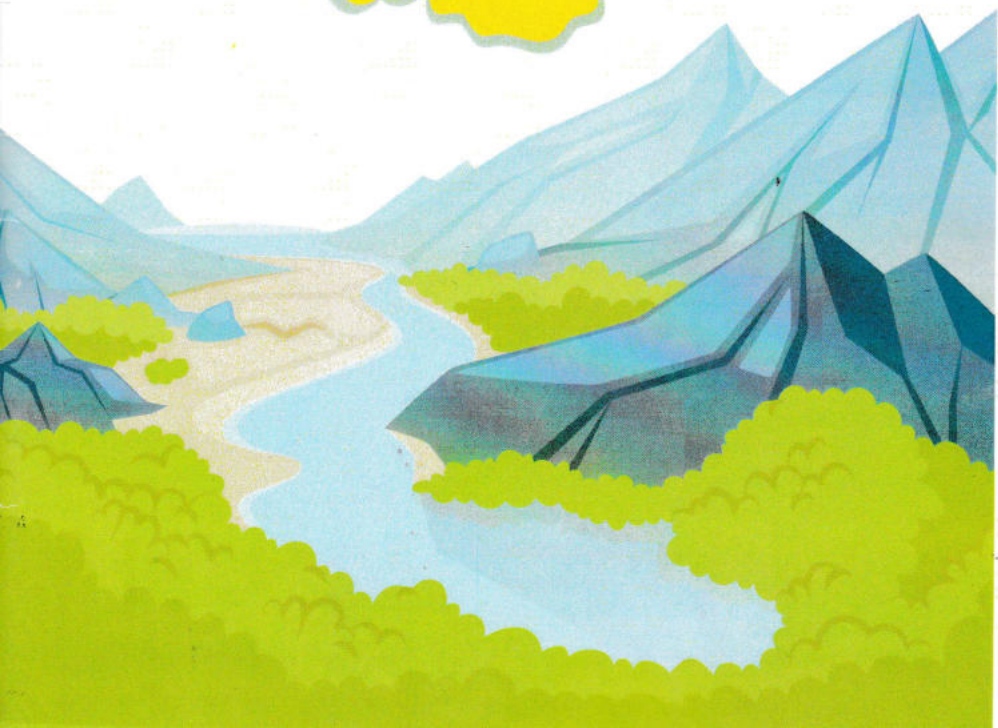



Flor de la Montaña

Rescatando Saberes

Ixhuacan de los Reyes-Amatla





Grupo: La flor de la montaña

Proyecto: “Alternativas de salud para Amatla, Ixhuacan de los Reyes Ver.”

Representante legal: Jerónima Muñoz Galván


Guías en el proceso para conocimiento e identificación y recolección de plantas así como su cuidado.

Jorge Manuel Vázquez Pérez. QFB (Químico, farmacéutico, Biólogo)

Nadia Valdivia Romero. Bióloga e integrante de Red de Huertos Familiares

Casilda Ramírez caballero. Medicina tradicional de la región.

Contacto: 27-91-12-99-61.



Introducción

La medicina moderna se caracteriza porque se utiliza tecnología cada vez más y el uso de algunos medicamentos cada vez más sintéticos. Esto significa avances muy importantes en la detección y tratamiento de diversas enfermedades, pero con estos avances también vamos dejando atrás los métodos y elementos de la medicina popular así como nuestras raíces ancestrales que son métodos y técnicas no agresivas al cuerpo, en este artículo se busca el uso aprovechamiento del potencial curativo de la naturaleza ya sea como alternativa o complemento.

Esta es una pequeña dosis de las plantas de esta región la cual, es herencia de nuestros ancestros y que gracias a esta riqueza de la naturaleza nuestra población se ha mantenido más fuerte y con más salud. Este es el resultado de varios recorridos a lo largo de la pequeña comunidad de Amatla, municipio de Ixhuacan de los Reyes Ver, además de diagnóstico acerca de las enfermedades más comunes en la región y el uso de recetas antiguas para curarlas.

Plantas Medicinales de la Región



Albahaca

Utilizado en limpias para el aire o en té para temperatura.

Azulilla

Se dice que el té disminuye el cáncer.



Acuyo o hierba santa

Es una planta que se usa para vías respiratorias, para tos, asma y baños después del parto.

Ajo

Propiedades curativas en afecciones en vías respiratorias y pulmonares (gripe, resfriado, tos, ronquera, catarro, bronquitis). En tintura para limpieza y laxante en decocción para lombrices y en unguento para callos.



Aloe Vera (sábila)

Las hojas poseen una savia gomosa y gelatinosa de olor intenso y sabor picante. Se utiliza para combatir alergias y comezones, mejora la curación y cicatrización de llagas y erupciones, para quemaduras de sol o quemaduras de primero segundo grado, en óvulos para infecciones vaginales.



Angélica

Diuréticas y digestivas, tiene efectos tónicos y estimulantes, se usa en dolores musculares o reumáticos en infusión.





Anís

Actúa contra el asma y catarro, la semilla o destilado se aplica para estimular la producción de leche en mujeres que amamantan, el polvo de anís combate el insomnio.

Apio

Es un excelente alimento especialmente es enfermedades originadas por exceso de ácido úrico como artritis o reumatismo, para trastornos gástricos, tiene efectos diuréticos y carminativos.



Avena

Es un alimento de alto valor nutritivo por su contenido de vitaminas y minerales indicadas para casos de ácido úrico, diabetes y colesterol elevado, facilita la digestión y regula el funcionamiento de los intestinos.

Azucena

Sus bulbos frescos se emplean contra abscesos, forúnculos, callos, otras afecciones cutáneas. Además de la azucena se extrae un aceite muy utilizado en preparaciones contra dolores artríticos y reumáticos.



Artemis

Las hojas de Artemis son utilizadas para las estiradas o diarrea de estiradas en té, con una pizca de sal.

Azomiate

Para recaídas de gripa, en té o vaporización.





Balletita

Para baños después del parto.

Belladona

Dado que es una planta altamente tóxica, no debe manipularse sin la orientación de un médico ya que puede ser muy peligrosa. En uso externo alivia las inflamaciones de La gota y el reumatismo y las erupciones cutáneas.



Berenjena

Preparada en infusión, activa la secreción urinaria y ayuda a eliminar los cálculos en la vejiga, su fruto es rico en calcio y fósforo, disminuye el colesterol.

Berro

Útil contra diabetes y ácido úrico contrarrestas los efectos tóxicos de la nicotina. Beneficioso para hígado, riñones y vías urinarias. Infusión para catarrros.



Boldo

Es de gran ayuda en estreñimiento, hepatitis, cólicos, excelente digestivo, en decocción para cálculos biliares.



Café

El principio activo del café es la cafeína, excitante natural de los sistemas nervioso y muscular, es eficaz como diurético y ayuda en la eliminación de ácido úrico, favorece la digestión, elimina flatulencias, en uso externo, para artritis y reumatismo.





Calabaza

Las hojas y flores son usadas en frotamientos contra la erisipela, su jugo es beneficioso para inflamación de vías urinarias.

Caléndula

De una propiedad sedativa natural, antiséptico, cicatrizante, sudorífica, la infusión de sus flores se utiliza contra el escorbuto (sin vitaminas) ictericia (bilis en sangre) en uso externo para inflamación de los ojos, el jugo de las hojas para cura de callos y verrugas.



Cardo santo

Antiséptico y depurativa, diurético y digestivo.

Calaguala

Esta se utiliza en té para infección y dolor de riñones.



Planta del dólar

Para la tos, en vapores.

Cebolla

Ayuda al trabajo renal y facilita el proceso urinario para lombrices y parásitos, estimula la circulación sanguínea, purifica la sangre en decocción para el estreñimiento.





Cempoal o flor de muerto

En té para empachos.

Cedrón

Propiedades estomacales estimulantes y antiespasmódicas, para diarrea.



Chía

Es fuente de vitamina en licuado por las mañanas.

Dedo de niño o cola de borrego

Su jugo para el dolor de oído.

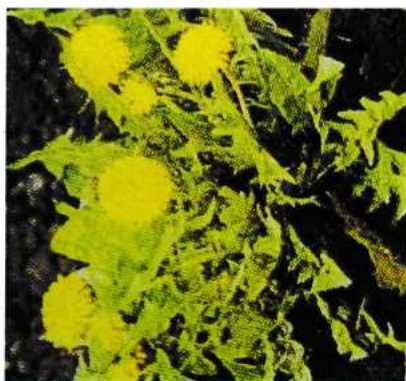


Chiwis

En tintura se utiliza para desinfectar heridas y en buchadas para inflamación de muelas.

Diente de león

Se utilizan los tallos crudos en ensalada.





Gigantón

Se utiliza para granos y co-
mezón y para baño a niños
quemado.

Epazote

En té para amibas y lombrices



Eucalipto

Para tos, inhalación para ca-
tarros, decocción para fiebre y
bronquitis. Desodorante para
calzado, desinfectante para el
baño.

Hierba maestra

Para bronquios en té.



Hinojo

Diurético, expectorante, refrescante y digestiva, sus semillas activan la producción de leche durante la lactancia, en infusión contra diarrea y vómito en niños.

Jengibre

Se emplea en homeopatía en tratamiento de diferentes dolencias, se utiliza para combatir el asma.





Hierba buena

Para combatir lombrices.

Laurel

Aceite para liendres, para curar dermatosis, abscesos y llagas, excelente para masajes musculares.



Merenjenilla

Utilizado para baño después del parto en combinación con otras plantas y también para la tos.

Mentolado

Para tos en combinación
con panalito.



Mastranto

En té para combatir diarrea
infecciosa

Zacate chichi

Para vías biliares





Limón

En tintura para dolencias estomacales, contra ácido úrico y gota, con la papilla de un ajo y de media cebolla para limpieza y desinfección de heridas, en té para gripes.

Maíz

30 g. de pelo, hervir en 2 L. de agua por 15 minutos, filtrar y beber 2 tazas diarias para cálculos renales e inflamación de la vejiga.



Malva

En decocción es eficaz en inflamación de vejiga e intestinos, estreñimiento, inflamación de útero. En infusión para la inflamación bucal de encía o garganta.

Mandarina

El aceite se utiliza para limpiar manchas en la piel, desinfecta y ayuda en la cicatrización, algunas gotas disueltas en un poco de agua actúa como sedativa.



Maní o cacahuete

Además de su valor alimenticio, lo transforma en un fortificador y reconstituyente de piel. Se le atribuyen también propiedades afrodisiacas.

Manzanilla

Es un calmante natural, para diarrea, dolor de estómago, para gases digestivos, jaquecas agudas.





Orégano orejón u
orégano cimarrón.

En té para la tos.

Orégano común

En combinación con leche
para la tos.



Ortiguilla u ortiga
menor

Limpia la sangre y aumenta
los glóbulos rojos.

Siempre viva

Masticada para úlceras de boca (no se debe tragar).



Reagan

Es utilizado para las mujeres que se dice tienen frío en el vientre.

Ruda

Para limpiar y dolor biliar





Tomillo

Para tos en teses


Níspero

En decocción es un antidiarreico que regula la función intestinal, las hojas sirven para inflamación de boca y garganta, sirve para control de presión baja en té



Licopodio

Se utiliza para cálculos renales en té, 1 taza en ayunas.



Indicación de la capacidad aproximada de las tomas
recomendadas para el uso de plantas en el hogar.

1 vaso-----	250 g.
1 taza-----	200g.
1 pocillo-----	100g.
1 copa-----	30g.
1 puño-----	20g.
1 cucharada-----	15g.
1 cucharadita-----	6g.
1 pulgada-----	5g.

Recetas aprendidas

El vino 7 plantas. (Dolor menstrual, bilis, insomnio, falta de apetito)

Ingredientes:

- 4 L. de agua hervida con $\frac{1}{2}$ kg. De azúcar
- 1 puño de flor de tila
- 1 puño de mozote blanco
- 1 puño de anten
- 2 ramas de marrubio
- 4 ramas de hierba maestra
- 2 puños de jengibre picado
- Un puño de kina
- $\frac{1}{4}$ de extracto de jerez

Una vez hervida el agua de 1 día para otro, se deja enfriar, se hierben todas las plantas en 1 L de agua. Al segundo día se le agrega el concentrado de las plantas en el litro de agua, a los otros 4 L y se le agrega el extracto de jerez hasta que se mezcle todo. Una vez mezclado todo, se envasa en botellas o recipientes con tapas de rosca.



Cremas o pomadas


Bella dona (desinflamante, golpes e infecciones).

Ingredientes:

- 1 kg vaselina
- 1 rollo belladona

Se pone a hervir vaselina en un traste y cuando rompe hervor se le agrega la vaselina picada y se deja hasta que la hierba se fría en vaselina y ésta tome un tono verdoso.

Se deja enfriar y pone en moldes



Crema de coco (rozaduras, candidiasis, co- mezón, hongos).

Ingredientes:

- 300g. de manteca de coco
- 40g. de cera de abeja
- 1 puño de mercadela
- 1 rama de berenjenilla

Se pone la manteca de coco, cera de abeja, merca-
dela y berenjenilla a derretir en una cacerola hasta
que se tuesten las hierbas. Se sacan y se cuelan, se
desecha la hierba tostada y el resto se pone en reci-
pientes. Una vez fría está lista para usarse.



Jarabe expectante (tos)

Ingredientes:

- 1 L de agua
- Menta blanca (1 cucharada)
- Flor de gordolobo blanco (1 cucharada)
- Jamaica (100g)
- Buganvilia morada (200ml)
- Miel de abeja (200ml)
- Propóleo (50g)

Se ponen a hervir en el litro de agua, la menta blanca, flor de gordolobo, Jamaica, buganvilia, una vez hervido se le cuela y se le agrega la miel y el propóleo al té, una vez frío esta listo para tomar.

Dosis:

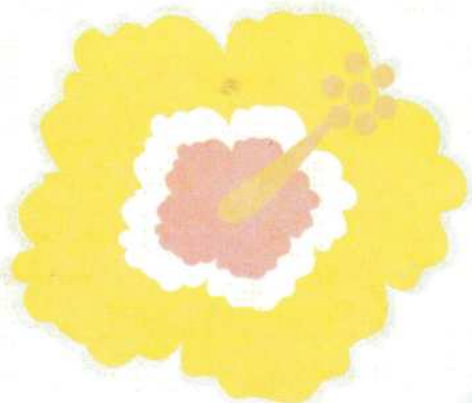
Adultos: 1 cucharada sopera, 3 veces al día.

Niños: 1 cucharada caleterera, 3 veces al día.

Flor de la Montaña

Rescatando Saberes

Ixhuacan de los Reyes-Amatla



Este material se realizo con apoyo del Programa de Apoyo a las Culturas Municipales y Comunitarias (PACMyC)

Contacto: 27-91-12-99-61.
facebook: Flor de la montaña