



Manual

Herbolaria

Básica



Jatrophaphy
Herbolaria





MÉXICO
PRESIDENCIA DE LA REPÚBLICA



CONACYT
Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología





Herbolaria

Desde la prehistoria, el ser humano ha encontrado en las plantas la manera de satisfacer sus necesidades: construir un refugio; crear fuego; alimentarse y curarse.

Inicialmente guiado por sus instintos y generalmente llevado por las más profundas reflexiones: experimentando, relacionando y transmitiendo de generación en generación los conocimientos adquiridos y sus creencias relativas a la curación con plantas.

En todo el mundo, cada familia, aldea, o nación desarrolló un acervo de conocimientos herbolarios afín a su propia historia, cosmovisión y ambiente, transmitiéndolo de manera oral, pictográfica o escrita a las nuevas generaciones, desarrollando cúmulos de información características de cada civilización, registrando cada avance y cada tropiezo.

En el caso de México, gracias a su diversidad cultural y biológica, se desarrolló una de las más completas colecciones de información sobre las características y modos de uso de las plantas con fines medicinales y rituales. Sumando a esto, se han asimilado plantas de todo el mundo en su herbolaria actual.



Actualmente estos conocimientos ancestrales han sido sometidos a la validación científica por parte de numerosos centros de investigación en todo el mundo, siendo estos estudios la base de la farmacéutica moderna.

Ahora se conocen los principios activos y el modo de acción de muchas plantas, lo cual nos favorece para emplear los métodos tradicionales con bases científicas.

Usar herbolaria es una práctica que nos relaciona profundamente con la naturaleza, sin embargo se debe desarrollar con respeto, responsabilidad y precaución.



Contacto para más información herbolaria:
ameyalli@biotu.org

Remedios herbolarios

Son preparados de plantas medicinales o sus partes, individuales o combinadas y sus derivados, presentado en forma farmacéutica, al cual se le atribuye por conocimiento popular o tradicional el alivio para algunos síntomas de una enfermedad.

Los principales métodos de extracción de las propiedades de las plantas medicinales son:

- Infusiones
- Decociones
- Tinturas
- Aceites
- Pomadas



Infusiones y decocciones

Ingredientes	Utensilios
50 g de planta seca o 100 g fresca	Pocillo
I L Agua	Colador

Procedimiento:

Calentar el agua y cuando hierva colocar las plantas, tapar, apagar y dejar reposar 5 min.

En caso de tratarse de partes vegetales duras como cortezas o semillas, se realiza una decocción:

Poner a calentar el agua junto con la planta de 15 a 20 min, tapar, apagar y dejar reposar.

Con estas preparaciones es factible realizar vaporizaciones.



Tinturas

Ingredientes	Utensilios
50 g de planta seca 100 g fresca	Frasco de boca ancha color ámbar, con tapa
0.5 L Alcohol de caña	Colador

Procedimiento

Picar finamente las plantas, colocarlas en el frasco y agregar alcohol de caña compactando las hierbas y cubriendo perfectamente.

Etiquetar con: Fecha, producto, plantas y cantidad.

Colocar a la sombra durante 6 semanas agitando diariamente durante 5 min .

Una vez pasado el tiempo de macerado, colar y envasar.

La tinturas pueden ser utilizadas vía oral o tópica, dependiendo de la planta que se utilice.



Aceite medicinal

Ingredientes	Utensilios
100 g de planta seca o 200 g fresca	Frasco de vidrio de bo- ca ancha, con tapa
0.5 L Aceite de girasol, oliva, etc.	Colador
	Jarra

Procedimiento

Picar finamente las plantas, colocarlas en el frasco y agregar aceite, compactando las hierbas y cubriendo perfectamente.

Etiquetar con: Fecha, producto, plantas y cantidad.

Colocar al sol directo durante 3 semanas agitando diariamente durante 5 min.

Una vez pasado el tiempo de macerado, colar y envasar.

*Estos aceites pueden ser utilizadas vía oral o tópica, dependiendo de la planta que se utilice.



Pomadas

Ingredientes	Utensilios
100 g de planta seca o 200 g fresca	Olla Cuchara de madera
0.5 L Aceite de girasol, oliva, coco etc.	Frasco con tapa Colador fino
20 g Cera de abeja	Pomaderos

Procedimiento

Realizar un aceite medicinal de varias plantas.

Rayar finamente la cera de abeja.

Colocar el aceite ya colado a fuego bajo, agregar la cera y mover hasta que se derrita e integre perfectamente.

Vaciar en los pomaderos y esperar que se solidifique y etiquetar.



Para tomar en cuenta

Para formular un remedio herbolario debemos relacionar la droga vegetal, sus propiedades, su modo de acción con los signos y síntomas presentes en el padecimiento a tratar o prevenir.

Es posible utilizar una o más plantas y métodos de extracción diversos para formar un compuesto herbolario.

Es importante saber las posibles contraindicaciones de alguna planta para algunas personas o síntomas específicos.

Presentamos una lista con el nombre científico y común de plantas medicinales que recomendamos se investiguen y



TABLA DE PLANTAS MEDICINALES Y SUS PROPIEDADES

Nombre	Nombre científico	Propiedades
Acahual	<i>Simsia amplexicaulis</i>	Diurético, Regenerador celular.
Acelga	<i>Beta vulgaris</i>	Mineralizante
Aguacate	<i>Persea americana</i>	Antioxidante, Desparasitante, Afrodisíaco, Astringente
Ajenjo	<i>Artemisia absinthium</i>	Carminativo, Antihelmíntico, Antibiótico, Emenagogo, Tónico
Ajo	<i>Allium sativum</i>	Circulatorio, Hipocolesterolemiante, Antibiótico, Antitusivo.
Albahaca	<i>Ocimum basilicum</i>	Aperitivo, Digestivo, Carminativo, Repelente, Antitusivo, Diurético, Antiinflamatorio
Alcanfor	<i>Cinnamomum camphora</i>	Antiséptico, Antitusivo, Expectorante, Tónico, Antirreumático
Alfalfa	<i>Medicago sativa</i>	Diurético, Lactógeno, Antianémico
Alholva	<i>Trigonella foenum-graecum</i>	Lactógeno, Laxante, Antiinflamatorio
Anís	<i>Pimpinella anisum</i>	Digestivo, Antiespasmódico, Carminativo, Lactógeno
Anona	<i>Annona reticulata</i>	Depurador sanguíneo, Antioxidante, Antitumoral
Apio	<i>Apium graveolens</i>	Mineralizante
Arándano	<i>Vaccinium myrtillus</i>	Restaurador pancreático, Antioxidante
Árnica	<i>Heterotheca inuloides</i>	Regenerador celular, Analgésico, Antiinflamatorio
Avena	<i>Avena sativa</i>	Antiséptico, Hipocolesterolemiante, Emoliente
Azafrán	<i>Curcuma longa</i>	Digestivo, Analgésico, Estimulante
Boldo	<i>Peumus boldus</i>	Anticancerígeno, Astringente, Antilitiásico

Nombre	Nombre científico	Propiedades
Borraja	<i>Borago officinalis</i>	Diurético, Sudorífico
Brócoli	<i>Brassica oleracea</i>	Anticancerígeno
Bugambilia	<i>Bougainvillea glabra</i>	Diurético, Mucolítico, Expectorante
Café	<i>Coffea arabica</i>	Estimulante, Antioxidante
Calabaza	<i>Cucurbita pepo</i>	Desparasitante
Caléndula	<i>Calendula officinalis</i>	Regenerador celular
Canela	<i>Cinnamomun verum</i>	Estimulante, Tónico, Antibiótico
Caña fistula	<i>Cassia fistula</i>	Diurético, Expectorante
Cardo mariano	<i>Silybum marianum</i>	Restaurador hepático, Lactógeno
Carricillo	<i>Equisetum sp.</i>	Diurético, Desparasitante, Antifúngico
Cebolla	<i>Allium cepa</i>	Anti esclerótico, Expectorante, Hipoglucemiante, Cicatrizante
Cedrón	<i>Aloysia citrodora</i>	Relajante, Digestivo
Cempasúchil	<i>Tagetes erecta</i>	Desparasitante, Digestivo
Chaya	<i>Cnidoscolus chayamansa</i>	Hipoglucemiante
Chía	<i>Salvia hispanica</i>	Antioxidante, Antitumoral
Chicalote	<i>Argemone mexicana</i>	Antivaricoso, Sedante, Antiespasmódico
Chile	<i>Capsicum annuum</i>	Estimulante, Rubefaciente
Cilantro	<i>Coriandrum sativum</i>	Digestivo, Carminativo, Estimulante
Ciprés	<i>Cupressus sempervirens</i>	Anticancerígeno, Emoliente
Clavo	<i>Syzygium aromaticum</i>	Anestésico, Digestivo
Cola de caballo	<i>Equisetum arvense</i>	Diurético
Comino	<i>Cuminum cyminum</i>	Estomacal, Sudorífico, Lactógeno, Estimulante, Carminativo

Nombre	Nombre científico	Propiedades
Copal	<i>Bursera copallifera</i>	Descongestivo
Cordón de Cristo	<i>Salvia leucantha</i>	Emenagogo
Corona de Cristo	<i>Euphorbia milii</i>	Cáustico, Lactógeno
Damiana de San Luis	<i>Turnera diffusa</i>	Afrodisiaco, Hipoglucemiante, Antinefrítico
Diente de león	<i>Taraxacum officinale</i>	Antiinflamatorio, Depurador hepático, Aperitivo, Laxante, Diurético
Doradilla	<i>Selaginella lepidophylla</i>	Diurético, Colagogo, Refrescante
Enebro	<i>Juniperus communis</i>	Antigotoso, Aperitivo, Rubefaciente, Analgésico, Diurético, Antiarrítico, Antibiótico
Eneldo	<i>Anethum graveolens</i>	Eupéptico, Carminativo, Diurético, Espasmolítico, Lactógeno
Epazote	<i>Chenopodium ambrosoides</i>	Desparasitante
Estafiate	<i>Artemisia ludoviciana</i>	Aperitivo, Emenagogo
Eucalipto	<i>Eucalyptus globulus</i>	Mucolítico
Floripondio	<i>Datura suaveolens</i>	Analgésico
Geranio	<i>Pelargonium graveolens</i>	Astringente, Tónico, Antiséptico, Hipoglucemiante, Antinefrítico, Hemostático
Gobernadora	<i>Lantana camara</i>	Desinfectante
Golondrina	<i>Euphorbia hyssopifolia</i>	Cáustico, Analgésico, Antiinflamatorio
Gordolobo	<i>Gnaphalium viscosum</i>	Antitusivo, Mucolítico, Sudorífico
Granada	<i>Punica granatum</i>	Desparasitante
Guanábana	<i>Annona muricata</i>	Revitalizante, Antitumoral
Guayaba	<i>Psidium guajava</i>	Antidisentérico
Hierba del golpe	<i>Oenothera tetraptera</i>	Emoliente
Hierba del moro	<i>Erodium moschatum</i>	Afrodisíaco

Nombre	Nombre científico	Propiedades
Hierba del pollo	<i>Commelina coelestis</i>	Antihemorrágico
Hierba del sapo	<i>Eryngium carlineae</i>	Inhibidor del apetito, Hipoglucemiante
Higo	<i>Ficus carica</i>	Cáustico, Lactógeno
Higuerilla	<i>Ricinus communis</i>	Emoliente, Purgante, Desparasitante
Hinojo	<i>Foeniculum vulgare</i>	Carminativo, Eupéptico, Espasmolítico, Lactógeno, Expectorante
Jamaica	<i>Hibiscus sabdariffa</i>	Diurético
Jengibre	<i>Zingiber officinale</i>	Tónico cerebral
Jitomate	<i>Solanum lycopersicum</i>	Hidratante, Mineralizante, Antioxidante
Kalanchoe	<i>Kalanchoe diagremontiana</i>	Antitumoral
Laurel	<i>Laurus nobilis</i>	Aperitivo, Antiespasmódico, Carminativo, Descongestionante, Desparasitante
Lavanda	<i>Lavandula officinalis</i>	Antiespasmódico, Antiséptico, Diurético, Analgésico, Parasítico
Lavanda	<i>Lavandula serrulata</i>	Analgesico, Relajante
Lechuga	<i>Latuca sativa</i>	Sedante
Lengua de suegra	<i>Dracaena trifasciata</i>	Analgesico
Lentejilla	<i>Lepidium virginicum</i>	Digestivo
Lima	<i>Citrus aurantiifolia</i>	Relajante, Adelgazante
Limón	<i>Citrus limon</i>	Broncodilatador, Emoliente, Relajante, Antibiótico
Linaza	<i>Linum usitatissimum</i>	Laxante, Antivaricoso
Llantén lanceolata	<i>Plantago lanceolata</i>	Analgesico, Respiratorio, Mucolítico
Llantén mayor	<i>Plantago major</i>	Analgesico, Respiratorio, Inmunomodulador
Madura zapote	<i>Hamelia patens</i>	Cicatrizante

Nombre	Nombre científico	Propiedades
Malva	<i>Malva sylvestris</i>	Gastro protector, Mucolítico
Manzanilla	<i>Chamomilla recutita</i>	Antiinflamatorio, Antimicrobiano, Carminativo, Espasmolítico, Sedante
Marrubio	<i>Marrubium vulgare</i>	Digestivo, Afrodisíaco, Mucolítico, Febrífugo, Colagogo
Mejorana	<i>Origanum majorana</i>	Digestivo, Carminativo, Antibiótico
Menta	<i>Mentha spicata</i>	Digestivo, Carminativo, Analgésico, Anti congestivo
Menta	<i>Mentha piperita</i>	Antiséptico, Carminativo, Colagogo, Colerético, Analgésico, Inmunomod
Mezquite	<i>Prosopis sp.</i>	Tónico cardíaco
Milenrama	<i>Achillea millefolium</i>	Antinflamatorio, Cicatrizante, Antiespasmódico, Tónico, Emenagogo
Muicle	<i>Justicia spicigera</i>	Anti anémico
Naranja	<i>Citrus sinensis</i>	Relajante, Antiséptico
Neem	<i>Azadirachta indica</i>	Hipoglucemiante
Nochebuena	<i>Euphorbia pulcherrima</i>	Cáustico, Lactógeno
Nogal	<i>Juglans regia</i>	Astringente, Tónico, Anti anémico
Nopal	<i>Opuntia sp</i>	Digestivo, Hipoglucemiante, Calcificante, Laxante
Nuez moscada	<i>Myristica fragrans</i>	Aperitivo, Digestivo, Rubefaciente
Olivo	<i>Olea europaea</i>	Antioxidante
Onagra	<i>Oenothera biennis</i>	Antitumoral
Orégano europeo	<i>Origanum vulgare</i>	Tónico, Antiséptico, Expectorante, Diurético, Emenagogo
Orégano mexicano	<i>Lippia graveolens</i>	Aperitivo, Digestivo, Antibiótico,
Oreganón	<i>Origanum sp.</i>	Respiratorio, Balsámico

Nombre	Nombre científico	Propiedades
Oreja de burro	<i>Kalanchoe sp.</i>	Antitumoral
Oreja de liebre	<i>Kalanchoe sp.</i>	Antitumoral
Ortiga	<i>Urtica dioica</i>	Restaurador prostático
Papaya	<i>Carica papaya</i>	Digestivo
Pasiflora	<i>Passiflora edulis sims</i>	Relajante
Pepino	<i>Cucumis sativus</i>	Regenerador celular
Perejil	<i>Petroselinum crispum</i>	Diurético, Emenagogo, Afrodisíaco
Pericón	<i>Tagetes lucida</i>	Estimulante
Pimienta	<i>Pimienta dioica</i>	Digestivo, Rubefaciente, Aperitivo
Pingüica	<i>Arctostaphylos pungens</i>	Diurético, Antinefrítico
Pino ocote	<i>Pinus montezumae</i>	Antiséptico
Piña	<i>Ananas comosus</i>	Emoliente
Pirul	<i>Shcinus molle</i>	Diurético, Antitusivo
Pistilo elote	<i>Zea mays</i>	Antiespasmódico
Plúmbago	<i>Plumbago auriculata</i>	Antibiótico
Pollo morado	<i>Tradescantia sp.</i>	Hemostático
Romero	<i>Salvia rosmarinus</i>	Colagogo, Diurético, Capilar, Digestivo, Circulatorio,
Rosal	<i>Rosa odorata</i>	Laxante, Relajante
Ruda	<i>Ruta graveolens</i>	Emoliente, Emenagogo, Febrífugo
Sábila	<i>Aloe vera</i>	Purgante, Astringente, Hidratante
Salvia	<i>Salvia officinalis</i>	Emenagogo, Antiséptico, Estrogénico, Antitranspirante, Digestivo
Sandía	<i>Citrullus lanatus</i>	Afrodisíaco, Vascular

Nombre	Nombre científico	Propiedades
Sangre de grado	<i>Jatropha dioica</i>	Astringente, Antitumoral
Santa María	<i>Tanacetum balsamita</i>	Analgésico
Santolina	<i>Santolina chamaecyparissus</i>	Emenagogo
Sauce	<i>Salix humboldtiana</i>	Analgésico
Sáúco	<i>Sambucus nigra</i>	Antiviral, Inmunomodulador
Siempre viva	<i>Sedum praelatum</i>	Emoliente
Tamarindo	<i>Tamarindus indica</i>	Diurético
Té limón	<i>Cymbopogon citratus</i>	Estomacal, Carminativo
Tejocote	<i>Crataegus mexicana</i>	Antitusivo
Tila	<i>Tila cardata</i>	Relajante, Febrífugo
Tomillo	<i>Thymus vulgaris</i>	Digestivo, Antiséptico, Desodorante, Mucolítico, Antitusivo
Toronja	<i>Citrus aurantium</i>	Adelgazante
Toronjil	<i>Agastache mexicana</i>	Aperitivo, Digestivo, Sedante, Balsámico, Cicatrizante
Trébol rojo	<i>Trifolium pratense</i>	Lactógeno, Afrodisíaco
Uva	<i>Vitis vinifera</i>	Vascular, Afrodisíaco
Valeriana mexicana	<i>Valeriana edulis</i>	Relajante
Venenillo	<i>Asclepias curassavica</i>	Cáustica
Verdolaga	<i>Portulaca oleracea</i>	Antioxidante
Xoconostle	<i>Opuntia imbricata</i>	Hipoglucemiente
Zapote blanco	<i>Casimiroa edulis</i>	Relajante
Zarzaparrilla	<i>Smilax mexicana</i>	Hormonal



Emilio Bernal Maza

Capacitador sobre sustentabilidad y ecotecnias.

Santa Ana, Ixmiquilpan, Hidalgo.

Cel: 7721100813

Ameyalli Bernal Gómez

Directora de Jatrophá.

Santa Ana, Ixmiquilpan, Hidalgo.

Cel: 7721345201



animah



MÉXICO
PRESIDENCIA DE LA REPÚBLICA



CONACYT

Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología

