



# El Contenido



|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Agradecimientos.....              | 1  |
| Ajo .....                         | 4  |
| Arnica .....                      | 6  |
| Capomo .....                      | 8  |
| Chaya .....                       | 11 |
| Epazote/epázotl .....             | 14 |
| Estafiate/Iztauhyátl/ Zizim ..... | 16 |
| Fruta de Pasión .....             | 18 |
| Papaya .....                      | 21 |
| Nopal .....                       | 24 |
| Ruda .....                        | 26 |
| Sábila/sávila/zábila.....         | 28 |



# Agradecimientos

A las personas quienes nos ayudaron a juntar la información de las plantas medicinales y como usarlas y prepararlas para curar.

## En orden alfabético:

Alejandrina, Blanca Alvara  
Bella, Celida Castellón R.  
Bertha Cruz  
Natividad Cruz Ramos  
Pati Cruz, Deena  
Sra. Estrada Cruz, Flavia  
Raymundo Ramírez  
Delgadillo  
José García Díaz  
Martina García

Rosalva García  
Ramona Gutiérrez López  
Silvia Guzmán  
Erika García Estrada  
Flavia Gordian  
Gorgonia Gordian  
Hermilo Gordian  
Aaron Joya, Sara Lemus  
Angelina Lorenzo

Margarita (hija de Camerino)  
Doña María  
Marta, Bertha Orrutio  
Luisa (de Chacala), Quichi  
Elpidia Renoso Alvarez  
Imelda Ríos  
Alicia Rodríguez A.  
April Rýser, Claudia Silva  
Santiago, Margarita Solario

Gracias a los artistas quienes hicieron los dibujos de las plantas y a los estudiantes quienes aprendieron a usar la computadora.

También a los maestros de los colegios por ayudarnos con los niños de la comunidad y dejarlos participar en el proyecto.

Hacemos esta publicación para que nos ayuden a conservar el conocimiento acerca de las plantas medicinales.

Bienvenidos a todos quienes quieran participar con sus ideas y conocimientos en futuras ediciones.

## Grupo De Publicación

Alicia Rodríguez A., Aaron Joya, Carrie Lynn Pauly, Christian Rýser, Christine Marie Labriola, Dr. Juan Enrique Vélez Escalante González, Dr. Leslie (Alejandra) Korn, Dr. Rudolph Rýser, Fernando Guerrero Alba, Hannah Lael Martin, José Garcia, Siu-Ching, Tsang

# Introducción

Cada vez más, el uso de remedios tradicionales o caseros ha sido remplazado por fármacos comprados en tiendas. A veces estas medicinas sintéticas tienen efectos positivos, pero a menudo causan efectos secundarios negativos o ningún efecto, a excepción de vaciar el bolsillo. Conociendo la larga historia y eficacia de los remedios caseros, miembros de la comunidad científica médica en México han lanzado una campaña para investigar y documentar el uso medicinal de plantas y animales y las muchas maneras en las cuales las plantas ayudan, cicatrizan y curan. Este libro documenta solo algunas de las plantas y comidas más comúnmente utilizadas en Cabo Corrientes junto con comentarios de la investigación científica que apoya los usos que la gente de esta región ha sabido por generaciones.

Por tres años entre 1998 y 2000, respondimos a una necesidad expresada por la comunidad de madres y abuelas para asegurar que sus conocimientos de los usos de las plantas y las comidas serían enseñados y transmitidos a sus hijos. Nosotros emprendimos un proyecto de toda la comunidad para apoyar el conocimiento tradicional del uso de plantas y comidas en Yelapa y las villas alrededor de la Comunidad Indígena de Chacala. Este proyecto tomó muchas formas: grupos de arte en la escuela primaria; clases de arte en batik y pintura; clases de arte, computación y escaneo para jóvenes; clases de costura enfocadas en el diseño floral, entrevistas con los ancianos de la comunidad, y conviviendo y cocinando juntos. Nosotros nos reuníamos en todas las estaciones (la húmeda y la seca) y enfocábamos en las actividades que la gente quería y que reflejaba sus intereses según sus edades.

Miembros de la comunidad - residentes, extranjeros, maestros y turistas - tomaron turnos enseñando y aprendiendo a la vez.

Este pequeño libro expresa una parte del conocimiento y el arte que ha florecido durante este proyecto. El libro fue concebido, escrito y diseñado a partir del esfuerzo de los niños, quienes nos ayudaron y eran los miembros más entregados al proyecto. Les invitamos a disfrutar del arte y del conocimiento de la comunidad.

El proyecto fue apoyado financieramente por los residentes y visitantes de Yelapa y por una pequeña inversión hecha por parte del Centro de Medicina Tradicional (CMT) en la Casa Xipe Totec. CMT es un proyecto del Centro para los Estudios Indígenas Mundiales, una organización internacional no lucrativa dedicada a la investigación y la educación. Agradecemos a todos quienes han dado su tiempo, recursos y espíritu.

Los libros gratuitos estarán distribuidos a todos miembros de la Comunidad Indígena de Chacala.

Dr. Leslie (Alejandra) Korn  
Directora, Centro para Medicina Tradicional,  
Casa Xipe Totec, Yelapa, Jalisco.  
Oct. 2001

Para más información, favor de dirigirse a nuestra página web [www.cwis.org](http://www.cwis.org)

# Comunidad Indígena de Chacala

© 2002 Este conocimiento es de la propiedad de la Comunidad Indígena de Chacala.  
Todos los derechos reservados.

ISBN 1-893710-11.4

Publicado en los Estados Unidos.

# Ajo

¿Sabía usted que el ajo fue usado como antibiótico para las heridas durante la primera guerra mundial? Antes del descubrimiento de la penicilina, el ajo era el mejor antibiótico y sigue siendo una de las mejores opciones hoy en día.



**Doña Catalina:** Tomás, ven para acá.

**Tomás:** ¿Sí, suegra?

**Doña Catalina:** Ya que mi hija está enferma, tú tienes que cocinar.

**Tomás:** Pero, ¿yo que sé de eso?

**Doña Catalina:** Pues, por eso estoy aquí.

**Tomás:** ¿Y qué quiere que le cocine?

**Doña Catalina:** Ajo, mucho ajo. El ajo es bueno para curar la bronquitis y los parásitos, que es lo que tiene tu esposa.

**Tomás:** ¿Y cómo quiere que lo cocine?

**Doña Catalina:** Se lo tienes que cocinar muy poco para que esté casi crudo. Así conserva más su poder.

**Tomás:** Bueno, ¿y en qué lo pongo?

**Doña Catalina:** En lo que sea. En sopas, en frijoles, en arroz o con vegetales, lo que tú puedes hacer. Hay que agregar el ajo casi al final para que se cocine muy poco.

**Tomás:** Fácil, creo que lo puedo hacer.

**Doña Catalina:** El ajo es un milagro, no solamente para la bronquitis y los parásitos, pero también para purificar la sangre y el artritis, y bueno, un montón de cosas como infecciones de la piel. Y sí, te gusta el sabor, ¿verdad?

**Tomás:** Sí, y a Gloria también le gusta. Haré lo que pueda para ayudarla. Gracias, suegra.

**El fuerte olor del ajo puede ser reducido por el consumo del perejil u otros vegetales ricos en clorofila después de comer ajo.**

**La gente muchas veces pone una corona de ajo en la puerta de la casa o en la cocina para espantar a los espíritus malignos.**



## Usos

### *Para Curar Pie de Atleta:*

Poner un pedazo de ajo entre los dedos afectados de los pies para tratar los hongos.

### *Para Quitarse de la Caspa:*

Remojar seis piezas de ajo en un vaso de vinagre por una semana entera. Entonces, usar la vinagre como un enjuague para la caspa. Dejarlo en la cabeza por una hora, y entonces bañar normalmente.

Después de usarlo - ¡no botes la extra! Se puede usar el resto del vinagre en ensaladas.

Mezclar 2 cucharones de vinagre con un cucharón de aceite de oliva. Aún más importante de saber rica, la aceite también es buena para purificar el hígado.

El ajo ha sido sometido a extensivas investigaciones médicas, ya que tiene muchas propiedades medicinales y muchos usos. El ajo es uno de los mejores remedios para uso externo e interno. Uno de los secretos del ajo es que tiene un aceite esencial, el cual tiene varias propiedades. El ingrediente activo es la alicina. El ajo se puede comer crudo o cocido, añadirlo en muchas comidas y usar su aceite como medicina.

**¡OJO!** *La gente que tiene estomagos sensibles debe de usar nada más el jugo del ajo y no la pulpa.*

El ajo es antiséptico (ayuda a limpiar heridas), antibiótico (para matar infecciones) y antivírico; por eso, el ajo es muy bueno para evitar resfríos, gripes y bronquitis. El ajo también reduce la coagulación de la sangre (diluye la sangre) y el colesterol. Se reconoce el ajo también como una forma de limpiar sangre, y comida que previene las apoplejías isquémicas y es bueno para la hipoglucemia. Mata los hongos como en el pie de atleta y otras infecciones de hongos, como los hongos vaginales. Adicionalmente aumenta la capacidad del cuerpo para utilizar la vitamina B (importante para tratar la depresión mental). También se puede usar ajo contra las lombrices intestinales, para sacar la flema de los pulmones, y para limpiar el hígado. Además, es bueno comerlo en grandes cantidades para las espinillas e otras infecciones de la piel.

# Arnica

**Raquelita:** Abuelita, ¿para qué sirve la árnica?

**Abuela:** Sirve para los golpes externos e internos.

**Raquelita:** ¿Cómo es eso, abuelita?

**Abuela:** Depende de como la prepares.

**Raquelita:** ¿Cómo la prepara?

**Abuela:** Mira, la preparación depende del golpe. Para golpes externos, muelas la flor, le pones poquita sal y unas gotas de alcohol y la pones en el golpe directamente. Para golpes internos, hay que hacer un té. Hierves una taza de agua, le pones una hoja de árnica o la flor, si hay, y un pedacito de canela y se lo toma caliente dos veces por día por uno o dos días, nada más.

**Raquelita:** ¿Y qué hace la árnica con los golpes?

**Abuela:** La árnica te ayuda con la inflamación y el dolor.

**Raquelita:** Oh, ¡qué bien!





Estudios científicos dicen que la árnica es antiinflamatoria porque es alta en flavonoides. También es antiséptico y alivia el dolor de moretones, cortes, músculos y coyunturas dolorosas, inflamación, torceduras y pie de atleta. Según los expertos en la medicina herbolaria, la árnica es para uso externo para curar y aliviar el dolor causado por estas heridas.

*¡OJO! La árnica es para uso externo, se puede tomar muy poquito en té.*

**La árnica es conocida como una remedio homeopático – compre una botella para tener en tu botiquín.**

## Usos

### *Modo de Preparación Para Hacer Emplastos:*

Usar un manojito de la árnica seca o fresca (hojas o flores) por cada taza de agua hervida. Cuando se enfríe, aplicar con un trapo limpio,

o

Cocinar 1 manojito de flores en aceite de oliva por una hora a hora y media, y aplique durante un masaje con el aceite tibio o frío  
*¡OJO! No es para uso en heridas abiertas.*



# Capomo



**Leticia:** Oye, ¿qué pasa, Maria? ¿Por qué siempre está llorando la niña?

**Maria:** Ay, no sé que hacer, Leti. Por alguna razón no tengo mucha leche.

**Leticia:** Pues, ¿no estás tomando café de capomo o qué?

**Maria:** ¿Capomo? ¿Para qué?

**Leticia:** No me digas que no sabes que el capomo te hace tener más leche. Mi abuela y mi madre lo usaba, y también yo lo uso.

**Maria:** ¿De veras?

**Leticia:** Pues claro, y aunque no tiene cafeína te dará mucha energía.

**Maria:** ¡Qué bien! Voy a hacernos unas tazas ahora mismo.



Investigaciones científicas han demostrado que el capomo es muy nutritivo y saludable. El capomo tiene muchas proteínas y grandes cantidades de vitamina C, vitamina A, hierro, riboflavina, niacina, fósforo, calcio y aminoácidos completos. Todas las partes del árbol: las hojas, la savia, las semillas y las frutas, son útiles y nutritivas, especialmente las semillas. Se pueden comer las hojas cocidas como las espinacas. Se puede hacer mermelada o dulce con las frutas. Las semillas son más nutritivas que el maíz, el trigo y el arroz, parecidas a los frijoles de soya. Se puede hacer una harina de las semillas para hacer tortillas o pan. También las semillas son muy nutritivas cocidas como las papas o tostadas como el café.

Estudios médicos también dicen que la savia del árbol tiene propiedades medicinales. Se la puede usar para curar las náuseas la indigestión y para aumentar la leche materna.



Las semillas y las hojas secas del capomo son muy nutritivas para las vacas, los cerdos y otros animales también. Se dice que las vacas producen más leche cuando se alimentan con las hojas del capomo.



## Usos

### *Para Purificar la Sangre:*

Poner la cáscara del árbol en agua por dos días y después tomar el agua.

### *Para Condimentar a su Café de Capomo:*

Probar una variedad de sabores naturales en su café como: la canela, la nuez moscada, o la vainilla. Se puede agregar el sabor mientras el capomo está hirviendo.

Sugerimos un cucharón de capomo tostado molido a una taza de agua a una pizca del sabor de su preferencia.

## Receta:

### *Pan de Capomo*

#### Ingredientes:

1 kilo de capomo (bien cocido – hervido)  
2.5 litros de agua  
200 gramos de mantequilla  
5 huevos  
6 onzas de miel

#### Como prepararlo:

Hervir el capomo en una olla junto con unas cenizas hasta que se ponga blando y la cáscara empiece pelarse.

Moler el capomo con las manos hasta que forme una masa suave; ponerla en una escudilla.

Agregar las yemas de los huevos, la mantequilla, y la miel. Mezclar.

En una escudilla separada, batir los blancos de los huevos hasta que se firme.

Entonces, agregar los blancos firmes en la masa.

Usar mantequilla para lubricar la cacerola. Entonces, echar la masa a la cacerola.

Poner al horno a 350° para aproximadamente 45 minutos.

Para verificar que está cocido bien, meter un cuchillo al pan.

(Si sale limpio, el pan está listo.)

Sacarlo del horno y dejarlo enfriar. Entonces sacarlo de la cacerola y ponerlo en un plato.



# Chaya



**Gaby:** Doña Alicia, ¿qué está haciendo?

**Doña Alicia:** Estoy haciendo bebida de chaya.

**Gaby:** ¿Puedo probar?

**Doña Alicia:** Sí, como no.

**Gaby:** Oh, ¡que deliciosa! ¿Cómo se prepara?

**Doña Alicia:** Para un vaso de agua, muelas 4 hojas hervida tiernamente y le pones sabor como tu quieras, de limón, naranja o piña. O, si quieres, puedes tomarla natural o con poquita miel.

**Gaby:** Doña Alicia, usted parece tener buena salud.

**Doña Alicia:** Sí, porque tomo la chaya diario para purificar todo mi organismo. Es buena para el artritis y para quedarme joven. A veces la gente compra vitaminas en la farmacia, y en realidad tenemos este milagro creciendo en nuestras tierras.

**Gaby:** ¿Hay otras maneras de prepararla?

**Doña Alicia:** Claro, en comidas, bebidas, sopas, gelatinas, rellenas- todo.

**Gaby:** ¿Y para qué más sirve?

**Doña Alicia:** Pues, es rica en proteínas como las espinacas, previene la gripe y es buena cuando tengas baja energía. ¿Quieres un poco más, niña?

**Gaby:** Sí, ¡gracias, Doña Alicia!



CHAYA



\*SUSANA A.  
"García R."

## Usos

### Receta:

#### *Hojas Rellenas*

#### Ingredientes:

|                   |                   |                                  |
|-------------------|-------------------|----------------------------------|
| 1 cebolla         | chiles picantes   | opcional:carne molida            |
| aceite de oliva   | 1/8 repollo       | orégano                          |
| 20 hojas de chaya | 1 calabacín       | 3 piezas de ajo                  |
| 1 olla de arroz   | Salsa de jitomate | queso (cheddar o tipo chihuahua) |

#### Como prepararlo:

Hervir el agua para hacer arroz – se puede usar cualquier receta para hacer el arroz a su gusto.

Cortar las verduras finamente – la cebolla, el repollo, el calabacín, y el ajo.

Entonces, fritar todas las verduras cortadas en aceite de oliva. Mientras están fritando, agregar los chiles picantes (picados) y el orégano.

Si quiera, se puede cocinar la carne molida en otro sartén. Botar la grasa extra.

Dejar las verduras, el arroz, y la carne enfriar hasta el punto que se puede meter la mano sin quemarse y entonces mezclarlos en una olla para hacer el relleno.

Mientras enfrían, hierven las hojas para 1-2 minutos. ¡Cuidado - no las cocines por demasiado tiempo! La meta es hacer las hojas blandas como tortillas.

Entonces, hay que poner más o menos 2-3 cucharones del relleno en la borde de una hoja.

Empezar de hacer un rollo en la misma manera que se hace enchiladas o burritos y entonces, ponerlo en una cacerola. Hacer la misma cosa con cada hoja o hasta que termine el relleno.

Bañar todas las hojas rellenas con salsa de jitomate y agregue queso ranchero o chihuahua a su gusto.

Poner la cacerola en el horno por 15-20 minutos a una temperatura mediana hasta que funda el queso.

Los científicos han encontrado que la chaya contiene minerales como calcio, fósforo, magnesio y hierro, vitaminas A, B, C, clorofila y el doble de las proteínas de alfalfa y espinaca. La chaya tiene más proteínas que la carne. Estudios médicos han demostrado que la chaya es muy eficaz para mejorar la circulación de la sangre, bajar el peso y el colesterol, estimular el hígado (mejorar digestión) y aliviar el estreñimiento. Puesto que es una buena fuente de vitamina C, tomar el té diariamente para mejorar los ojos y para prevenir las cataratas. La chaya cura las espinillas y la piel seca (aplicada en la piel), endurece los dientes, desinfecta los pulmones, previene la anemia y la artritis, regular la menstruación y ayuda con los problemas debidos a la diabetes.

CHAYA



**¿Sabía usted que la chaya es antiinflamatoria? Ayuda reducir la hinchazón asociada con las varices, las hemorroides y las picaduras de alacrán.**

AUTOR  
SUCHA ARELY REYNOSO Cervantes



# Epazote epázotl\*

*(también conocida como té mexicano y  
hierba de Santa María)*

¿Sabía usted que epazote molida también repele las avispas? Para evitar problemas con nidos de avispas cerca de la casa, poner epazote molida alrededor de las puertas y las ventanas.

**Blanca Álvarez:** Buenos días, Marta, ¿cómo estás?

**Marta González:** Bien, gracias a Dios. Pero fíjate que mis pobrecitos niños tienen dolores de panza.

**Blanca Álvarez:** ¿Tienen parásitos o qué?

**Marta González:** Yo creo.

**Blanca Álvarez:** Pues, ¿estás dándoles epazote?

**Marta González:** Todavía no, pero de hecho, te iba a preguntar, ¿cómo lo hago?

**Blanca Álvarez:** Mira, empezando mañana, tienes que hacerles un té de epazote por la mañana, y tienen que tomarlo en ayunas. O sea, no pueden desayunar por al menos una hora después de tomarlo. Hay que hacerlo por 9 días así.

**Marta González:** Ah, bueno. Empezaré mañana.

**Blanca Álvarez:** También puedes poner el epazote en los frijoles. Sabe rico y ayuda con los parásitos y el gas también.

**Marta González:** Buen idea. Muchísimas gracias Blanca.

**Blanca Álvarez:** Que te vaya bien Marta.

\* "E pázotl", viene de las palabras "epatl" y "tzotl" en Azteca, significando respectivamente "zorrillo" y "sudor."

Estudios científicos han probado que el epazote es eficaz para matar las lombrices y otros parásitos. El epazote consiste de “limonene”, “p-cymene”, y un aceite esencial que se llama “ascaridol” que funciona como veneno vigoroso contra los parásitos intestinales, especialmente las lombrices. Se puede cocinar con los frijoles para eliminar el gas asociado con la digestión.



¿Sabía usted que también se usa el epazote para activar la menstruación?  
*¡OJO! Mujeres embarazadas deben de usarlo con cuidado.*

## Usos

### *Para Hacer un Té:*

Hervir tiernamente un manojito de epazote con un litro de agua.

Lo puedes tomar o caliente o frío.

¡Probar el té frío con limón!

No olvides poner epazote en los frijoles para disminuir dolores asociados con el gas.



Estafiate  
Iztauhyátl\*  
Zizim\*\*



El estafiate también se ha utilizado para aliviar náuseas matutinas, como el jengibre.

**Alfredo:** Mamá, estoy muy enfermo, creo que necesito ir al médico.

**Sra. Guerrero:** A ver, pobrecito, ¿qué tienes?

**Alfredo:** Tengo dolor de panza, diarrea y ya vomité 2 veces hoy. Creo que necesito penicilina o una inyección.

**Sra. Guerrero:** No, esas cosas pueden hacerte daño. Te voy a hacer un té de estafiate que vas a tomar de una vez, y luego te voy a hacer otro. Vamos a ver si te curamos con eso.

**Alfredo:** ¿Crees que eso funcionará?

**Sra. Guerrero:** Ah, mi hijito, tengo muchísimos años usando el estafiate. Siempre ha funcionado. Y antes, mi mamá y mi abuela siempre lo usaba también. Tú no te preocupes, Alfredo. Te vas a aliviar muy pronto con el estafiate.

**Alfredo:** ¿Para qué sirve?

**Sra. Guerrero:** Bueno, para los parásitos, la diarrea, problemas intestinales, muchas cosas. Ahora toma tu tazita que ya esta lista y te vas a sentir mejor.

**Alfredo:** Gracias, mamá.

\* La palabra "estafiate" en Azteca.

\*\* La palabra "estafiate" en Maya.

Estudios médicos confirman que el estafiate es muy bueno para la diarrea, el vómito, los parásitos, la disentería, problemas de digestión y obstrucciones del intestino. Se puede usarla para bebés con diarrea y vómito como un purgante. Poniendo un emplasto del estafiate en el abdomen de los bebés ayuda aliviar el cólico. Además, el estafiate se hace un expectorante para los bebés cuando está machacado con agua. Los niños lo pueden chupar directamente. Para la gente mayor, puede usarse en una tina para el reumatismo o como un té para dolores de estómago o cintura. También se puede usar una aplicación caliente para la pleuresía (inflamación del recubrimiento pulmonar.) Cocinado a fuego lento se usa para la tos, el asma y la diarrea, y junto con pasta de maíz, se pone en el corazón para quitarse el vértigo.

## Usos

### *Para Hacer un Té:*

Hervir tiernamente 1 manojito de estafiate con 2 tazas de agua para 15 minutos. Como miel es un antibiótico natural, es buena idea agregar miel en vez de azúcar.

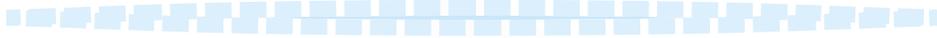
Cuando se siente mal de estómago, tiene dolores abdominales o la diarrea, hay que tomar 2 tazas de estafiate. Para ayudarle aliviar los síntomas de diarrea naturalmente, busque un punto dolorido en la pierna entre los dos huesos - la tibia y la fíbula. Tal punto es más o menos 4 pulgadas más arriba del tobillo. Se encuentra en la piel suave dentro de los dos huesos. Tratar de encontrar esta region sensible. Cuando la encuentre, hay que poner mucha presión en el punto por aproximadamente 15 minutos. Si es difícil para Ud. tocar el punto, un amigo le puede poner la presión.

### *Para Hacer un Emplasto:*

Hay que hacer un té 4 veces más poderoso. Mojar una toalla con el té y ponerlo directamente en la piel. Cubre la toalla con una cobija para mantenerlo caliente por más tiempo.

**¡OJO!** No lo consumes así – es para uso externo solamente.

# Fruta de Pasión



**Sra. Sánchez:**

Fíjate manita que Alfredo muchas veces regresa del trabajo bien estresado.

**Sra. Delgado:** Mi viejo era así también.

**Sra. Sánchez:** Pero bien estresado y nervioso. No puede ni sentarse, anda fumando y yendo de un lado a otro, a veces gritándome y hasta se pone violento a veces. Por los nervios, por el estrés del trabajo y por no traer lana.

**Sra. Delgado:** Pues, tienes que ayudarlo a calmarse. Te digo, Roberto también era así.

**Sra. Sánchez:** ¿Que fue al doctor, o qué?

**Sra.**

**Delgado:**

No, manita, ¡doctores!... con puro té de fruta de pasión se calma.

**Sra. Sánchez:** ¿De veras? ¿Cómo lo hago?

**Sra. Delgado:** Mira, cuando tu viejo llege del trabajo, ya le tienes listo su técito. Lo haces con unas hojas o flores y un poquito de miel. A veces requiere un poquito de tiempo para trabajar. Mientras tanto podrías darle un masaje del cuello y de los hombros para ayudar su sistema de nervios a relajarse.

**Sra. Sánchez:** Ah, bueno. Lo intentaré hoy mismo. Gracias, Berta.

**Sra. Delgado:** Suerte, Tere.



¿Sabía usted que cuando los españoles llegaron a México nombraron la planta "Fruta de pasión" como

representante de la Pasión del Cristo? La corona de la flor representa la corona de espinas del Cristo, los 5 sépalos y 5 pétalos representan los 10 discípulos (menos Pedro y Judás), y las otras partes del flor representan los clavos y las otras heridas.



Investigaciones científicas demuestran que la flor de pasión es un sedativo. Es muy buena para la tensión, los nervios y el insomnio. Una infusión hecha de ramas y hojas o flores se usa como sedativo debido a la presencia del alcaloide harmaline. Alivia la disentería (diarrea con dolor de estómago), neuralgia (dolor de los nervios), la menstruación dolorosa, las palpitaciones del corazón, la fatiga mental, el insomnio, la menopausia y la hipertensión arterial.



## Usos

### *Para Hacer un Té:*

Hervir tiernamente 4 tazas de agua con un manojito de las hojas y los flores por 15 minutos. Filtrar y tomarlo caliente.

## Receta:

### *Salsa de Fruta Caliente Para Acompañar Tostado Francés o Hotcakes*

#### Ingredientes:

|            |                                  |                |
|------------|----------------------------------|----------------|
| 2 manzanas | 4-6 frutas de passion (la pulpa) | ¼ taza de agua |
| 2 bananas  | 1 cucharón de miel               |                |
| 2 naranjas | nueces molidas                   |                |

#### Como Prepararlo:

Cortar las manzanas, las bananas, y las naranjas en pedacitos.

Ponerlos en un sartén con el agua y cocinarlos tiernamente hasta que empiezan de decomponerse.

¡No hierves la mezcla!

Después de más o menos 10 minutos, agregar la fruta de pasión y continuar de cocinarlo para 5 minutos más. Antes de sacarlo del fuego, agregar la miel por unos minutos. Ponerlo sobre los hotcakes o el tostado francés con unas nueces molidas como decoración.

Esta receta es súper bueno para los diabéticos cuando está hecha sin miel.

# Papaya

¿Sabía usted que los pueblos indígenas usa la cáscara de la papaya verde para ablandar la carne? A blandadoras de carne fabricadas hoy en día y encontradas en las tiendas importan la papaina que usa en el producto de México o de África, así representando otra contribución grande al mundo culinario hecha por los pueblos indígenas mexicanos.



**Lupita:** Hola, abuelita. ¿Qué está haciendo?

**Abuela:** Estoy cortando una papaya.

**Lupita:** ¿Por qué?

**Abuela:** Para comer la fruta, para guardar las semillas para hacer un té que mata las lombrices intestinales y la cáscara la vamos a usar en la herida de tu abuelo.

**Lupita:** ¿Entonces no va a tirar nada?

**Abuela:** Claro que no. La papaya es muy útil y muy nutritiva. Es muy buena para la digestión.

**Lupita:** A mí, me gusta comer la papaya con chile, limón y sal.

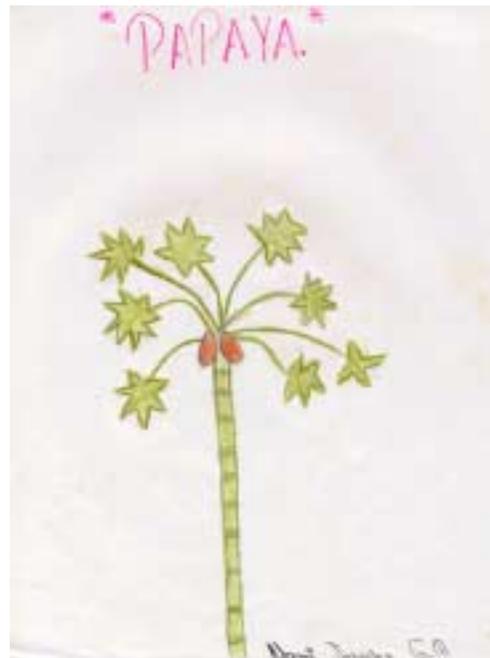
**Abuela:** Bueno, siéntate ahí y te doy un pedacito.

**Lupita:** ¡Gracias, abuelita!

## ¿Sabía usted que la papaya es nativa de México?

Según los científicos, la papaya tiene muchos usos médicos. Tiene papaina (la líquida blanca que aparece justamente debajo de la piel), la cual es una enzima potente que ayuda con la digestión. Los usos médicos de la savia de la papaya inmadura son: como un estíptico (para parar el flujo de la sangre), como vermífida (para el tratamiento de lombrices intestinales), como aplicación contra pulgas de arena y como remedio para pecas, verrugas, callos, eczema (aparición de pequeños granos en la piel), tiña, heridas infectadas, tumores malignos, hemorroides que sangran y dolores asociados con quemaduras. La papaina se obtiene de la fruta todavía inmadura por hacer unas cortes de ¼ pulgada en la piel de la papaya mientras está en el árbol. Se puede aplicar a las heridas para sacar la infección. Para caries o cualquier infección con pus, aplique la parte interior de la cáscara de la papaya verde. La papaina es muy buena para el sistema digestivo y el estreñimiento también. Las semillas secas son antibacterianas, y pueden utilizarse en infusión contra parásitos. Estudios de nutrición han encontrado que la papaya es muy alta en vitamina A, C y potasio.

*¡OJO! Mucha gente son sensibles a la papaina – no debas usar papaya si causa irritación.*



Se puede aplicar nada más una gota de papaina en una picadura de abeja o mosquito para reducir la inflamación y también el dolor.



## Usos

### **Receta:**

#### ***Salsa Dulce-Picante Para Mariscos***

##### Ingredientes:

|                               |                            |                 |
|-------------------------------|----------------------------|-----------------|
| 3 mangos maduros              | 1 ½ cucharones de jengibre | 1 papaya madura |
| 3 jalapeños                   | 1 cucharón vinagre         | 1 naranja       |
| 1 taza jugo de piña sin dulce |                            |                 |
| ¼ taza jugo de limón          |                            |                 |
| sal del mar                   |                            |                 |

##### Como prepararlo:

Pelar, sacar el hueso, y cortar los mangos y la papaya en pedacitos fácil para morder.

Pelar, sacar la membrana, y cortar la naranja.

Sacar las semillas de los jalapeños y picarlos.

Pelar y picar el jengibre.

Combinar todos los ingredientes en una olla, ponerla al fuego, hasta que empiece a hervir.

Bajar el fuego y cocinarlo por aproximadamente 20 minutos, hasta que la salsa empiece espesarse.



# Nopal



Mezclar el jugo del nopal mezclado con miel y yema de huevo para curar las quemaduras del cuerpo.

**Gloria:** ¿Qué está cocinando, tía?

**Tía Carmen:** Estoy haciendo un picadillo de nopales.

**Gloria:** ¿Por qué siempre hace nopales?

**Tía Carmen:** Porque tu tío Arturo tiene un nivel alto de azúcar en la sangre, y no queremos que tenga diabetes.

**Gloria:** ¿Y qué tiene que ver con que coma nopales?

**Tía Carmen:** Pues, el nopal es muy bueno para prevenir y tratar la diabetes. Y acuérdate que también lo cocinamos y lo usamos en emplastos para cortaduras y heridas, como la vez cuando se cayó José, ¿te acuerdas?

**Gloria:** Oh, sí, me acuerdo.

**Tía Carmen:** Y aparte de todo eso, el nopal tiene muchas vitaminas y sabe riquísimo, ¿verdad que sí?

**Gloria:** Sí, voy a decirle a mi mamá que haga más nopales. Hasta luego, tía.

**Tía Carmen:** Ándale, mijita.

En algunas partes de México, se usa el nopal como forraje para ganado vacuno y lechero. La mantequilla adquiere un color muy agradable y la leche tiene poca grasa.



Los estudios médicos dicen que el nopal es muy eficaz para prevenir y tratar la diabetes porque ayuda bajar el nivel de azúcar en la sangre. También es muy útil para aliviar el estreñimiento, problemas con los intestinos, la artritis, e inflamaciones reumáticas, para matar lombrices intestinales y para bajar el peso corporal y el colesterol. Los nopales tienen proteínas, vitaminas, minerales, alcaloides y fibra. Además, los nopales tienen altas cantidades de calcio, fósforo y vitamina C. Las tunas también son fuentes de vitaminas.

## Usos

### Receta:

#### *Licuada de Nopal Para Prevenir o Tratar Diabetes*

#### Ingredientes:

- ¼ de taza de pepino sin cáscara
- ¼ de taza de chayote sin espinas con cáscara
- 1 nopal cambray limpio
- el jugo de 1 naranja
- ½ taza de piña
- ½ taza de agua

#### Como prepararlo:

- Licuar todos los ingredientes, uno a uno.
- Tomarlo con el desayuno, sin colar.
- ¡Disfrute su efecto y su sabor!



# Ruda



**Doña Sara:** Buenas tardes, Paty. ¿Cómo estás?

**Doña Patricia:** Pues, más o menos Sara. Tengo un dolor de cabeza, pero fuertísimo, porque me duele el estómago.

**Doña Sara:** ¿Ya tomaste té?

**Doña Patricia:** Sí, pero no me ayudó mucho.

**Doña Sara:** ¿Pero de que lo tomaste? ¿De ruda?

**Doña Patricia:** No, no tengo.

**Doña Sara:** Pues eso es lo que necesitas. La ruda es muy buena para los dolores de cabeza. Yo sí tengo en mi casa. Voy a buscarla y ahorita regreso.

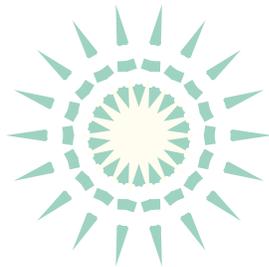
**Doña Patricia:** Gracias, Sara, te lo agradezco.



Estudios científicos demuestran que la ruda es una analgésica natural (mata el dolor.) También es bueno para eliminar las lombrices intestinales y es anxiolytic, o sea reduce la ansiedad. Alivia los dolores menstruales y dolores de estómago, quita verrugas y disminuye dolores ciáticos. También se hace una infusión de las hojas como antídoto contra picaduras de alacranes y arañas, y mordidas de culebras. Aplique las hojas en el area afectada después de haberlas usado para el té.

*¡OJO! La ruda puede causar abortos o hemorragias cuando se toma en cantidades grandes. Las mujeres embarazadas no deben de utilizar mucha ruda.*

¿Sabía Ud. que se llama la ruda también "la hierba de gracia"?



## Usos

### *Para Hacer un Té:*

Poner un manojito de hojas o raíz en 2 tazas de agua para hervir.

Filtrarlo y tomar.

También se puede usar el té en la piel en las picaduras de víberas, arañas, y alacranes.



# Sábila/sávila/ zábila

Mucha gente tradicionalmente pone una planta de sábila cerca de la puerta de la casa.



**Jesus:** Mamá, ¡me quemé la mano! ¡ay!, ¡me duele!

**Sra. Perez:** No llores, chiquillo. Déjame ver. Pobrecito... ahorita lo arreglamos.

**Jesus:** ¿Me vas a poner hielo o mantequilla?

**Sra. Perez:** No, no, esos no son buenos. Ponla debajo del agua fría mientras yo busco la sábila.

**Jesus:** Ah... no me duele tanto con el agua.

**Sra. Perez:** Bueno, ya que tengo la sábila cortada y lista, déjame ponertela.

**Jesus:** Ahora se siente un poco mejor.

**Sra. Perez:** Pues, te va a doler por un tiempo. Pero se va a mejorar más rápido con la sábila.

**Jesus:** ¡Qué bien que tenemos la sábila aquí a mano!

**Sra. Perez:** Sí, ¿Por qué crees que todo el mundo la tiene cerca de la puerta? Es porque la sábila es buenísima para muchas otras cosas también como los hemorroides, las úlceras y muchas problemas con la piel. ¿Cómo te sientes ahora? ¿Todavía te duele mucho?

**Jesus:** Ya casi no me duele. Gracias, mamá.

## Comunidad Indígena de Chacala

Según estudios médicos, la sábila es el mejor remedio para cualquier tipo de quemadura, incluyendo las de radiaciones. También es muy buena interiormente para los intestinos y las úlceras. El jugo amarillo más cerca de la piel de la hoja es más laxativo. La sábila estimula el mejoramiento de cualquier infección o cortada de piel para que no deje cicatrices. También se usa para tratar las hemorroides, el estreñimiento, y para las lombrices intestinales e infecciones bacteriales

*¡OJO! No deban comer la sábila durante el embarazo.*



## ¿Sabía usted que los indios la llaman “la varita mágica del cielo”?



### Usos

#### *Cuando se Queme:*

Poner la parte quemada en agua fría y después de sacarla del agua, abrir la hoja de la sábila y aplicar su gel y el líquido inmediatamente.

#### *Para una Quemadura de Sol:*

Poner el líquido que viene de adentro de la hoja de la sábila en las partes afectadas.

#### *Cuando Tiene una Fiebre:*

También se puede aplicar el líquido en la frente para la fiebre.

#### *Para Aliviar Intestinos Inflamados y el Estreñimiento:*

Tomar una cucharada de la pulpa de la hoja 3 veces por día.

**¡OJO!** No comas mucho porque le dará un dolor de estómago.

#### *Para Hemorroides:*

Poner un pedazo de la pulpa de la hoja justamente en el ano por la noche, cada noche, hasta que desaparezcan los síntomas.



Medicina de la Selva

