

8811

DIRECCION GENERAL DE  
**CULTURAS POPULARES**



BOTIQUIN FAMILIAR A BASE  
DE PLANTAS MEDICINALES

**BIBLIOTECA  
CENTRO DE INFORMACION  
Y DOCUMENTACION**  
*Dirección General de Culturas Populares*



Consejo Nacional  
para la  
Cultura y las Artes

---

" BOTIQUIN FAMILIAR A BASE DE PLANTAS MEDICINALES "

---

LIC. RAFAEL TOVAR Y DE TERESA  
Presidente del Consejo Nacional para la  
Cultura y las Artes.

ETNOLOGO. JOSE DEL VAL BLANCO  
Director General de Culturas Populares

ANTROP. LIZBETH GONZALEZ NAVARRETE  
Jefe de la Unidad Regional Yucatán  
de Culturas Populares.

COORDINADORA:

Martha Beatríz Yam Sosa

PROMOTORES CULTURALES:

- María Luisa Góngora Pacheco
- Gualberto Salazar y Caamal
- Filiberto Mukul Chablé
- Pastor Uluac Pat

Apoyo en la Revisión de la Redacción:

José Manuel Tec Tún

Apoyo Secretarial:

Etelvina Ceballos Gómez



BIBLIOTECA  
CENTRO DE INFORMACION  
Y DOCUMENTACION

*Dirección General de Culturas Populares*

1993. DIRECCION GENERAL DE CULTURAS POPULARES  
Av. Revolución 1877, 4- Piso  
Col. Loreto y Campamento  
C.P. 01000 San Angel, México, D.F.  
ISBN-968-29-3152-5

Derechos reservados conforme a la ley  
Impreso y hecho en México.

# I N D I C E

Clasif. \_\_\_\_\_  
 Adq. \_\_\_\_\_  
 Fecha \_\_\_\_\_  
 Proced. \_\_\_\_\_

	PAGINA
Introducción -----	5
Albahaca -----	9
Apazote y Yerbabuena -----	12
Cebollina -----	16
Frijolillo -----	19
Gengible -----	21
Jícara -----	23
Naranja -----	26
Orégano -----	28
Poleo y Menta -----	31
Ruda -----	37
Sábila -----	39
Sísin -----	42
Zacate limón -----	45
Otras plantas -----	47
Anexo -----	53



BIBLIOTECA  
 CENTRO DE INFORMACION  
 DOCUMENTACION  
 de las Culturas Populares

I N D I C E  
( POR ENFERMEDADES )

	PAGINAS
Asma -----	20, 24, 29, 30
Bilis -----	27
Calentura -----	11, 25, 48, 50
Diarrea -----	14, 27, 35, 48, 50, 51, 52
Disentería -----	49
Dolor de Cabeza -----	10, 40, 49
Dolor de Oído -----	17, 29, 52
Dolor de Ojos -----	10
Estancamiento de aire en el estómago de los niños -----	17
Gastritis -----	40
Inflamación o Hinchazones -----	14, 15
Jul-im en las señoras -----	15
Malestar Estomacal -----	22
Mal de Ojo -----	38
Pasmo de Estómago -----	22, 32
Pasmo en la Mujer -----	30, 32
Purgantes (dolor de barriga por lombrices)-----	13
Quemaduras Leves -----	41
Tos -----	18, 34, 46
Vómito -----	24, 33, 36, 43, 44

## INTRODUCCION

Este folleto es parte del resultado del proyecto "Los elementos y recursos culturales de la zona sur del Estado de Yucatán", - que se efectuó en la Unidad Regional Yucatán de Culturas Populares, durante 1992, teniendo como objetivo principal, aprovechar los recursos y elementos culturales con que cuenta la zona sur, - para contribuir a mejorar las condiciones de vida de la población, principalmente en su alimentación y su salud. Al mismo tiempo se intenta contribuir a revalorar algunos elementos culturales, como el manejo del ecosistema, comida tradicional, medicina tradicional, memoria histórica, etc., que forman parte importante de la cultura del pueblo maya-yucateco y que los identifica como grupo.

En lo que respecta a la medicina tradicional, en lo concerniente a los aspectos de salud, la población tiene conocimientos y cuenta con una gran variedad de plantas (cultivables y silvestres) que tienen usos medicinales. El uso de esas plantas para resolver sus problemas de salud, refleja el conocimiento de los campesinos yucatecos sobre los recursos que les rodea, pues los utilizan para la alimentación y para curar las enfermedades. Sin embargo a pesar de tener el recurso y conocimiento, ahora día a día se va perdiendo su uso, y desapareciendo dichos conocimientos en torno a ellos. Esto se debe a varios factores, por lo que ahora son menos las personas que utilizan las plantas medicinales, --- principalmente los jóvenes.



En vista de todo lo anterior y como un intento de difundir - el aprovechamiento de estas plantas medicinales para el beneficio de las familias, la Unidad Regional Yucatán, estableció "Botiquines de plantas medicinales", en los solares de algunas familias - del sur de Yucatán; este botiquín contiene las plantas más --- usuales y comunes que toda familia debe tener para resolver las - enfermedades más frecuentes que los aquejan. Sin embargo no sirve de mucho que las familias siembren y cuiden sus plantas, si no - conocen los usos que se les deben dar, por ello es que se planteó al mismo tiempo la elaboración de un folleto en el que se presen- ten los usos y la forma de preparar las recetas utilizando las - plantas que tienen en su "botiquín familiar".

Esta recopilación de recetas fué efectuada por los promoto-- res culturales de la Unidad Regional Yucatán que recogieron la - información entre las amas de casa y los médicos tradicionales de la zona sur de Yucatán. A estas personas de las comunidades de - San Antonio Sodzil, Sacalum, Oxkutzcab, Maní, Kankab, Chacsinkín- y Sisbic, les damos las gracias por su colaboración.

Las recetas que se presentan están redactadas en forma muy sencilla, respetando, lo más posible, el estilo y lenguaje de las personas que las proporcionaron. El folleto está dividido por -- recursos o sea por plantas medicinales, a diferencia de las otras elaboradas por la Unidad Regional Yucatán que se dividen por enfer- medades.

En total, hay registradas 52 recetas para tratar 26 enferme- dades diferentes, para niños y adultos. Cada receta está presenta

da de la siguiente manera: Recursos, Preparación, Dosis y los --  
Cuidados que se deben seguir durante el tratamiento.

El equipo de trabajo de la zona sur y las personas que colabo  
raron en la elaboración de este folleto, esperamos les sea de --  
utilidad a las familias campesinas y también sirva para revalorar  
el conocimiento en torno a la medicina tradicional.



---

" BOTIQUIN FAMILIAR A BASE DE PLANTAS MEDICINALES "

---

A L B A H A C A

- ALBAHACA -

"DOLOR DE CABEZA"

RECURSOS:

1 rama de albahaca  
un chorrito de anís amargo (Xtabentún)

PREPARACION:

En un cubo de agua fresca se mastruja la albahaca, se agrega el anís, y se baña al enfermo.

DOSIS:

Una vez al día

CUIDADOS: Ninguno

NOTA: Esta enfermedad es ocasionada por salir caluroso en la mañana o por debilidad.

=====

"DOLOR DE OJOS"

RECURSOS:

3 ramitas de albahaca

PREPARACION:

Se mastrujan las ramitas de albahaca en  $\frac{1}{2}$  litro de agua, se deja reposar durante una hora, posteriormente se lava el ojo afectado.

DOSIS:

Se lava cuantas veces sea necesario.

CUIDADOS:

No lavar la cara cuando se está caluroso.

## "CALENTURA EN NIÑOS Y ADULTOS"

### RECURSOS:

2 ramas de albahaca  
orín de niño  
un manojo de hojas de tujache'

### PREPARACION:

Se mastrujan las ramas de albahaca en una jícara de orín de niño. Así calentito (acabado de orinar) se baña el enfermo y se le pone un hipil. Posteriormente se cubre con las hojas de --- tujaché y se tapa con una cobija.

Después el enfermo empieza a sudar la calentura, se quitan las hojas y se le pone otra ropa.

### DOSIS:

Una vez al día; sólo se hace una vez.

### CUIDADOS:

No salir temprano en la mañana.

A P A Z O T E

Y

Y E R B A B U E N A

APAZOTE Y YERBABUENA

"EXPULSAR LOMBRICES"

RECURSOS:

12 hojas de apazote y dos pedazos de su raíz  
12 hojas de yerbabuena y dos pedazos de su raíz.

PREPARACION:

Se sancochan en un vaso de agua las hojas y la raíz del apazote y de la yerbabuena. Se cuele y se deja enfriar.

DOSIS:

Se toma 4 veces al día.

CUIDADOS:

El día que se toma la medicina no se debe tomar agua fría y sólo deben comer sopas.

=====

" DOLOR DE BARRIGA POR LOMBRICES "

RECURSOS:

Raíz de apazote (2 pedazos de a 10 cm. c/u.)  
1 ramita de yerbabuena.

PREPARACION:

Se sancocha en un litro de agua la raíz del apazote y la ramita de yerbabuena y se toma tibio.

DOSIS:

Cuatro veces al día.

CUIDADOS:

No tomar alimentos helados y sólo debe comer sopas.

## " INFLAMACION "

### RECURSOS:

1 ramita de apazote (tamaño regular)

### PREPARACION:

Se sancocha el apazote en medio litro de agua. Cuando ya esté tibio se remoja una tela limpia o algodón y se pone en la parte - inflamada.

### DOSIS:

Se hace hasta que sienta alivio el enfermo.

### CUIDADOS:

La medicina no puede usarse después de 24 horas, por lo que - para otro día se debe preparar otra medicina.

=====

## " DIARREA "

( EN LOS NIÑOS QUE SE LEVANTAN A ENSUCIAR  
EN LAS NOCHES)

### RECURSOS:

2 tiras de raíz de yerbabuena

1 gajo de apazote

1 pedazo de naranja agria

### PREPARACION:

En medio litro de agua se sancocha la raíz de yerbabuena, el gajo de apazote y la cáscara de la naranja agria. Se cuele y cuando esté tibio se toma.

### DOSIS:

Se toma 3 veces al día, se hace un sólo día.

### CUIDADOS:

No tomar alimentos helados.

" JUL-IM EN LAS SEÑORAS "

RECURSOS:

1 puño de hojas de tamarindo  
4 gajitos de yerbabuena  
2 ½ cucharadas soperas de miel.

PREPARACION:

Se mastrujan las hojas de tamarindo y la yerbabuena, y se mezcla con la miel. Después se unta en los pechos.

DOSIS:

Se hace por tres días

CUIDADOS:

No lavar los pechos con agua fría hasta sanar por completo.

=====

" INFLAMACIONES O HINCHAZONES "

RECURSOS:

6 ramitas de yerbabuena	1 ó 2 hojas de belladona
1 ramita de apazote	alcohol
4 ó 5 hojas de chile habanero.	

PREPARACION:

Se muelen las hojas de chile habanero, la yerbabuena, belladona y el apazote y se moja con alcohol. Se pone este emplasto en la parte afectada.

DOSIS:

Se pone las veces necesarias hasta que baje la hinchazón.

CUIDADOS:

No tiene ningún cuidado.



C B B O L E I N A

CEBOLLINA

" DOLOR DE OIDO "

RECURSOS:

1 hoja de cebollina

PREPARACION:

Se soasan la cebollina, se mastruja y el jugo se pone en el oído.

DOSIS:

Se pone de 3 a 4 gotas en el oído.

CUIDADOS:

Si el dolor es por catarro, se recomienda no bañarse al día siguiente que se puso la medicina.

=====

"ESTANCAMIENTO DE AIRE EN EL ESTOMAGO DE LOS NIÑOS"

RECURSOS:

3 ó 4 hojas de cebollina

sal

PREPARACION:

Se calientan las hojas de la cebollina, se mastrujan para -- sacarle el jugo y se unta sobre el vientre del niño, con un poco de sal.

DOSIS:

Se hace las veces necesarias.

CUIDADOS:

Se debe tapar el vientre del niño para evitar que le dé el viento.

NOTA:

Esta enfermedad mayormente le da a los recién nacidos.

" TOS "

RECURSOS:

1 hoja de x-pimpimle'

1 tubérculo de cebollina

PREPARACION:

Se entierra en el fogón la hoja de x-pimpimle' y el tubérculo de la cebollina. Después se mastrujan dentro de 4 cucharadas -- soperas de agua tibia y se da a tomar al enfermo.

DOSIS:

Se toma durante todo el día hasta que se gaste. (1 sólo día)

CUIDADOS:

Este día se debe tapar la garganta, no salir al sereno y -- durante tres días no tomar agua fresca.



Jorge F. Leónida V.  
1993

F R I J O L I L L O

Xíiw

## FRIJOLILLO

" ASMA "

### RECURSOS:

Resina del cedro  
10 hojas de frijolillo xfiw

### PREPARACION:

En una botella (3/4 de litro) de agua, se le agrega la resina del cedro y las hojas despedazadas de frijolillo xfiw, se cuele y se toma.

### DOSIS:

Se toma tres veces al día durante un día.

### CUIDADOS:

No tomar agua fría durante todo el día.

=====

" ASMA "

### RECURSOS:

1 puñado de hojas tiernas de tus-ik'  
1 puñado de hojas tiernas de frijolillo xfiw  
1 puñado de hojas tiernas de tzintaman

### PREPARACION:

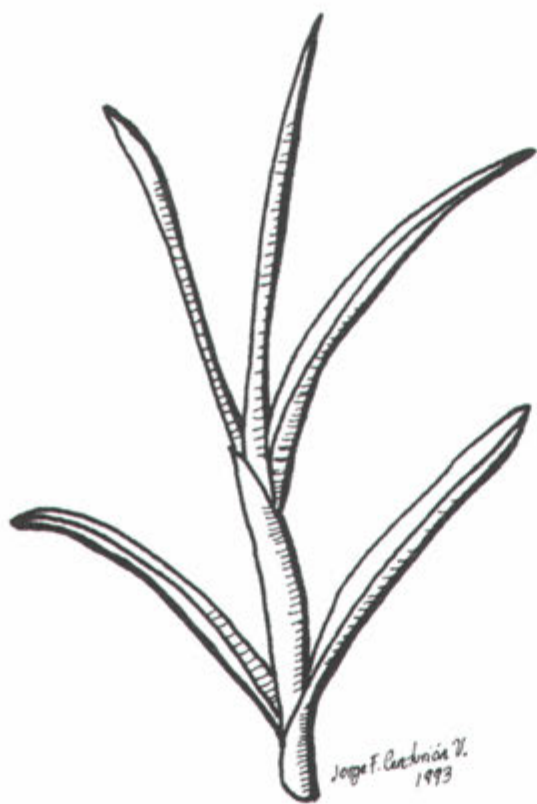
Se despedazan las hojas de tusik', frijolillo xfiw y -  
tzintaman y se sancochan en medio litro de agua, se cuele y se -  
toma tibio.

### DOSIS

Se toma tres veces al día, durante tres días. Las hojas que se sancocharon se ponen en la garganta y se amarran con un pañuelo.

### CUIDADOS:

No tomar nada helado.



G E N G I B L E  
O  
G E N E G I B L E

GENGIBLE

" PASMO DE ESTOMAGO "  
(Vómitos)

RECURSOS:

1 tubérculo de gengible

PREPARACION:

Se despedaza el tubérculo de gengible y se sancocha en medio-litro de agua.

DOSIS:

Se toma como agua natural durante un día.

CUIDADOS:

No tomar agua fría cuando se utiliza la medicina, hasta que pasen 24 horas.

=====

"MALESTAR ESTOMACAL"

(Diarrea, dolor de barriga, agruras y acumulación de gases)

RECURSOS:

1 tubérculo de gengible

PREPARACION:

Se machaca la mitad del tubérculo de gengible y se prepara en infusión en cuarto litro de agua.

DOSIS:

Dos veces al día

CUIDADOS:

No tomar helado.

J I C A R A - L E K



JICARA - LEK

" ASMA BRONQUIAL "

RECURSOS:

una jícara tierna chica  
una cucharadita de azúcar.

PREPARACION:

Se perfora la jícara en un extremo, se le agrega una cucharadita de agua y una de azúcar, se vuelve a tapar y se sancocha con un poco de agua, al hervir se suspende y se come todo el bagazo.

DOSIS:

Se come 3 veces al día toda la jícara durante un sólo día.

CUIDADOS:

No tomar agua fría en ese día.

=====

" VOMITO "

RECURSOS:

1 pedazo de calabazo seco ó un pedazo de lek.

PREPARACION:

Se sancocha el pedazo de calabazo o de lec en una botella de agua (cuarto litro), cuando hierva se suspende, se espera que se enfríe y se toma.

DOSIS:

Se toma como agua natural, un sólo día.

CUIDADOS:

No comer alimentos muy condimentados.

" CALENTURA "

RECURSOS:

4 hojas de jícara  
cebo de venado o res

PREPARACION:

Se unta el cebo de venado en las hojas de jícara y después se amarran con una tela en los pies del enfermo.

DOSIS:

Se repite el tratamiento las veces que sea necesario hasta que se alivie el enfermo.

CUIDADOS:

No bañarse durante 3 ó 4 días porque la medicina es muy --  
cálida y puede empeorar la enfermedad.

=====

" CALENTURA "

RECURSOS:

4 hojas de jícara  
vaporub

PREPARACION:

Se unta vaporub en todo el cuerpo del enfermo y se amarran -  
las hojas de la jícara en las plantas de los pies. Esto se hace  
en la noche, cuando amanezca se quitan las hojas.

DOSIS:

Se hace las veces que sean necesarias hasta que pase la ---  
calentura,

CUIDADOS:

No salir temprano al día siguiente.

N A R A N J A

G. I. D.

" NARANJA "

" DIARREA Y VOMITOS"

RECURSOS:

3 hojas de naranja tierna  
10 grs. de arroz

PREPARACION:

Se quema y se muelen 10 gramos de arroz, y se pone dentro de dos tazas de agua caliente, junto con las hojas de naranja agria. Se toma tibio.

DOSIS:

Se puede tomar hasta 2 veces al día el mismo preparado.

CUIDADOS:

No comer alimentos muy condimentados.

=====

" BILIS "

RECURSOS:

3 naranjas agrias

PREPARACION:

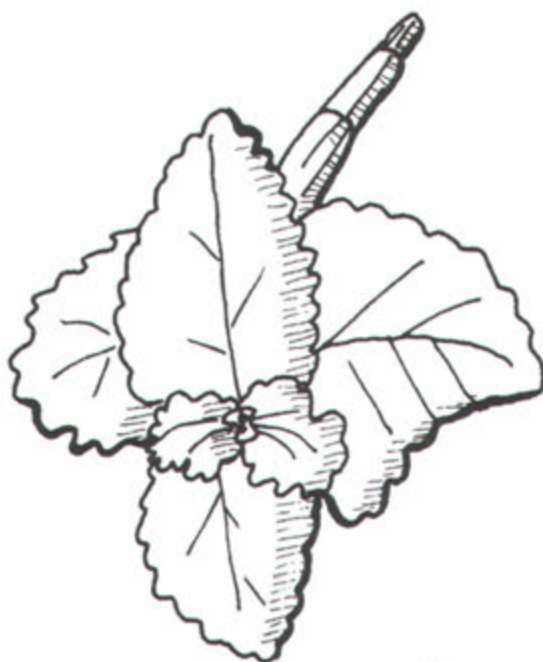
Se toma el jugo de las naranjas agrias y a los 15 minutos - se toma una jícara de agua natural.

DOSIS:

Se toma durante 3 días, dos veces al día.

CUIDADOS:

No comer alimentos muy condimentados.



*Jorge F. Castañeda V.*  
1993

X-PIMPIMLE' - OREGANO DE CASTILLA -  
OREGANO GRUESO - OREGANO DE TABASCO

OREGANO

"ASMA"

RECURSOS:

3 ó 4 hojas de orégano de castilla ó x-pimpimle'

PREPARACION:

Se calientan las hojas de orégano de castilla, se mastrujan y se extrae el jugo. Posteriormente ese jugo se agrega a cuarto litro de agua hirviendo, se espera a que se entibie y se toma.

En la noche se calientan las hojas del orégano de castilla, se mastrujan y se ponen en la garganta del enfermo, amarrándolas con un pañuelo.

DOSIS:

Se toma un vaso de la medicina, durante tres días se debe realizar este tratamiento.

CUIDADOS:

No tomar agua fría durante las 24 horas, después del tratamiento.

=====

" DOLOR DE OIDO "

RECURSOS:

3 hojas de x-pimpimle' (orégano de castilla-orégano grueso)

PREPARACION:

Se soasan las hojas de xpimpimle' y así calientitas se exprimen unas 5 gotas del jugo en el oído en que se tiene el dolor.

DOSIS:

5 gotas. Esto se puede repetir cada 2 horas si el dolor es muy fuerte.

CUIDADOS:

No tiene cuidados.

" BRONQUITIS O ASESIDO "

RECURSOS:

6 hojas de orégano grueso

PREPARACION:

Se tuestan o se soasan las hojas del orégano grueso en el comal, después se muelen y el emplasto se pone en los costados y pecho del enfermo.

DOSIS:

Se hace cuantas veces sea necesario hasta lograr el alivio.

CUIDADOS:

Se recomienda no salir muy temprano al fresco y no tomar nada frío.

=====

" PASMO DE MUJER (MENSTRUACION) "

RECURSOS:

1 puño de hojas de orégano indio

PREPARACION:

En una cuarta de agua se sancocha el orégano indio con una pizca de sal, se cuele y se toma tibio.

DOSIS:

El día que empieza y el día en que termina la menstruación. Se toma una vez al día.

CUIDADOS:

No comer y beber alimentos muy condimentados, ni frescos.



P O L E O



## POLEO Y MENTA

### "CIRRO Y PASMO DE ESTOMAGO"

#### RECURSOS:

5 gajitos de poleo  
2 ó 3 pedazos de la raíz de Cirro Xiu

#### PREPARACION:

Se desgajan las hojas y se sancochan junto con los pedazos de cirro xiu en 3 tazas de agua.

#### DOSIS:

De esta medicina se sacan 3 partes y se toma tibia; en la -- mañana, al medio día y en la tarde.

#### CUIDADOS:

Se debe cuidar de no tomar agua fría por 24 horas, ésta debe estar tibia.

=====

### "DOLOR DE MENSTRUACION"

#### RECURSOS:

3 ó 4 ramitas de poleo

#### PREPARACION:

Se sancochan las ramitas de poleo en cuarto litro de agua. - Cuando esté un poco tibio o según pueda aguantar la persona se -- toma todo el preparado.

#### DOSIS:

Se hace una sola vez al mes.

#### CUIDADOS:

No tomar cosas heladas, ni bañarse ese día.

" VOMITO "

RECURSOS:

4 ramitas de poleo

PREPARACION:

Se pone cuarto litro de agua al fuego, cuando ya esté hirviendo se le agregan las ramitas de poleo y se suspende, inmediatamente se tapa y se deja enfriar.

DOSIS:

Cuando esté frío se toma de 3 a 4 cucharadas cada media hora hasta que se calmen los vómitos.

CUIDADOS:

Sólo debe tomar atoles de harina, maizena o de masa, sin --  
agregarles leche.

=====

" VOMITO "

RECURSOS:

5 hojas de poleo

5 hojas de toronjil

3 hojas de naranja agria

PREPARACION:

Se mastrujan y sancochan las hojas de toronjil, poleo y --  
naranja agria en un litro de agua. Se cuele y se pone en un --  
recipiente, después que se enfríe se toma.

DOSIS:

Se toma todo el litro de la medicina como si fuera agua ---  
durante un día.

CUIDADOS:

No comer alimentos muy condimentados ni fuertes.

" TOS "

RECURSOS:

3 ó 4 ramitas de poleo

1 huevo de pata

azúcar al gusto

PREPARACION:

Se sancochan las ramitas de poleo en cuarto litro de agua, - después se le agrega el huevo de pata y se bate muy bien y así caliente se toma.

DOSIS:

Cuando esté tibio o que se pueda aguantar se toma todo el - preparado, se repite la dosis cuantas veces sea necesario.

CUIDADOS:

No tomar cosas heladas ni frescas como naranja dulce y -- mandarina.

=====

" TOS "

RECURSOS:

2 pedazos de la hoja zacate limón

2 ramitas de poleo

leche en polvo

PREPARACION:

Se hierven las hojas de zacate limón en cuarto litro de agua, después se le agrega el poleo. Con el agua se prepara la leche en polvo y cuando esté tibia, se toma.

DOSIS:

Se toma una taza de esta leche durante 3 noches

CUIDADOS:

Se recomienda no tomar cosas heladas durante el tratamiento.

## " DIARREA VERDE "

### RECURSOS:

20 hojas de poleo  
5 grs. de anís en grano  
2 hojas de naranja, agria  
azúcar al gusto.

### PREPARACION:

Se sancochan las hojas de naranja, anís, poleo y el azúcar, en un vaso de agua. Se cuele, se espera a que se enfríe y luego se le dá al niño para tomar.

### DOSIS:

Se le da al niño 3 cucharadas cada 2 horas, se repite hasta que se alivie.

### CUIDADOS:

Que no salga el niño en la intemperie, pues le puede dar el viento de la nube.

NOTA: Esta enfermedad sólo le dá a niños pequeños cuando son "batidos" por el viento de la nube amarilla.

=====

## " DIARREA "

### RECURSOS:

9 hojas de toronjil  
9 hojas de yerbabuena  
9 hojas de menta  
9 hojas de poleo

### PREPARACION:

Se despedazan las hojas de toronjil, menta, yerbabuena y poleo, se remojan en un litro de agua caliente. Cuando esté tibio, se cuele y se da a tomar.

### DOSIS:

Se puede hacer durante tres días y se toma como agua común.

### CUIDADOS:

No comer alimentos muy condimentados. Para cada día se prepara la medicina, no se puede tomar la del día anterior.

## " VOMITOS "

### RECURSOS:

3 ó 4 pedazos de los gajos de menta

### PREPARACION:

Se mastrujan las hojas de menta en una taza de agua fresca, se cuele y se da a tomar al enfermo.

### DOSIS:

Se toma poco a poco hasta que se calmen los vómitos. Se puede hacer las veces que sea necesario.

### CUIDADOS:

No comer alimentos muy condimentados o "pesados".

R U D A

RUDA

" MAL DE OJO "

RECURSOS:

1 rama de ruda

PREPARACION:

Esta medicina se aplica cuando el mal de ojo es ocasionado - por una persona calurosa. La ruda se mastica por la misma persona que vió al niño o por otra persona que esté calurosa.

DOSIS:

La ruda masticada se escupe en la frente y en la barriga del niño. Se hace las veces que sea necesario.

CUIDADOS:

El niño siempre debe tener una prenda de su ropa al revés.

=====

" MAL DE OJO "

RECURSOS:

9 hojas de ruda

PREPARACION:

En una cubeta de agua se remoja la ruda, se mastrujan sus - hojas y se deja reposar. Posteriormente se le agrega agua caliente para que se entibie, y se baña al niño.

DOSIS:

Esto se hace durante 9 días.

CUIDADOS:

Cubrir muy bien al niño después del baño para que no le de el aire frío.

S A B I L A



SABILA

" GASTRITIS "

RECURSOS:

5 cms. de la penca de sábila

PREPARACION:

Se corta un pedazo de 5 cms. de penca de sábila, se saca la pulpa y se licúa junto con el jugo de un limón y azúcar al gusto - en un litro de agua.

DOSIS:

Se toma en ayunas durante 3 días, usando el mismo preparado para todos los días.

CUIDADOS:

No fumar, ni tomar café, refrescos embotellados, licor y --- chile durante el tratamiento.

=====

" DOLOR DE CABEZA "

RECURSOS:

1 penca de sábila

PREPARACION:

En una cubeta de agua se pone la sábila cortada en pedazos, - se mastruja y se deja reposar durante 10 minutos, después se lava la cabeza con el agua.

DOSIS:

Se hace cada tercer día, hasta que se calme el dolor.

CUIDADOS:

No tiene cuidados.

" QUEMADURAS LEVES "

RECURSOS:

1 pedazo de 10 cms. de penca de sábila

PREPARACION:

Se corta la penca de sábila y se extrae la pulpa, después se aplica en la quemadura.

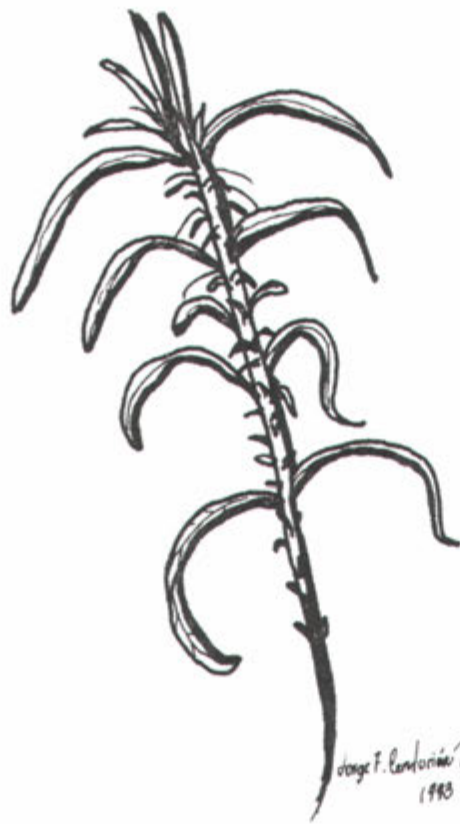
DOSIS:

Se pone cada vez que se siente ardor y se continúa poniendo hasta que cicatrice la quemadura.

CUIDADOS:

Tener mucha limpieza.

=====



George F. Lundquist II.  
1983

S í i s i n

SIISIN

" VOMITO "

RECURSOS:

6 hojas de Siisin

PREPARACION:

Se pone a hervir una cuarta de agua, cuando este hiviendo se le agregan las hojas despedazadas de siisin, se suspende del fuego se cuele y se toma tibio.

DOSIS:

Se toma 3 veces al día, durante dos días.

CUIDADOS:

No tomar cosas heladas o frescas.

=====

" VOMITO "

RECURSOS:

5 hojas de siisin

6 hojas de poleo

5 hojas de té de limón

5 hojas de toronjil

9 hojas de naranja agria

1 ramita de menta.

PREPARACION:

Se sancochan en un litro de agua las hojas de siisin, té, -- naranja agria, poleo, menta y toronjil. Se deja enfriar y cuando -- esté tibio se cuele y se toma.

DOSIS:

Se toma unas 5 veces hasta terminar la medicina o hasta que se calmen los vómitos.

CUIDADOS:

Al día siguiente no tomar alimentos frescos ni helados.

NOTA: Esta enfermedad se presenta por comer cosas pesadas, cuando se está caluroso del estómago.

" VOMITO "

RECURSOS:

3 hojas de síisin

3 hojas de menta

3 hojas de toronjil

3 hojas de limón tierno.

PREPARACION:

En 2 tazas de agua caliente se ponen las hojas de síisin, --  
menta, toronjil, limón tierno, se cuele y se toma tibio.

BOSIS:

Se toma hasta tres veces o hasta que se calme el vómito.

CUIDADOS:

No tomar agua fría ni comer alimentos muy condimentados.

ZACATE LIMON



Jorge F. Castañeda V.  
1993

" Ts'ulu'tok' "

PATA DE VACA

ZACATE LIMON

" TOS SECA "

RECURSOS:

- 3 pedazos de hoja de zacate limón.
- 3 hojas de limón
- 3 hojas de pata de vaca (ts'ulu'tok')

PREPARACION:

Se sancochan las hojas de zacate limón y pata de vaca y limón en medio litro de agua.

DOSIS:

Se toma tibio cada 3 horas. Esta receta es para niños, para - adultos se dobla la cantidad de los recursos.

CUIDADOS:

No tomar agua ni refrescos helados.

NOTA: Esta enfermedad es ocasionada por tomar cosas heladas cuando se tiene catarro.

=====  
" TOS "

RECURSOS:

- 2 pedazos de hoja de zacate limón
- 5 hojas tiernas de guanábana
- azúcar al gusto

PREPARACION:

Se mastrujan las hojas de zacate limón y guanábana. Después se sancochan en medio litro de agua, agregándole el azúcar.

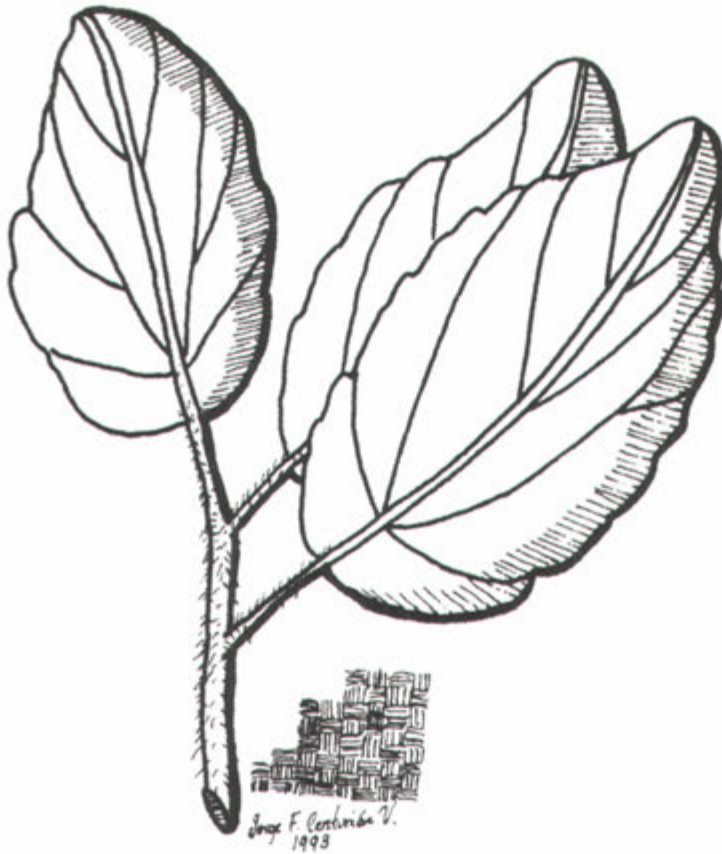
DOSIS:

Esta medicina se toma como agua natural y se puede repetir - varias veces hasta que se alivie.

CUIDADOS:

No tomar agua fría hasta después de las 24 horas.

O T R A S P L A N T A S



O R T I G A - L A A L



## OTRAS PLANTAS

### "DIARREA VERDE EN NIÑOS PEQUEÑOS"

#### RECURSOS:

2 hojas de yantén

3 hojas tiernas de limón

#### PREPARACION:

Se sancochan las hojas de yantén y de limón en medio litro de agua, y se le agrega una cucharada de azúcar. Después se cuele y se toma tibio.

#### DOSIS:

Se toma 3 veces al día, durante 3 días.

#### CUIDADOS:

El niño no debe tomar helado y la mamá que todavía alimenta al niño, no debe comer chile verde, aguacate, ni cebollina.

=====

### "CALENTURA EN NIÑOS Y ADULTOS"

#### RECURSOS:

3 ramas de frescura verde o un puño de hojas de tujáche.

#### PREPARACION:

En una cubeta de agua se agregan las ramas de frescura verde o las hojas de tujáche' molidas, se mezclan bien y así fresco se baña el enfermo.

#### DOSIS:

Se hace una sola vez.

#### CUIDADOS:

No bañarse ni tomar cosas heladas o frescas .

" DOLOR DE CABEZA "

RECURSOS:

2 ó 3 hojas de laal (ortiga)

PREPARACION:

Las hojas de ortiga se soasan en el comal, así calientitas se colocan en la frente y se amarra con un pedazo de tela por aproximadamente 30 minutos.

DOSIS:

Este tratamiento se repite después de 30 minutos si el dolor no pasa.

CUIDADOS:

No tiene ningún cuidado.

=====

" DISENTERÍA "

RECURSOS:

6 hojas tiernas de xpukín

PREPARACION:

Se mastrujan 6 hojitas tiernas de xpukín en una taza de agua hervida, y se toma. Cada vez que se vaya a tomar se tiene que -- hacer el preparado, pues no se puede tomar la medicina si no está recién hecha.

DOSIS:

Se toma la medicina hasta que se alivie.

CUIDADOS:

No comer tortillas, comidas que irriten, ni grasas.

## "CALENTURA DE NIÑO"

### RECURSOS:

7 hojas de belladona

### PREPARACION:

Se sancochan en un litro de agua las hojas despedazadas de belladona y se deja enfriar, después se aplica en lavativa.

### DOSIS:

Así fresco se aplica al niño. Esto se hace una sola vez.

### CUIDADOS:

No bañar al niño ni darle cosas heladas.

=====

## " DIARREA "

### RECURSOS:

9 hojas de té de china

1 tortilla quemada

### PREPARACION:

En dos tazas de agua se sancochan las hojas del té de china, aparte se quema una tortilla y se le agrega al agua, después se cuele y cuando esté tibio se toma.

### DOSIS:

Se toma de 1 a 2 tazas. Se repite la dosis cuanto sea necesario hasta que se alivie.

### CUIDADOS:

No comer alimentos muy condimentados.

"DIARREA" (EN PERSONAS ADULTAS)

RECURSOS:

2 frutos tiernos de coco  
1 granada tierna

PREPARACION:

Se mastrujan los frutos tiernos del coco y de la granada y se sancochan en un litro de agua, posteriormente se cuele y se toma tibio.

DOSIS:

Se toma 2 veces al día el preparado.

CUIDADOS:

No tomar helado.

=====  
" DIARREA" (EN PERSONAS GRANDES)

RECURSOS:

2 plátanos manzanos tiernos con cáscara

PREPARACION:

En un litro de agua se sancochan los plátanos manzanos machacados, después se cuele y se toma tibio, antes de cada comida.

DOSIS:

Se puede tomar tres veces al día.

CUIDADOS:

No tomar helado.

" DIARREA "

RECURSOS:

1 puño de las hojas de pichiché  
azúcar al gusto

PREPARACION:

En un litro de agua se despedazan las hojas de pichiche', se le agrega el azúcar, se cuele y se toma así fresco.

DOSIS:

Se toma como agua común durante el día.

CUIDADOS:

Solo debe tomar atoles o sopas.

=====

" DOLOR DE OIDO "

RECURSOS:

1 planta de miramelindo blanco  
1 pedazo de algodón

PREPARACION:

Se mastruja el miramelindo y el jugo que se extrae se recoge con un algodón y este se pone en el oído.

DOSIS:

Se pone por espacio de media hora y las veces que sea necesario para la curación del enfermo.

CUIDADOS:

No tiene ningún cuidado.

A N E X O

PLANTAS Y SU NOMBRE CIENTIFICO

<u>NOMBRE COMUN</u>	<u>NOMBRE CIENTIFICO</u>
Albahaca -----	Ocimum basilicum L. (Labiá)
Algodón (tzintamán) -----	Gossypium aff bardadense L. (Malva)
Apazote -----	Chenopodium ambrosioides L. (Cheno)
*Arroz -----	Oriza sativa L. (Crami)
Belladona -----	Sedum Sp.
*Calabazo -----	Lagenaria sicesaria standley (Cucur).
*Cedro -----	Cedrella odorata L. (Melia)
Frijolillo -----	Cassia occidentalis L.
Granada -----	Punica granatum L. (Punic)
*Guanábana -----	Annona muricata L. (Annon)
Guayaba -----	Psidium guajava L. (Myrta)
*Jícara -----	Crescentia cujete L. (Bigno)
*Laal -----	Urera baccifera (L) Gaudich
*Lek -----	Lagenaria Siceraria Standley (Cucur)
Limón -----	Citrus - aurantifolia (Christh)
Llantén -----	Plantago major L. (Planta)
Menta -----	Mentha citrata Ehrh
Naranja Agria -----	Citrus aurantium L. (Rutac)
Orégano de Castilla (X-pimpimle') -----	Lantana urticifolia (Mill)
Pichiche' -----	aff Psidium sartorianum (Berg)

*Plátano	-----	Musa paradisiaca (Musac)
Ruda	-----	Ruta chalapensis L. (Rutac)
*Sábila	-----	Aloe Vera L.
Síisin	-----	Artemisa Vulgaris L. (Compositae)
Té de Limón	-----	Lippia graveolens H. B. K.
Ts'ulu'tok	-----	Bahuinia divaricata. L.
Tujache	-----	Cassia racemosa Benth
*Xpukín	-----	Callicarpa acuminata H.B.et K (Verbe)
Zacate Limón	-----	Cymbopogon nardus R. (Gramin)

Fuente: Identificadas por el Herbario del Centro de Investigaciones Científicas de Yucatán.

\* Identificadas bibliográficamente en "Nomenclatura Etnobotánica Maya", de Alfredo Barrera Marín.



Centro de  
Información y  
Documentación

**Alberto Beltrán**



003319