Santa Crucita, alrededor del segundo fin de semana de julio.

Entre **julio y septiembre**, al recorrer las parcelas, las ciénegas, así como los bosques y montañas, alrededor de la Cuenca del Valle de México, hacemos hallazgos de plantas que se han propagado por el viento o por las aves, y que emergen cuando la memoria de las semillas reconocen el suelo, el agua y el buen momento del clima. Son diferentes las necesidades de colecta de cada especie según sus usos, habrá más hojas que se cosechar entre las lunas crecientes y el plenilunio. **Las raíces y tallos leñosos, se colectan entre luna menguante y nueva**, incluso para reproducción vegetativa, algunas plantas solo las encontramos al final del verano y será importante **colectar sus semillas pasando las lunas llenas**, si queremos experimentar su siembra, o si queremos una flor para herborizar para coleccionarla, identificarla e inspirarnos en ella para dibujarla, bordarla y compartirla.

**ESTA PUBLICACIÓN LA
HICIMOS...**

Nosotras las de por acá, las del otro lado de la laguna, las del barrio de allá: Alicia Aguilar, Ana Lía, Citlalli Hernández J., Elisha, Fila, Isaura Luján, Josefina Alvarado Orozco, Juan Antonio Portugués Vega, Kaan, Laura Jiménez, Marco, Maleny, Olivia Cortés Mendoza, Paula Soto, Rosita, Tzutzú Matzín y Xocoyotzín.

En diálogo con:

Okupa La Chinampa y el Terreno del Tío Chayote.

Con el apoyo de:

Caltongo Organizado, SECUAM A. C., Chinampa Amanalli, Sociedad de Experimentación y el INPI.



El **Herbario Caltongo** comenzó como una invitación para reconocer qué plantas crecen en Xochimilco, en específico en los alrededores del Barrio de Caltongo donde lo urbano ha ganado territorio a la naturaleza, queríamos saber qué plantas existen a pesar del deterioro ecológico y cuáles se cuidan en nuestras casas y las de nuestras vecinas.

Nos recibieron la señora Amalia, Rosy y su familia en el temazcal Amalinalitzin, los compañeros de Okupa la chinampa, Quetzalcoatl Tlacoyucan y el Terreno del Tío Chayote en sus espacios. Así como nos apoyó Ángel y su familia con la lancha colectiva. Y el Laboratorio Lacustre con el diseño del mueble para el herbario.

Es así que nos reunimos personas que nos interesamos en nuestros propios saberes. Partimos desde el respeto y la participación en aprender de nuestra medicina en nuestro entorno, lo cual, en este tiempo de encierro por la pandemia por Covid-19, ha fortalecido nuestra salud anímica, a través de la compartición de saberes pues despertamos nuestra empatía y creatividad al escuchar nuestras experiencias.

Esta es una compilación de creación comunitaria que queremos sirva como pretexto para conocer proyectos similares y generar el interés en aquellas personas que aún no atraviesan por estos procesos, pero que creemos que lo disfrutarán si lo hacen.

Los conocimientos e información de esta publicación son de origen y creación colectiva, sus poseedores son los pueblos indígenas a los que pertenecemos por lo que deben seguir siendo colectivos y en consecuencia prohibida su privatización.

Puedes descargar de forma gratuita esta publicación en
archivomixtli.mx / secuam.org.mx

Caltongo Organizado
Secuam A.C.
Sociedad de Experimentación

Esta publicación es parte del proyecto: **Herbario de plantas medicinales, silvestres y domesticadas, identificadas por la comunidad del pueblo de Xochimilco centro, en el barrio de Caltongo** y fue impresa con el apoyo del:

