



**CONTANDO NUESTRA HISTORIA
Y RECUPERANDO SABERES**

CONTANDO NUESTRA HISTORIA Y RECUPERANDO SABERES



**FUNDACIÓN
MERCED**



*Remedios
de la Tierra*

Fundación Merced A.C.

Red Iberoamericana para el Desarrollo Sustentable A.C.

Vinculación y Desarrollo Agroecológico en Café A.C.

Coordinadora del Proyecto:

María Irma Moreno Calte

Colaboradoras:

Gloría Águeda García García

Claudia Nalleli Illescas Palma

Clara Palma Martínez

Luisa Rea

Gisela Illescas Palma

Denisse García Moreno

Promotoras de salud:

Ocotitlan-Ixhuatlan del Café

Carina Ramírez Cornelio

Palzoquitipan-Cosautlán de Carvajal

Socorro Rojas Vargas

Estulia Ruiz Vargas

Reyna Elox Colorado

Olivia fuentes Nahuacatl

Micoxtla-Xico

Angélica García Colotl

Angélica Itzá Olvera

Isidra Olvera Cortes

Piedra Parada-Cosautlán

María Cira Gutiérrez García

Lorena Morales Díaz

Asunción Hernández Juárez

Adriana Quiroz Hernández

Diseño:

Gabriela García Esqueda



Bienvenida a este catálogo de plantas medicinales. Este, nuestro compendio, lo hemos construido entre todas, cada mujer que compartió su conocimiento sobre alguna de las plantas medicinales, cada promotora que difundió los conocimientos aprendidos a lo largo de este tiempo de trabajo y cada mujer que organizó los encuentros, talleres y reuniones entre nosotras. Y es por esto, que este nuestro catálogo es una reseña de nuestros saberes, de nuestro compartir y de nuestro crecer como mujeres en colectivo. Creando, recordando y construyendo nuevos sueños para nosotras y nuestras familias. Resignificando la salud y el buen vivir en nuestras comunidades.

Aquí plasmamos la historia de cuatro mujeres curanderas que salvaguardan los saberes de la herbolaria y medicina tradicional de nuestras comunidades. Un listado de las bondades de nuestras plantas medicinales (PM) favoritas, compilación de los saberes de las mujeres que participamos en los grupos de herbolaria. Y al final te compartimos cuatro recetas básicas para el manejo de las plantas medicinales.

Para quien apenas nos conoce, somos un grupo de mujeres que buscamos mejorar nuestras condiciones de vida a partir de la organización comunitaria. Nos encontramos en las

comunidades de Ocotitlán Mpio. de Ixhuatlán del Café, Piedra Parada Mpio. de Cosautlán de Carvajal, Micoxtla Mpio. De Xico y Palzoquitipan Mpio de Cosautlán de Carvajal, en el estado de Veracruz. Vivimos rodeadas de montañas de Bosque de Niebla y cafetales. Trabajamos a la par con nuestras familias en la producción de alimentos para la soberanía alimentaria, mejoramiento de nuestra vivienda, en grupos de ahorro, y reconversión de fincas de café convencional en cafetales agroecológicos.

Somos conscientes que para hacerlo necesitamos tener salud física, mental y comunitaria por lo que estamos rescatando los saberes tradicionales de herbolaria valorando así el saber es de las abuelas para así transmitirlos a nuestras hijas e hijos. Nuestro proceso comenzó hace 20 años aproximadamente con grupos de ahorro, caminatas botánicas y talleres sobre herbolaria. Y es en el 2016 que viene a aterrizar con el plasmar de toda esta sabiduría a través de la organización de 4 grupos de herbolaria, la elaboración de productos y su comercialización con nuestra marca Mujer que Sana.

Y es así como aquí presentamos el resumen de los saberes de plantas medicinales, compilando y compartiendo para cada persona que tome en sus manos este catálogo de plantas, cuidando la salud, conservado la vida.





**NUESTRA HISTORIA
COMO CURANDERAS**

Historias que transmiten un poco la vida de cuatro mujeres curanderas. Mujeres que han luchado por la salud de su familia y así, poquito a poco se han convertido en médicas tradicionales. Resguardando la salud y cuidando los saberes de las antiguas. Con estas historias buscamos inspirar, contagiar y reavivar la sensibilidad de otras mujeres curanderas y cuidadoras de la salud de sus familias. Y que así todas se sepan valoradas, acompañadas y reconocidas por la labor de vida que hacen. A su vez, son representantes de un mundo de mujeres que cuidan la salud en sus casas y que luchan cada día por ello, entregándose a su familia.

DOÑA CHENCHA

curandera de Piedra Parada, Cosautlán

Llegamos a Piedra Parada, comunidad ya familiar para mi, recibida siempre con sonrisa y mirada de esperanza. Irma nos llevó a ver a Doña Chenchá, conocerla y platicar con ella. Llegamos a su casa, su mirada sencilla y penosa, nos abrió las puertas de su casa y contó un poco de su vida como curandera.

Es como un don que tengo porque a mí nadie me enseñó. Empecé a curar los mios de cuajo, empacho, de bilis, espanto, desde hace como 20 años que curo para los mios y desde hace como 8 años curo para ajenos.

De pequeña me curaban como curo yo. Una señora en Cosautlán me curaba y así curo igual. Mi premio es cuando la gente se cura. Han venido en la madrugada y así los curo, vienen de aquí del rancho y de otros ranchos porque saben que curo. Primero me encomiendo a Dios y él es quien me da fuerza para curar. Me gusta curar a la gente, y curo parejo, aunque no tengan dinero, no les cobro. Me dedico a la cocina, a cortar café, trabajo en el campo y cuando vienen a curarse también. Será la fe que me tienen lo que les cura. Y con sus pocas palabras pero concisas nos despedimos esperando volver a verla para seguir conociéndonos y aprendiendo de ella.



DOÑA MAGO

médica tradicional

Con la vista del Citlaltépetel o más conocido como Pico de Orizaba, en un rinconcito entre las montañas cubiertas de café, bosque, chayoterías y vacas descansando, entramos a Ixhuatlán del Café. Ya conocido por mí desde hace algunos años, lo reconozco en cada visita. Un pueblo, sencillo y escondido, de curanderas, pan delicioso, granos de café hasta en el piso de las calles, sonrisas y caras llenas de revolución y autonomía entre las miradas de la gente que escucha día a día el campanar de la iglesia que a todo volumen expresa que está presente. Es aquí donde vive Doña Mago, médica tradicional:



Soy médica tradicional porque conozco curaciones caseras de mis antepasados. Yo veía a mis padres curar todo el tiempo, mi papá andaba curando a niño que veía, y no por otra cosa más que por gusto. Mi mamá nos ponía a curarla a mis hermanos y a mí, y nos iba explicando cómo hacerle, como tallar y como curar. Mi abuela Ignacia era curandera, y de las buenas. Mi mamá cuando vio que mis curaciones funcionaban me dijo “Ay hija quien iba a pensar que ibas a heredar tú lo que es ser buena curandera”. Quién iba a pensar que iba a sacar adelante a mis hijos con las hierbas del monte, con el monte como le decimos aquí. Mi abuela estaría muy contenta, se sentiría orgullosa de que lo que ella sabía hacer sigue.

Yo le agradezco a la medicina tradicional mi salud. Porque salí de todas las enfermedades, cómo es que uno toma algo insignificante, y hace maravillas. Le agradezco a Dios y a las plantas que me han dado salud. Hace siete años inicié a probar conmigo para curarme de tantas enfermedades que tenía, estaba muy mal, a raíz de la muerte de mi esposo, estaba deprimida, nada me importaba. Fue entonces que mi comadre Clara me invitó a los grupos de ahorro entre mujeres en donde teníamos talleres de autoestima, de género, de enfermedades de la mujer, diferentes talleres que nos compartían. De ahí que en los talleres

de salud, como que me aclararon la mente de lo que yo podía hacer. Empecé a tomar y a tomar tés, tomé de todo, y fue con el vino de noni que desapareció la depresión, dolores en las piernas, presión y muchas enfermedades más y me sentí mucho mejor. Y fue entonces que decidí dedicarme a vender mis productos.

No tenía dinero, no tenía nada más que la medicina tradicional. El haber visto el cambio en mí fue lo que me impulsó y me animó a que querer que toda la gente probara la medicina natural. Cuando empecé nadie lo creía, se malentendían las curaciones. Ahora es diferente, soy conocida aquí y alrededor, en los pueblos vecinos y de lejos. Por medio de una persona que cure, me van conociendo.

Me emociona curar. Siento cuando veo a la persona o platico con ella qué es lo que tiene y qué le puede funcionar. Para mí es un gusto que las personas se curen y no por lo económico sino por la satisfacción de que estén sanos. También sé cuándo no les va a servir lo que yo pueda hacer y es entonces que les pido que se hagan análisis y les doy opciones de lo que pueden hacer tanto natural como con el médico especialista.

Las medicinas naturales son muy buenas siempre y cuando se tomen a tiempo. No se puede sanar con lo natural sino se es constante. Se necesita dedicarse. La medicina natural tiene la opción de que si no tienes dinero puedes conseguir las plantas. La gente necesita empezar a probar las plantas medicinales pero antes de la enfermedad. Y necesita cuidarse, prevenir, no hay nada más preciado que la salud.

Mi más grande deseo es que la gente se curara. No ver tanta gente que va a los hospitales, no ver tanta gente que no cuida de su organismo. Es tan fácil cuidar nuestro organismo. Y no seguimos la medicina natural porque somos flojos, nos cuesta estarnos preparando las cosas. No se le tiene la confianza a la medicina natural. A veces quisiera hacer milagros. Qué diera porque todos se curaran, porque teniendo salud, tiene uno felicidad y tranquilidad, sino uno hace las cosas porque las tiene que hacer y no por gusto.

Y así con los oídos bien parados y la fuerza de las palabras de doña Mago, es como me despedí de esta humilde y sabia médica tradicional, agradecida de compartirme sus aprendizajes, de removerme hasta las entrañas cosas que ni me imaginaba.

DOÑA PETRA MOLINA

Micoxtla, Xico

Entrando a su casa, un poco perdidas, llegamos al “Rancho Los Distinguidos”. Es aquí donde vive y sana doña Petra. Con sonrisas y calorcito de leña recién puesta en el fogón, nos recibió y pasó a su cocina para platicar, así sin conocernos, sin saber nada de nosotros, con la confianza y seguridad que tiene en la vida, nos compartió un pedacito de su vida y tortillas recién hechas en metate.



Desde que tenía 14 años comencé a curar. Mi mamá curaba y era de las buenas, me decía “hija tú vas a tener muchas nueras y vas a tener que curar a tus nietos” y me enseñó a curar, me explicaba “así le vas a hacer para curarlas después de parir, así para esto y así para lo otro”. Y ahorita curo a mis nueras, a mis nietos y a toda la familia. Yo fui la última hija y mi mamá me traía con ella cuando iba a curar, fui la única que aprendió a curar. No me gustaba ir pero como era rigor, pues tenía que ir. Y cada día voy probando de lo que me dicen que funciona, si cura lo sigo usando, sino no hace mal la hierbita.

En mi familia nadie va al doctor. Hasta el doctor que viene a Micoxtla sabe y les dice “¿qué se está tomando?... ¿es de Doña Petra? Está bien sígaselo tomando” y hasta me manda gente para que yo las cure. Casi no me enfermo, y solo pido que mis hijos estén unidos. Mi última hija es la que me acompaña a curar, ella tiene 15 años y las demás están en el grupo de herbolaria que se está organizando.

Vienen a curarse de empacho, de congestión, de la matriz. Viene la gente de aquí de Micoxtla y de lejos, de otros pueblos. Si no tienen dinero, vas al médico y cómo le haces para pagar. Yo curo con o sin dinero, y me regalan frijoles, queso, gallinas y lo que pueden. No curo por dinero, curo porque me gusta.

Cuando curo me encomiendo a Dios, él es el que cura. Curo porque me gusta, mis bisabuelas eran parteras y mi mamá curaba. Mi mamá si me viera, le daría gusto porque es una herencia de ella que yo sigo. También sigo aprendiendo, hace tiempo venía una natu-rista y ella me enseñó cosas, que sigo usando y nos han servido mucho. Mi familia no va al doctor, todos nos curamos aquí en casa con tesés y sobadas. Y les doy un consejo, que se curen con hierbas, es lo mejor. La medicina nada más te lo apacigua.

A la par de compartirnos su historia, entre sonrisas, cafecito, frijolitos y tortillas de maíz criollo, nos compartía recetas para curar de diferentes padecimientos. Y cuando llegó el momento con ganas de quedarnos nos despedimos. Enterándonos después que en el pueblo de Micoxtla casi que solo se curan con ella y no les cobra si no tienen para pagar. Con su ejemplo de sencillez y ligereza nos sanó más allá de padecimientos físicos.

GUADALUPE FLORES

Palzoquitipan, Cosautlán

Disfrutando del sol, la carretera y la plática sobre la historia de los lugares, entramos de un de repente a un pueblo de flores y caras sonrientes. Lugar encima del lodo, Palzoquitipan. Es aquí donde nos sentamos a platicar con doña Guadalupe Flores.

Yo no soy curandera, solo los curo en el nombre de Dios. Yo no cobro. Me duele mucho ver una persona que no puede caminar. Yo le digo, Señor si tú me ayudas con tu precioso y lindo dedito, esta persona se curará. Dios es bondadoso, si tú haces una cosa en el nombre de dios, él te ayuda. Nosotras como mujeres nos dedicamos a nuestros hijos pero también nos dedicamos a aprender algo, y así algo que le pase a mi hijo de enfermedad, yo hablo con la gente y me dice que le haga y así ya sé cómo curarlo.



Es la enseñanza de nuestros papás, llevamos esa costumbre, yo no los llevo al médico, a menos que sea algo grave. También leo y aprendo, anoto porque siempre hay que saber. La salud es muy importante, hay que meterle ganas a eso porque es muy importante.

Hace muchos años, tenía a mi hijo malo de los bronquios, y lo lleve al doctor que me cobraba \$500 y no tenía dinero para pagarle ni si quiera la medicina. Una señora viejita, estaba vendiendo sus tomatitos y demás en Cosautlán, me dijo “¿porque lloras?” Le conté, ella me dijo: “Hiérvele tomillo, cáscara de tomate de cáscara, orégano, hierba santa y en lechita, y dale que se beba el agüita, y en la noche y mañana temprano. Le restriegas con las manos bien calientitas la hoja santa. Y vas a ver te vas a acordar de mí el resto de tu vida, porque se te va a mejorar”. Con esas lindas hierbas se compuso. Y desde entonces sigo curando para mi familia y las personas que vienen a curarse.

La gente de aquí viene a curarse poco, viene más la gente de fuera, cuando tienen sus hijos con diarrea o andan malos de la barriga, de las várices, de la espalda, del cuajo, del espanto, del empacho (les unto aceitito, y les sobo). Lo hago para los niños y se curan, y así la gente tiene fe. Es una creencia, que uno se va a curar. Los curo y después me los encuentro y les digo “¿Porque ya no vino?”, y me dicen “pues para qué si ya con una curada se compuso”. A mí solamente me toca decir gracias a dios. Con la ayuda de dios siempre se cura uno.

Tan trabajoso es cuando traemos un niño enfermo y nadie nos ayuda, pero las hierbitas no cuestan, están en el monte y esas hierbitas tal lindas nos curan. Todo lo que sé yo lo aprendí por el amor a mis hijos, y si tú haces un esfuerzo de platicar con alguien, ese alguien te da consejos y si los sigues en el nombre de Dios, se curan. Y hay que escuchar a los grandes, entre más grandes sabemos más.

Si ves que levantas a alguien te da gusto. Nunca me dan un centavo, yo le hago por amor de dios. Hay que ser feliz, sonreír a la vida porque es así como Dios nos ayuda, agradeciendo y sonriendo a la vida.



**NUESTRAS PLANTAS
FAVORITAS**

ALBAHACAR

Ocinum basilicum



DESCRIPCIÓN

Hierba anual y aromática de hasta 1m de alto. Flores blancas y pequeñas, tallos cuadrados muy ramificados y hojas opuestas de color verde brillante. Se da en el jardín, en huerto, macetas.

CUALIDAD DE LA PLANTA

Cordial

COMUNIDAD DE DONDE ES FAVORITA

Piedra Parada y Palzoquitipan

MODO DE USO

Para el **dolor de cabeza, tos, gripa o mal aire**, se hace un té con 1 rama y se toma tres veces al día, la primera en ayunas. Para el dolor de cabeza también se puede dar masaje con el jugo de la planta en las sienes o ponerse chiqueadores.

CONTRAINDICACIONES

Ninguna

BALLETILLA

Cacahuapaxtle / Aretillo / *Moussonia deppeana*

🔍 DESCRIPCIÓN

Planta alcanza unos 2 metros de altura, con hojas y tallos peluditos como de terciopelo, con flores en ramitos color naranja tirando a rojitas en forma de aretito. Florea en tiempo de aguas. Crece en el borde de los caminos, en el campo, en el pueblo.

🌿 CUALIDAD DE LA PLANTA

Cordial

👩‍🌾 COMUNIDAD DE DONDE ES FAVORITA

Piedra Parada, Ocotitlán y Micoxtla

🧪 MODO DE USO

Para la **diabetes** se hace un té con una rama con flores y se toma como agua de tiempo. Para **infecciones vaginales** se hacen baños de asiento. Para **heridas** se hace un té y se lava la herida con el agua. En caso de problema de **riñones** hacer un té y tomar como agua de tiempo. Para la **gastritis** poner tres puntitas de la plata con un pedazo de sábila en un litro de agua y se toma como agua de tiempo. Para la **colitis** tomar la tintura de la planta, 25 gotas tres veces al día hasta sentir mejoría. Como sirve para **desinflamar el vientre después del parto** se utiliza en baños y se recomiendan por lo menos, tres veces y se puede acom-



pañar de otras hierbas que sirvan para lo mismo. Para las **hemorragias menstruales** tomar 3 hojitas y hace un té en medio litro de agua, endulzar con miel y tomar. Para **hemorragias estomacales** poner la balletilla junto con manzanilla, una cucharada de cada planta, y 3cm de sábila para un litro de agua, colocar hasta el final la sábila y beber. Para **desintoxicación de alcoholismo** tomar como agua de tiempo el té de la planta junto con sábila.

👁️ CONTRAINDICACIONES

Ninguna

BELLADONA

Atropa belladonna



🔍 DESCRIPCIÓN

Hierba con hojas de 15cm de largo por 10 cm de ancho. Con los bordes picuditos. La flor es moradita y los frutos parecen arándanos o pasitas.

🌿 CUALIDAD DE LA PLANTA

Muy caliente

👩‍🌾 COMUNIDAD DE DONDE ES FAVORITA

Piedra Parada

🧪 MODO DE USO

Para los **golpes, desinflamar y dolor muscular** se hace una pomada con un rollo de las hojas y con ortiguilla, hierba del golpe y llantén, se coloca mientras está el malestar, o se hacen emplastos en la parte afectada con la belladonna. Para la **resequedad de la piel** se coloca en pomada con solo belladonna. Para el **posparto** también se utiliza en baños, al igual que la balletilla.

👁️ CONTRAINDICACIONES

No se toma, es venenosa en caso de ingerir, solo se pone sobre la piel.

CALAGUALA

Polypodium aerum



DESCRIPCIÓN

Es un helecho con las hojas de color verde olivo, divididas parecidas a plumas, tiene dos hileras de pequeños puntos cafés en el reverso de las hojas. Hay dos clases: hembra y macho siendo preferida la segunda el macho es más pequeño y sus hojas son peludas por la parte de atrás la hembra es más grande y sus hojas son pálidas. El camote es peludito. Crece sobre los palos de las matas del café o troncos en el cafetal, también crece sobre rocas grandes.

CUALIDAD DE LA PLANTA

Fresca

COMUNIDAD DE DONDE ES FAVORITA - Ocotitlán

MODO DE USO

Para **mal de orín** o los **riñones** se hace un té de un puño del camote picado en un litro de agua y se bebe como agua de tiempo.

CONTRAINDICACIONES

no se toma las hojas, no la deben tomar las embarazadas

CALÉNDULA

Calendula officinalis, maravilla, mercadela.



DESCRIPCIÓN

Hierba que puede medir hasta 30cm de altura. Se distingue por sus flores anaranjadas grandes de 5-7cm de diámetro. Las hojas están alternadas y crecen desde la base del tallo, son alargadas y en forma de espátula, con márgenes enteros o con algunos dientes. Se da de Octubre a enero y a veces todo el año. Crece en el huerto.

CUALIDAD DE LA PLANTA

Fresca

COMUNIDAD DE DONDE ES FAVORITA - Piedra Parada

MODO DE USO

En caso de **comezón** colocar la pomada de la flor o hacer un té con flores y colocar sobre la parte afectada el agua. En caso de infección, para **desinflamar y cicatrizante** colocar la 30 gotas de la tintura (de hojas y flores) en medio vaso de agua sobre la parte afectada.

CONTRAINDICACIONES

No tomar en embarazo o lactancia.

CAÑA DE JABALÍ

bordón viejo / caña de venado / cañita agria / cañita de monte
vara de san José / *Costos espicatus*

🔍 DESCRIPCIÓN

Es una plantita con hojas lisas, gruesas y alargadas, su tallo es como una cañita, da flores amarillas. Se da todo el año en lugares húmedos y bajo sombra. Vive en el monte también en los jardines.

🌿 CUALIDAD DE LA PLANTA

Fresca

👤 COMUNIDAD DE DONDE ES FAVORITA

Ocotitlán

🧪 MODO DE USO

Para **pedras en el riñón** se prepara un té de un puño picado del tallo junto con pelos de elote, matlale morado y calaguala, y se toma como agua de tiempo, también se puede hacer una tintura con estas plantas y tomar 20 gotas cada cuatro horas hasta sentir mejoría. Para **mal de orín** (cuando van al baño con muchas ganas de orinar pero solo se orina unas gotas o muy poquito y es muy doloroso el acto) se prepara un té con tres trozos del tallo y se le puede agregar sábila para un litro de agua, se toma como agua de tiempo. Para **infla-**



mación en los ovarios se hace en té junto con cacahuapaxtle (o balletilla), una cucharada de cada planta por taza de agua y se endulza con miel virgen. Para **afec-ciones en la boca** se mastica un pedazo de tallo cuando se sienta la molestia. Para **bajar fiebre** se le saca el sumo a la planta y se le agrega al agua para bañar a la persona. Compartió la receta: Floriberta Jiménez

🚫 CONTRAINDICACIONES

la raíz no se usa

CEDRÓN

Aloysia triphylla



DESCRIPCIÓN

Arbusto que puede llegar a medir hasta 3 m de altura. Hojas aromáticas, alargadas, lisas, como de 8 por 2 cm. Flores en ramo de espiga de color lila, son muy pequeñas y en forma de cartuchos. Durante todo el año no falta, florece en el mes de noviembre. Sus frutos pequeños se asemejan a un par de nueces.

CUALIDAD DE LA PLANTA

Cordial

COMUNIDAD DE DONDE ES FAVORITA

Micoxtla

MODO DE USO

Para los cólicos, dolor de estómago se prepara un té con dos ramas de cedrón en medio litro de agua y se toma caliente hasta sentir mejoría.

CONTRAINDICACIONES

Ninguna

DIENTE DE LEÓN

Taraxacum officinale

🔍 DESCRIPCIÓN

Hierba que mide hasta 30cm de altura, con las hojas en la base del tallo y colocadas en roseta. Las flores se encuentran en la parte terminal de la planta en una cabezuela amarilla. Los frutos secos, forman un globito blanco y se desprenden con el viento. Crece todo el año y sobre todo en tiempo de lluvias. En el traspatio, en orillas de caminos, finca.

🌿 CUALIDAD DE LA PLANTA

Cordial

📍 COMUNIDAD DE DONDE ES FAVORITA

Piedra Parada y Micoxtla

🧪 MODO DE USO

Para los **riñones** se hace un té con riñonina y se toma como agua de tiempo, o se toma la tintura 25 gotas en agua tres veces al día se toma hasta sentir mejoría pero no debe prolongarse la toma por más de dos semanas. Para las **alergias** se hace un té con toda la planta y se baña la parte afectada. Para el **dolor de estómago** se toman de 25 a 30 gotas de la tintura cuando se sienta la molestia.



Para el **hígado** y para **depurar la sangre** se toma la tintura de toda la planta 25 a 30 3 veces al día hasta durante dos semanas se descansa por dos semanas y así hasta completar 3 meses.

👁️ CONTRAINDICACIONES

Ninguna

GUARUMBO

guarumo / chancarro / chancuarro / *Cecropia obtusifolia*

DESCRIPCIÓN

El guarumo alcanza normalmente de 15 a 20 metros de altura, y sus hojas, de 10 a 60 cm de largo, se caracterizan por estar divididas en 7-11 “dedos”, lo que le da esta forma de sombrilla o de mano. Se da en la finca, en el monte y en pastizales abandonados.

CUALIDAD DE LA PLANTA

Cordial

COMUNIDAD DE DONDE ES FAVORITA

Ocotitlán

MODO DE USO

Para la **diabetes y retención de líquidos**, poner a hervir una hoja seca en un litro de agua, colarla dejar enfriar y tomar como agua de tiempo. Para las **verrugas y mezcquinos** poner en la verruga la savia o leche del guarumbo, cubrir bien la piel porque la leche quema. Para **padecimientos hepáticos (hígado) y nervios** tomar en tintura 20 gotas en medio vaso de agua cada seis horas. Para **reumas** poner en alcohol junto con hueso de aguacate y romero, se



unta en la parte afectada. Para la **fiebre y dolor del cuerpo** se machacan las hojas en aguardiente y se frota en el cuerpo. Para **picaduras de insectos** se prepara en aceite y se coloca sobre la parte afectada.

CONTRAINDICACIONES

no tomar en embarazo o lactancia (dando pecho)

HIERBABUENA

Mentha spicata



DESCRIPCIÓN

Hierba rastrera y aromática con el tallo cuadrado y paradito en la base, hojas opuestas de dos centímetros de largo, con borde aserrado, flores de color blanco violáceas dispuestas en espigas en la punta de las ramas. Se da en el jardín, en huerto, macetas.

CUALIDAD DE LA PLANTA

Fresca

COMUNIDAD DE DONDE ES FAVORITA

Piedra Parada, Palzoquitipan y Micoxtla

MODO DE USO

Para el **dolor de estómago** se hace un té con 2 a 3 ramitas por medio litro de agua y se coloca el emplasto de la planta hasta que se sienta mejoría. Para **cólicos de bebés, gastritis, colitis** y como desparasitante se consume en crudo solo en el caso de los adultos o se hace un té con 1 rama de planta para un medio litro de agua, se toma hasta que se sienta mejoría. Para la **gripa** y el **dolor de garganta** se hacen gárgaras con el té de la planta. Para el **empacho** se hace un té con de hierbabuena con laurel y manzanilla, se toma hasta que se siente mejoría.

 **CONTRAINDICACIONES** - Ninguna

HIERBA DEL GOLPE

Oenothera rosea



DESCRIPCIÓN

Es una hierba que mide entre 15 y 45cm de altura. Tiene las hojas en forma de lanza con la parte media ancha, de borde entero o poco ondeada y con nervadura muy marcada. Sus flores son solitarias y de pétalos anchos que las hacen verse casi cuadradas, de color rosa o violeta. Crece en los huertos, en el monte y a las orillas de los caminos.

CUALIDAD DE LA PLANTA

Noble

COMUNIDAD DE DONDE ES FAVORITA - Miccoxtla

MODO DE USO

Para **golpes** se hace un té con la planta y se pone en la parte afectada. Para el **cáncer** se bebe como agua de tiempo de preferencia y como es una planta noble se puede tomar hasta por tres meses se descansa un mes y se puede retomar el tratamiento hasta que haya mejoría.

CONTRAINDICACIONES

No registradas

HIERBA DEL ZOPILOTE

Ocimum selloi



🔍 DESCRIPCIÓN

Planta herbácea que puede llegar a medir hasta 1.5m de altura, de hojas anchas en el medio y terminadas en punta; los bordes de la hoja son lisos de la mitad hacia abajo y finamente dentados de la mitad hacia arriba. Con pequeñas florecitas en forma de espiga y pueden ser rosa o blanco.

🌿 CUALIDAD DE LA PLANTA

Noble

📍 COMUNIDAD DE DONDE ES FAVORITA - Piedra Parada

🧪 MODO DE USO

Para la **diabetes** se hace un té con una rama en un litro de agua y se toma como agua de tiempo, o se toma en tintura 25 gotas 3 veces al día. Para el **posparto** se coloca toda la planta en agua y se hacen baños, por lo menos tres veces, puede ser una vez por semana.

👁️ CONTRAINDICACIONES

No tomar durante el embarazo

HIERBA DULCE

Lippia dulcis



DESCRIPCIÓN

Hierba que llega a crecer unos 20 a 30 cm de altura, su tallo es delgado y de color crema o hueso. Las hojas están opuestas y aserradas con manchas casi rojas. Sus flores son verdes y suelen tener pistilos cuando tiernas y ya bien floreadas sus flores son color morado blanquecino. Se localiza en patios de las casas o en el monte.

CUALIDAD DE LA PLANTA

Caliente

COMUNIDAD DE DONDE ES FAVORITA

Micoxtla

MODO DE USO

Para la **regla abundante** se toma en té, tres veces al día mientras persista el problema. Para los **gases** tomar un té, una ramita para una taza de agua.

CONTRAINDICACIONES

No usar en niñas (os), ni en embarazo.

HUÉLEME EL RABO

Polygala paniculata



DESCRIPCIÓN

Hierba que puede llegar hasta 20cm de altura. El tallo es leñoso, las hojas alargadas en forma de puntas muy delgadas. Las flores son racimos y su color es rosa o morado. La raíz despide un agradable aroma a alcanfor.

CUALIDAD DE LA PLANTA

Fresca

COMUNIDAD DE DONDE ES FAVORITA

Micoxtla

MODO DE USO

Para la **diarrea** se pone un emplasto con toda la planta sobre la panza. Para **purgas** se hace un te con unas tres ramas de la planta en litro de agua y se endulza con miel, se toma hasta desaparecer la diarrea.

CONTRAINDICACIONES

No tomar durante el embarazo

LAUREL

Litsea glaucescens



DESCRIPCIÓN

Arbusto que puede llegar a medir hasta 3m de altura, con numerosas ramificaciones. Hojas alternas, alargadas y puntiagudas, pero flexibles, lustrosas por el anverso y grisáceas por el reverso. Frutos globosos pequeños y de color negro.

CUALIDAD DE LA PLANTA

Fresca

COMUNIDAD DE DONDE ES FAVORITA

Micoxtla

MODO DE USO

Para la **congestión del estómago** se hacen fomentos sobre el estómago y para tomas se hacen tres al día, unas cinco hojas en una taza de agua

CONTRAINDICACIONES

Ninguna

LLANTÉN O LANTÉN

Plantago major

🔍 DESCRIPCIÓN

Es una hierba, crece 10 cm de alto y se extiende, su tallo es liso. Sus hojas son grandes y alargadas, tiernas son de color verde y se encuentran en la parte superior del tallo. Sus se ponen acomodadas a lo largo de un palito verdes. Se encuentra en todo el año, florece todo el tiempo. Crecen en terrenos húmedos, a orilla de caminos.

🌿 CUALIDAD DE LA PLANTA

Fresca

📍 COMUNIDAD DE DONDE ES FAVORITA

Ocotitlán y Palzoquitipan

🧪 MODO DE USO

Para **infecciones urinarias** se prepara un té junto con cola de caballo y caña de jabalí, un puño de planta en un litro de agua y se toma como agua de tiempo. Para **infecciones en la garganta** en un litro de agua poner un puño de planta se deja enfriar y se hacen gárgaras. Para **golpes y desinflamar** hacer en pomada junto con sábila y árnica. Para **hemorroides** se hace un té y se toma por las mañanas y por la noche, durante una semana, se descansa y se vuelve a tomar otra



semana y así hasta sentir mejoría. Para **bajar los niveles de glucosa** tomar en vino junto con diente de león y sábila. Para **regla abundante** se prepara en miel junto con diente de león y sábila. Para **infecciones vaginales** se hace un té con 3 hojas de la planta en 2 litros de agua y se hacen baños vaginales, se hace el tratamiento durante un mes.

👁️ CONTRAINDICACIONES

no la deben tomar las embarazadas

MALVA

Malva parviflora



DESCRIPCIÓN

Es una hierba de 60cm de altura, con o sin pelos. Tiene las hojas anchas, en forma de riñón y el borde con cinco a siete ondulaciones muy marcadas y unidas al tallo por un largo soporte. Las flores son pequeñas, solitaria o en grupo de cuatro que salen en la unión del tallo con la hoja y son de color rosa, lila o blanco. Los frutos se ven arrugados y tienen una sola semilla.

CUALIDAD DE LA PLANTA

Fresca

COMUNIDAD DE DONDE ES FAVORITA - Ocotitlán

MODO DE USO

Para desinflamar se unta la pomada de la malva en la parte afectada o se hace un té con un puño de la planta en un litro de agua y se toma como agua de tiempo. Para el estreñimiento se hacen lavados anales con una perillita del cocimiento de la planta. En tintura para lavar heridas junto con árnica.

CONTRAINDICACIONES

No se toma la raíz, no tomar en embarazo

MARACUYÁ

pasionaria / pasiflora / granadilla / *Passiflora* sp.



🔍 DESCRIPCIÓN

Planta trepadora, hojas compuestas por 3 partes en forma de dedos, color verde oscuro. Fruto de color amarillo parecido a la granada. Que se da todo el tiempo en los trapatios, jardines y huertos. Muchas veces está como cerca viva.

🌿 CUALIDAD DE LA PLANTA

Cordial

📍 COMUNIDAD DE DONDE ES FAVORITA

Ocotitlán

🧪 MODO DE USO

Para **nervios, estrés, migraña** se hace una tintura de las hojas de la planta y toman 20 gotas por la noche hasta sentir mejoría. Para la **menopausia** se acompaña con hoja de naranja agria, hojas de lima y se hace en vino, se toma cuando se sientan molestias.

👁️ CONTRAINDICACIONES

no se toma la raíz

MASAFÁN

Malvaviscus arboreus



DESCRIPCIÓN

Arbusto que puede llegar a medir hasta 2m de altura. Sus hojas son verde brillante con bordes como sierritas, tiene 3 picos que forman la hoja. Su flor es color rojo en forma de trompeta.

CUALIDAD DE LA PLANTA

Fresca

COMUNIDAD DE DONDE ES FAVORITA

Palzoquitipan

MODO DE USO

Para la **tos seca** se hace un té con los pétalos de la flor en 1 litro de agua se ponen 5 flores y se bebe en ayunas durante 3 días o hasta sentir mejoría.

CONTRAINDICACIONES

No registradas

MIRTO

Salvia microphylla



DESCRIPCIÓN

Hierba o arbusto bajo de 1 a 1.5m de altura, ramosa, con los tallos cuadrados y con pelos. Sus hojas más anchas abajo que en la punta, el borde ondulado y con pocos dientes. Tiene racimos con dos a seis flores en la parte terminal de la planta, de color rojo o rosa, los frutos son de color café. Planta muy aromática.

CUALIDAD DE LA PLANTA

Caliente

COMUNIDAD DE DONDE ES FAVORITA

Micoxtla

MODO DE USO

Para el dolor de oído se hace un taponcito y se coloca en el oído afectado, mientras haya dolor. Para el espanto se toma un té en ayunas solo por una semana.

CONTRAINDICACIONES

No registradas

MOZOTE

Bidens pilosa / amor seco / aceitilla

🔍 DESCRIPCIÓN

Hierba que dura un año con tallos erguidos y ramosos con pelos o lampiños. Las hojas están compuestas por 3 hojitas o a veces 5 o 7, con los bordes parecidos a una sierra. Las cabezuelas son del tipo de la margarita, las flores de la periferia color blanco o amarillento y las flores del centro son amarillas. Los frutos son secos y comprimidos, café oscuros o amarillos. Crece todo el año en los jardines, milpa, cafetal, huerto, a la orilla de caminos, campo.

🌿 CUALIDAD DE LA PLANTA

Cordial

📍 COMUNIDAD DE DONDE ES FAVORITA

Piedra Parada, Palzoquitipan y Ocotitlán

🧪 MODO DE USO

Para la **anemia** se pone a hervir una planta en tres litros de agua y se toma como agua de tiempo, puede ser una semana si y se descansa otra, hasta que se tenga mejoría. Para la **menopausia** se pone una rama de la planta en un litro de agua y se toma como agua de tiempo hasta que se sientan mejorías. Para el **insomnio** se toman 25 gotas de la tintura de las flores y se toman tres veces al día. El



vino de las hojas y flores se toma para **actividad cerebral y fatiga intelectual**, 1 copita antes del alimento durante un mes o hasta que se sienta mejoría. Para el **cáncer**, elevar el **sistema inmunológico y calmar nervios** se ponen 5 flores por litro de agua en té, y se toma como agua tiempo durante todo el día hasta que se sienta mejoría. Como **vitamina** se le agrega a los caldos.

🚫 CONTRAINDICACIONES

No se toma la raíz

ORTIGUILLA

Urtica chamaedryoides



🔍 DESCRIPCIÓN

Hierba que puede llegar a medir 1m de altura. Con muchos tallos. Tallos y hojas cubiertas de vellos urticantes, sus hojas pueden ser en forma ovalada o alargada. Sus flores son muy pequeñas y se agrupan de tal manera que parecen una sola flor. Sus frutos son muy pequeños. Se da en el huerto, en las fincas y en el campo.

🌿 **CUALIDAD DE LA PLANTA** - Fresca

👩 **COMUNIDAD DE DONDE ES FAVORITA** -

Piedra Parada y Palzoquitipan

🧪 MODO DE USO

Para los **calambres** se hace un té con una planta chiquita y se toma como agua de tiempo y se toma 3 veces al día. Para la **anemia** se come en ensalada, licuada o con huevo. Para la **circulación**, como **desparasitaste** y para **producir más leche** se toma 25 gotas diarias de tintura.

👁️ CONTRAINDICACIONES

En personas con problemas del corazón y renales. La tintura no se usa en niños menores de 2 años.

ROMERO

Rosmarinus officinalis



DESCRIPCIÓN

Planta que crece hasta 1m de alto. Con tallo leñoso. Sus hojas opuestas y muy delgaditas con forma de pequeñas lanzas, de color verde brillante u opaco. Las flores son de color azul o lila. Crece en los huertos y traspatios.

CUALIDAD DE LA PLANTA

Caliente

COMUNIDAD DE DONDE ES FAVORITA - Palzoquitipan

MODO DE USO

Para **estimular el cerebro** se pone una rama en medio litro de agua y se hacen baños. Para la **presión alta** se hace té con una rama para una taza y se bebe por la mañana.

CONTRAINDICACIONES

No tomar en embarazo.

RUDA

Ruta graveolens



DESCRIPCIÓN

Es una planta olorosa de hasta de 1 m. Hojas carnosas como la figura de una manita y en cada dedo hojitas. La flor es menudita, amarilla como botoncito, casi no se le ve. La planta se da todo el año y es cultivada en jardines y traspatio.

 **CUALIDAD DE LA PLANTA** Caliente

 **COMUNIDAD DE DONDE ES FAVORITA** - Micoxtla y Palzoquitipan

MODO DE USO

Para el **dolor de estómago, bilis, dolor de muelas** colocar en emplasto sobre la parte

afectada y para tomar se hierva 1 ramita en una taza de agua, hasta ver mejoría. Para la **menstruación irregular** se toma el té de 2 ramas en un cuarto de litro de agua y beber 2 veces al día. La tintura se toma en casos de **migraña y dolor de cabeza**, igual que las anteriores, solo cuando exista dolor, ya que la ruda no se debe tomar por periodos prolongados. Para el **mal aire** se toma 1 taza del té en ayunas. Para mejorar la **digestión** se toma el té de una ramita por litro de agua en ayunas.

CONTRAINDICACIONES

No tomar en embarazo, es abortiva, no tomar por mucho tiempo

SÁBILA

Aloe vera

🔍 DESCRIPCIÓN

Planta con hojas gruesas y puntitos blancos, con gel dentro de las hojas, espinas pequeñas y crece en forma de roseta. Las flores son amarillas, en forma de campanitas colgantes. Crece todo el año en jardines y traspatios.

🌿 CUALIDAD DE LA PLANTA

Cordial

🌍 COMUNIDAD DE DONDE ES FAVORITA

Ocotitlán

🧪 MODO DE USO

Para **golpes** se aplica un pedazo de la penca calentita en forma de cataplasma sobre la parte afectada. Para **quistes o miomas** se utilizan en compuesto dos pencas chicas de sábila, medio kilo de miel el jugo de 10 limones y un poquito de ron, se coloca todo en la licuadora se muele y se embaza se toma una copita antes de cada alimento hasta sentir mejoría, se le puede agregar cebolla morada y diente de león. Para la **flora intestinal** prepara un cocimiento de un pedazo de sábila, dos puntas de móvil



o muiltle, un puño de salvia de bolita, un pedacito de cancerina, una hoja de malva, y un puñito de cuachalalate para un litro de agua, se toma como agua de tiempo hasta sentir mejoría. Para **desinflamar** se prepara en pomada junto con árnica, llantén y romero.

👁️ CONTRAINDICACIONES

no se toma la raíz

SAUCO

Sambucus mexicana

🔍 DESCRIPCIÓN

Es una planta como de 3 m de altura, su tallo tiene como granitos pequeños desde abajo hasta la parte alta. Tiene hojas alargadas como de 20 cm y los tiene en manojitos de diez a quince. Cuando esta planta crece mucho, sus ramas se extienden hacia abajo. Su flor es blanca, cuando está tierna es de color verde y cuando se abren sus flores son blancas y pequeñas pero todas juntas parecen ser una tortilla blanca que está sobre las hojas del sauco. Florea en los meses de abril y mayo. Esta planta se da todo el año y crece en los lugares descubiertos como cafetales, orillas de camino, junto a las milpas y cerca de las casas.



🌿 CUALIDAD DE LA PLANTA - Fría

📍 COMUNIDAD DE DONDE ES FAVORITA - Piedra Parada y Micoxtla

🧪 MODO DE USO

Para el **mal aire** dos ramas con un huevo y un chorrito de aguardiente se pasa por todo el cuerpo, desde la cabeza hasta los pies (a esto se le llama “barrida” o barrer el cuerpo) Una o dos veces al día, según sea necesario Para la **tos** se hace un té con las flores o bien se hace un jarabe con un ramo de flores, miel, bugambilia, mentol, gordolobo, cominos y un poquito de azúcar y se

toma 3 veces al día mientras hay tos. Para la **fiebre** se hace un emplasto con hojas y un poco de aguardiente, se coloca en el estómago y en la planta de los pies. Para la **bilis** se hace un emplasto con las hojas y se coloca la boca del estómago. Para la **ventiadura de calor y frio**, se ponen los brotes del sauco en aguardiente y se coloca como emplasto en dónde se sienta la molestia o dolor.

👁️ CONTRAINDICACIONES

Embarazadas no utilizar.

TORONJIL

Agastache mexicana



DESCRIPCIÓN

Planta de unos 30 cm de alto, tallo delgado y verde. Hojas largas, puntiagudas, verdes con bordes como sierritas. Flor morada, crece en la punta de la planta, tiene olor a anís. Crece en la milpa y en el huerto.

CUALIDAD DE LA PLANTA

Fresca

COMUNIDAD DE DONDE ES FAVORITA - Palzoquitipan

MODO DE USO

Para los **nervios** se toma una ramita de la planta para medio litro de agua y se toma cuando es necesario.

CONTRAINDICACIONES

No registradas

ZACATE LIMÓN

Cimbopogon citratus



DESCRIPCIÓN

Hierba que llega a medir hasta 2m de altura, forman grandes matas. Las hojas son muy aromáticas y alargadas como listones, ásperas, de color verde claro que brotan desde el suelo formando matas densas. Las flores están agrupadas en espigas y se ven dobladas al igual que las hojas.

CUALIDAD DE LA PLANTA

Cordial

COMUNIDAD DE DONDE ES FAVORITA - Palzoquitipan

MODO DE USO

Para la **presión baja** se pone un rollito de zacate limón en un cuarto de litro de agua y se bebe hasta que el paciente siente mejoría. Para los **nervios** se toma un té con un rollito de la planta en medio litro de agua y se toma 2 o 3 veces al día.

CONTRAINDICACIONES

No beber durante mucho tiempo consecutivo



RECETAS

GENERALIDADES

1. Es importante comenzar a realizar productos herbolarios con buen ánimo, se pueden hacer un poco de ejercicios para mover las articulaciones y así mover la energía estanca-da.
2. Es necesario recordar que elaborar productos herbolarios es con el objetivo principal de mejorar nuestra salud personal y la de nuestra familia... ¡la medicina comienza con su elaboración!
3. Escoger el producto herbolario a realizar con base en las plantas y materia prima que más fácilmente tenemos en la región.
4. Se recomienda tener una libreta con el registro de todos los lotes que se vayan haciendo con la siguiente información: Número de lote, Producto, Ingredientes, Resultados, Observaciones, Fecha. Esto también nos permitirá aprender de nuestros errores.
5. Esterilizar todo antes de utilizar como ya se aprendió: hirviendo los frascos de vidrio, limpiar todo con agua y jabón y después con alcohol.
6. Es importante revisar cada paso que hacemos, así como aprender de los efectos del clima, estado de ánimo de las personas que elaboramos el producto así como de la cantidad de ingredientes, todo esto puede afectar en el resultado de nuestro producto.

Ahora, ¡a seguir cultivando la sabiduría, la confianza y la paz en cada producto herbolario!

Recuerda que éstas son las fórmulas recomendadas, pero cada persona es experta de su entorno, así que según las necesidades puedes ir modificando las fórmulas a tus necesidades, manteniendo la base de la fórmula.

TINTURA

Frasco de vidrio de boca ancha con tapa de plástico

Planta fresca o planta seca

Alcohol del 96 ó alcohol puro de caña

Agua potable

- Se pican las plantas.
- Se llena el frasco de la planta fresca, si es planta seca se pone una tercera parte del frasco.
- Se colocan directamente dos terceras partes de alcohol y una parte de agua potable. En caso de plantas muy acuosas se puede poner puro alcohol.
- Cubrir las tinturas en periódico y guardarlas durante un mes en un sitio oscuro. Etiquetar el frasco con nombre de tintura, fecha de elaboración y lote.
- Después del mes, envasar en frascos de vidrio color ámbar, para que los rayos del sol eviten que se descomponga la sustancia activa de la planta. Esterilizar los frascos hirviéndolos 10 minutos.
- Dejarlos secar. Envasar la tintura.



ACEITE VEGETAL

1 litro de aceite vegetal

1 tapa de vitamina E o 4 cápsulas (6 cápsulas si es planta fresca)

100 -300gr de planta seca o 2-4puños

50 a 200 gotas de tintura

200 a 400 gotas de aceite esencial (o 5g de aceite vegetal)

En frío: Llenar el frasco con la planta seca y bien picada. Rellenar con aceite vegetal de interés. Colocarlo en una ventana que le dé el sol la mitad del día. Dejarla reposar 1 mes como mínimo, máximo 3 meses.

En caliente: Colocar alrededor de 100- 300gr de planta seca y bien picada en un recipiente de vidrio o de acero inoxidable a baño maría, cubrirla con aceite vegetal del interés. Dejarla una hora si es hoja, dos horas si es raíz, tallo o fruto duro. Colar la mezcla de aceite.
-Después de tener el aceite en frío o en caliente colado:

Colocar las gotas de aceite esencial, la vitamina E y tinturas que se escogieron. Envasar aceite en frascos previamente esterilizados con alcohol (plástico) o hervidos (vidrio).



POMADA

1,000 ml de aceite vegetal

120gr de cera de abejas

1 tapa de vitamina E o 4 cápsulas (6 capsulas si es hierba fresca)

100 -300gr de planta o 2-4 puños

50- 100 gotas de Tintura (según la función de la planta)

50 a 200 gotas de aceite esencial (15g de aceite vegetal)

1. Poner a macerar la planta en aceite (ver aceite en caliente o frío).
2. Ya que tenemos nuestro aceite (hecho en frío o caliente), colocar la cera de abejas en 500ml de aceite (de preferencia de girasol que es el que más aguanta el calor).
3. Ya que falte poco para que se derrita toda la cera de abejas agregarle el total de aceite a utilizar.
4. Ya que estén los ingredientes mezclados sacar del fuego con todo y olla de baño maría.
5. Colocar las tinturas, aceite esencial y vitamina E.
6. Envasar en frascos previamente esterilizados con alcohol (plástico) o hervidos (vidrio).



CREMA CORPORAL

1,000 ml de aceite vegetal

450ml de agua potable

70gr de cera de abejas

50g de manteca de cacao (opcional)

1 tapa de vitamina E o 4 cápsulas (6 capsulas si es hierba fresca)

100 -300gr de planta o 2-4 puños

50- 100 gotas de Tintura (según la función de la planta)

50 a 200 gotas de aceite esencial (15g de aceite vegetal)

1. Poner a macerar la planta en aceite (ver aceite en caliente o frío) y poner el té de una o varias plantas con el agua que utilizaremos.
2. Ya que tenemos nuestro aceite (hecho en frío o caliente), colocar la cera de abejas en 500ml de aceite (de preferencia de girasol que es el que más aguanta el calor).
3. Ya que falte poco para que se derrita toda la cera de abejas agregarle el total de aceite a utilizar.
4. Agregar el té colado midiendo la cantidad de agua recomendada.
5. Ya que estén los ingredientes mezclados sacar del fuego con todo y olla de baño maría.
6. Mezclar bien hasta que el agua y el aceite se mezclen por completo y formen la crema.
7. Ya que esté bien mezclado y frío, colocar las tinturas, aceite esencial y vitamina E.
8. Envasar en frascos previamente esterilizados con alcohol (plástico) o hervidos (vidrio).

JARABE PARA LA TOS

Sábila lo de dos dedos
Un limón agrio partido en cruz
Eucalipto cinco hojas por litro
Dos flores de gordolobo
Diez flores de violeta de campo
Dos flores de gardenia
Un puño de flores de buganbilia
Diez flores de tulipancito rojo
Cinco de tulipancito panecito
Cinco flores de alfilerillo
Veinte flores de amor seco
Quince flores de mozote amarillo
Diez flores de chomapique o las puntitas
Un puño de flores de sauco o una puntita
Tres rosas rojas
Tulipán silvestre (es parecido a la apestosa)
Tres flores de panalito
Un pedacito de marrubio

-Se pone a hervir un litro de agua se apaga el fuego y se le agregan las flores se tapa
-Se deja reposar cinco minutos se cuele se le agrega el azúcar o miel al gusto
-Se pone nuevamente al fuego, hasta que se vuelve jarabe se tapa al siguiente día frío se le agrega 250 mil de alcohol como conservador

Niños de dos años en adelante una cucharadita cada cuatro horas hasta sentir mejoría
Adultos una cucharada sopera cada cuatro horas hasta sentir mejoría

Durante mucho tiempo hemos caminado, primero nos dimos cuenta quiénes éramos, de dónde venimos y hemos soñado a dónde nos gustaría llegar. Y en este caminar de 28 años hemos valorado la importancia de conservar la salud. En el camino ha habido compañeras y compañeros que se han adelantado hacia la eternidad, pero han dejado un gran legado. Esta recopilación de **“Contando nuestra historia, recuperando saberes”** retoma los conocimientos tradicionales en materia de salud de las comunidades que forman parte de nuestro territorio. Es un reconocimiento para honrar a nuestros antepasados que nos enseñaron a curarnos con plantas, pero también tiene la intención de seguir conservando ese patrimonio histórico que queremos heredar a nuestras nietas y nietos.

Queremos agradecer a nuestra Madre Tierra por darnos vida y enseñarnos a respetarla y valorarla.

Queremos agradecer a nuestras abuelas y abuelos que nos compartieron su sabiduría.

Queremos agradecer a todas las promotoras de salud que tienen un corazón colectivo para cuidar de sus familias y comunidades.

Queremos agradecer a Irma Moreno, Clara Palma y Águeda García por enseñarnos a luchar, y abrir un camino con justicia para las mujeres.

Queremos agradecer a nuestras nietas y nietos porque nos dan la esperanza de que otros mundos son posibles.

Queremos agradecer a la Fundación Merced, porque a través del Programa **“Creando oportunidades económicas- Nutrívida”** hemos dado prioridad al tema de salud.

Agradecemos también a Red Iberoamericana para del Desarrollo Sostenible AC (REDDES A.C.) y Vinculación y Desarrollo Agroecológico en Café AC (VIDA, A.C.) que son nuestra casa y han sido una herramienta para cumplir nuestros sueños.

**FUNDACIÓN
MERCED**



*Remedios
de la Tierra*

