



HERBARIO
PLANTAS Medicinales
LES. APLICACION
Oaxaca, MEXICO
2027



TIERA
Viva



Layú Baní.

Tierra viva

Herbario de plantas medicinales locales

Memoria 2021

1. Presentación

2. Introducción

La Ba' cuaana

3. Sanando juntas, nos encontramos

4. Tierra viva: Herbario Local

5. Medicina de mujeres

6. Registros fotográficos

7. Fuentes Consultadas



FONDO SEMILLAS
MUJERES SEMBRANDO IGUALDAD

Na Áurea

2

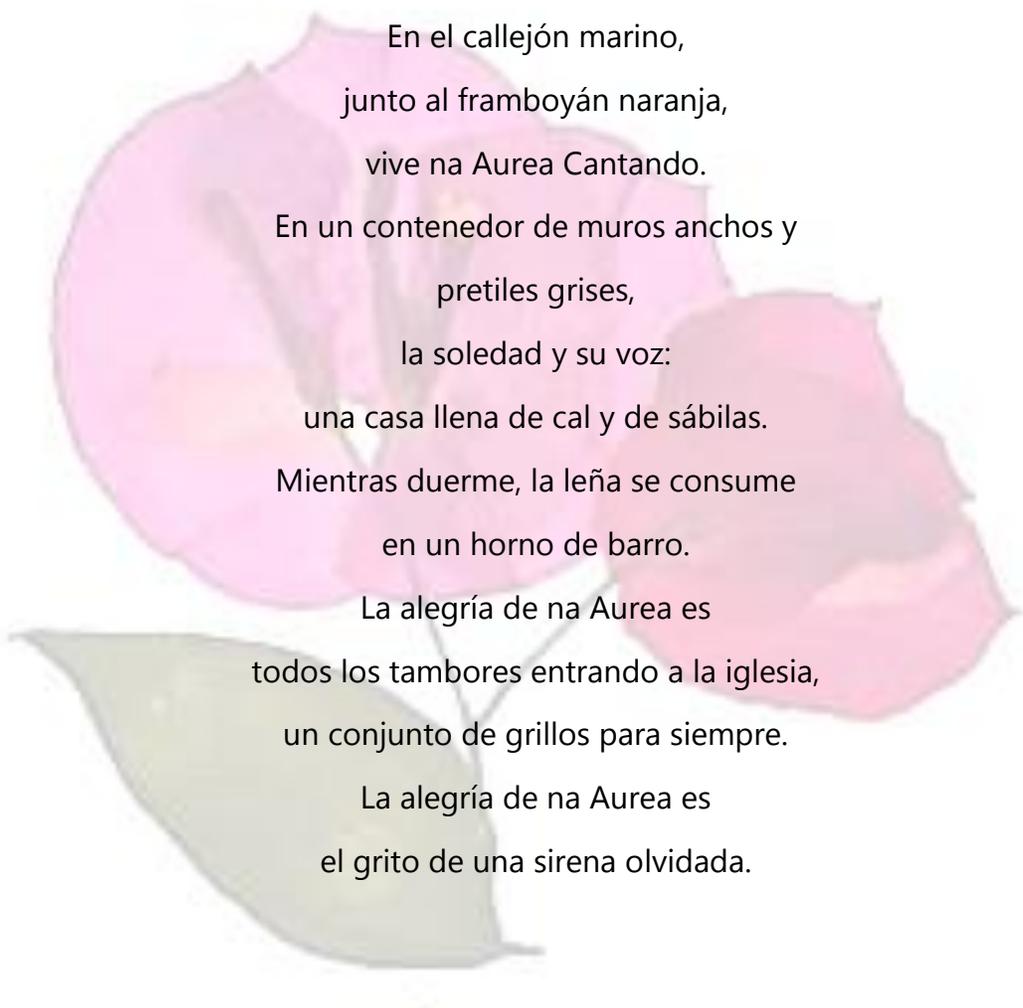
(Gunaa bitoo guendaró ne dxi guca badudxaapa' gudxi'ba' mani)



Lade xneza benda
cue'ti yaga mudu naxiña'
nabeza na Aurea cayuunda'
ndaani' ti yoo nande' napa guie ra ribícabe,
nabeza xtubi ne ridxi xti'.
Lídxibe die' ne ni guiuu ne nápani xtale yaga guiichi,
Laga cayásibe yaga cayache bitii ndaani'
zuquii,
Guendanayeche xti' na Aurea la?
Nácani guirá' xixe' birungu le ziyuu ndaani' yuu'du'.
Guendanayeche xtibe nácani jma berendxinga
libidxiichi' ladxidó'ca'.
Guendanayeche xti' na Aurea lá?
ruluí ni ti gunaa benda cuguá' ridxi galaa nisadó

Doña Áurea

(Vendedora de comida, dulces, y en su juventud montaba caballos)

A faint, artistic illustration of pink flowers and a green leaf is visible in the background, behind the text.

En el callejón marino,
junto al framboyán naranja,
vive na Aurea Cantando.
En un contenedor de muros anchos y
pretils grises,
la soledad y su voz:
una casa llena de cal y de sábilas.
Mientras duerme, la leña se consume
en un horno de barro.
La alegría de na Aurea es
todos los tambores entrando a la iglesia,
un conjunto de grillos para siempre.
La alegría de na Aurea es
el grito de una sirena olvidada.

Natalia Toledo Paz.

(Poeta Binnizá de Juchitán de Zaragoza, Oaxaca)

1. Presentación:

4

Nacimos como Una Mano Para Oaxaca en septiembre del 2017 a raíz de los sismos que azotaron el Sur – Centro de México, y las comunidades del Istmo de Tehuantepec. Desde entonces, buscamos formas de sanar con el territorio herido, comenzamos con una serie de talleres y cursos para compartir con las personas de la comunidad; éstos dirigidos principalmente a la recuperación económica comunitaria, a las infancias y a la sanación emocional.

Nos resistíamos a la idea de plantear talleres como espacios para cuantificar beneficiarias y beneficiarios; teníamos claro que sanar es un proceso complejo que involucra muchos factores, y que la salud se encuentra directamente relacionada con el territorio en el que vivimos, con las emociones, los colores de la tierra y los espacios de compartencia que generamos a lo largo de nuestras vidas.

Fue así que comenzamos con nuestros primeros talleres de herbolaria preventiva que han derivado en este curso para la formación de guías de sanación y promotoras de salud comunitaria del Istmo de Tehuantepec; quienes están en proceso de formación de una colectiva principalmente de mujeres, en su mayoría *binnizás*¹, que generan círculos de aprendizaje comunitarios para la salud y el autocuidado a través de la recuperación de saberes ancestrales. Así, nuestro proceso de aprendizaje continúa a través de las reflexiones colectivas que realizamos en nuestros encuentros, reconociéndonos desde nuestra capacidad para sanar.

¹ Una Mano Para Oaxaca. *Noviembre de 2021*

2. Introducción

5

Nuestros programas relacionados con la sanación comunitaria han cobrado aún más sentido que nunca en este contexto de pandemia en donde en México, la cifra de defunciones por Covid-19 casi alcanza las 300, 000 personas², dejando en mayores condiciones de vulnerabilidad a las comunidades originarias del país, a las infancias y a las mujeres.

Nos preguntamos, ¿cómo podemos promover escenarios en el que las mujeres y las comunidades no sean nuevamente las más afectadas?. Después de muchos encuentros a lo largo de los últimos tres años, comenzamos con el primer ciclo completo de talleres semi presenciales formativos, integrados en su mayoría por mujeres de la comunidad y de otras partes de la región.

Este programa estuvo integrado por talleres teóricos, prácticos, reflexivos, en donde se abordaron los siguientes temas: Emociones y Sistema Inmunológico, Herramientas básicas de alimentación y nutrición, Plantas medicinales para acompañar procesos emocionales, Herbolaria preventiva, Danza y movimiento y Rehabilitación física y cuidados post Covid-19. Después de más de tres meses de talleres y encuentros reconociendo nuestras emociones, vivencias, de experimentar con nuestros cuerpos y nuestros territorios, como uno de los resultados de este primer ciclo presentamos esta memoria- herbario de algunas de las especies que reconocemos en la comunidad, que habitan y cuidamos desde los patios de nuestras casas.

Esta compilación es una construcción colectiva que representa un ejercicio de devolución entre quienes nos estamos formado en los talleres.

² <https://graphics.reuters.com/world-coronavirus-tracker-and-maps/es/countries-and-territories/mexico/>

La Ba' cuaana:

La Ba' cuaana es el centro ceremonial más importante de Asunción Ixtaltepec; y uno de los más importantes para los *binnizá* del Istmo; su importancia radica en que en esa cueva ubicada en Cerro Blanco "se realizaban rituales en honor a las diferentes deidades para la continuidad de la vida" (Rasgado, 2021).

Parte de las actividades que realizamos dentro de nuestro proceso de formación fue reconocer los territorios que habitamos; nuestros cuerpos, los patios de nuestras casas, los de nuestras abuelas y los cerros que nos rodean.

En el reconocimiento a la Ba' cuaana recolectamos flores y frutos que se encuentran identificados en Asunción Ixtaltepec, pero además reconocimos una diversidad de flora silvestre que, con el paso de las sesiones, transformamos en tinturas, aceites esenciales, auxiliares para la defensa del sistema inmune, plantas contra la tristeza, la ansiedad y los malestares físicos que padecemos.



Almas en pena

Al inicio de los tiempos,
el cuervo era tan colorido como el arcoiris.
Lleno de sabiduría y viendo que en las praderas
pesaban las almas de sus antepasados
decidió ayudar.

El ave formó con salvia
una estructura circular para darles cobijo.
Se introdujo en el centro
y sahumó la hierba.

El humo atrajo a estos espíritus
inhalaban el olor de la salvia
y finalmente elevaron uno a uno al cielo.
El ave antes colorida quedo ahumada.

Salió de ahí cuando el último espíritu hubo partido.
Desde entonces el cuervo
es negro como recordatorio del amor y la ayuda
que dio a las almas en pena.

Adelia Sayeg
(Artista plástica mexicana– Exposición “Sana Sahumo”)

Sanando juntas, nos encontramos

“Y empecé a descubrir que yo podía hacer muchas cosas desde mi corazón; *cuando yo estoy contenta, tranquila, feliz, en paz*, que no estoy queriendo componer el mundo desde mi cabeza, me conecto con mi corazón”
Nina Pulido, 2021.

8

Durante este periodo, en el segundo semestre del año 2021, nos planteamos diferentes preguntas alrededor de lo que significa para nosotras la salud y la sanación, la risa como medicina y el cuidado colectivo. Por ello es nuestro deseo nombrar a todas quienes hemos iniciado este proceso, somos de diferentes localidades, hablantes de diferentes lenguas y regiones del Sur de México; Chiapas, Oaxaca y las localidades del Istmo de Tehuantepec.

Elsa Gómez Hernández Janely Pérez Aguilar Perseida Tenorio Toledo
Karla del Carmen Castillejos Magaly Concepción Salazar Vera Mario Ramón
Alejandra Rosado Martínez Rosa Patricia Vargas Toledo. Verónica Coronel
Yesenia Aquino Martínez Naomi Rojas Gómez Yesica Sánchez Guerra
Reyna Canul Chin Cynthia Osorno Sánchez Rebeca Antonio Luis
Elsa Gómez Hernández Erika Rasgado Toral Rosa Patricia Martínez
Arelia Ruiz Escobar Flor de María Ramírez Gazga Iris Alejandra Piñón
Sharon Vanessa Juan Cabrera Itzel Cortés Aida Corres Ernult
Andrea Manzo Matus Edith Manuel Nina Pulido Silvia Gabriela Hernández
Alejandra Maldonado Jazel Cabrera Jade Midori Angélica Dinorah

Äjte' te' dzundy

mokaya'

mojk'jäyá

Kedgä'kätpatzi jojmorambä äj' nwirun'jindam

ngobigbatzi äj' dzokoyjin tumdumäbä tämbu

jindire' suñ'gomujsibätzi yä' Nasakobajk

Nä' tzambatzi te' kotzojk' komi

ojnayajpatzi jach'tanä'ram

Dzemiajpatzi te' joyjoyeram'

äj' ore' maka yayi'angas

mumu'is yajk' mujsä juche nkätu äj' iri yä' Nasakobajkäjsi

Soy sembradora

protectora de esta tierra,

la flor del maíz.

Observo con mis ojos antiguos,

elijo con el corazón cada semilla,

no es en balde mi conocimiento del mundo.

Converso con el dueño del cerro,

riño con las plantas malignas.

Soy la provocadora de los seres invisibles,

mi voz se escucha hasta los confines de las montañas,

porque nadie podrá negar mi paso por el Universo.

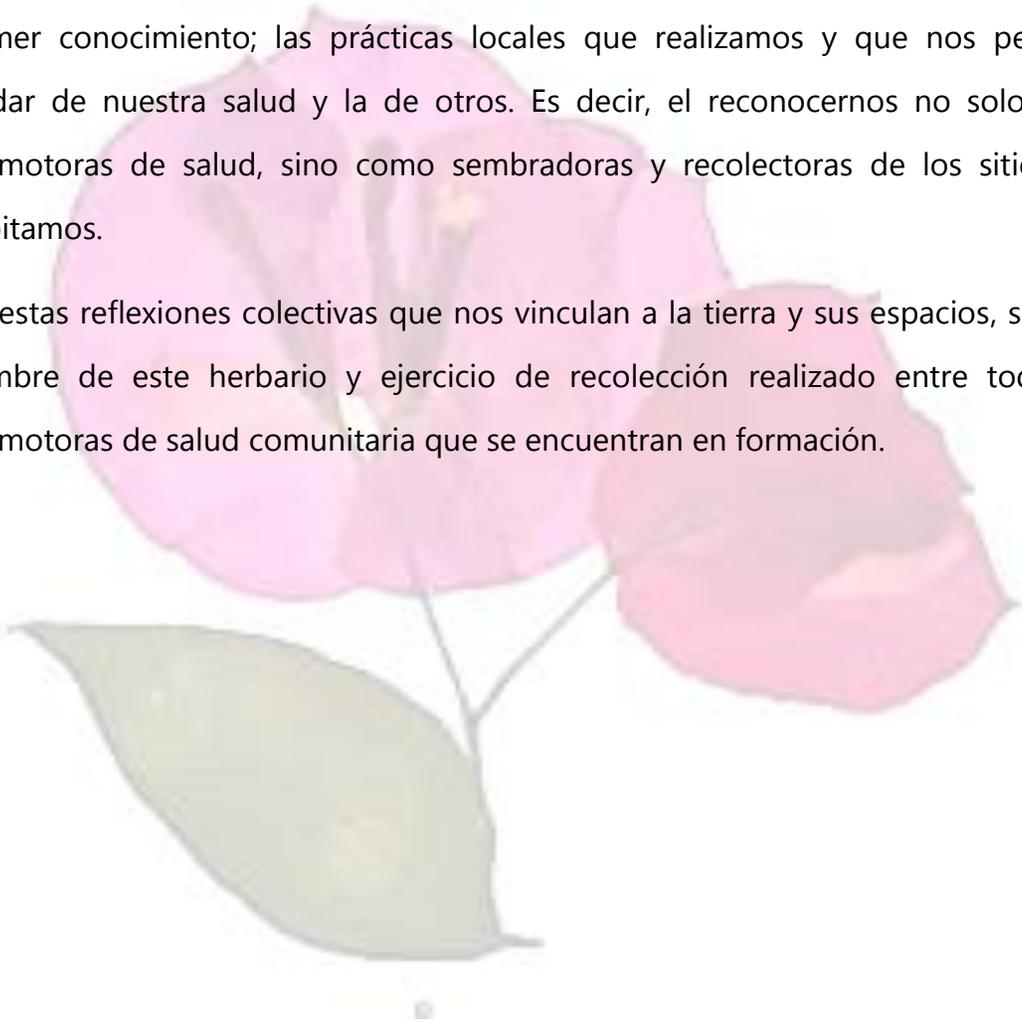
Mikeas Sánchez

(Poeta zoque de Chapultenango, Chiapas)

3. Tierra viva: (Herbario local)

Este proceso de sanación y de salud comunitaria, nos ha llevado a revalorar como primer conocimiento; las prácticas locales que realizamos y que nos permiten cuidar de nuestra salud y la de otros. Es decir, el reconocernos no solo como promotoras de salud, sino como sembradoras y recolectoras de los sitios que habitamos.

De estas reflexiones colectivas que nos vinculan a la tierra y sus espacios, surge el nombre de este herbario y ejercicio de recolección realizado entre todas las promotoras de salud comunitaria que se encuentran en formación.



Romero

11

(*Salvia Rosmarinus*)

Descripción:

Hierba leñosa perenne con follaje siempre verde de olor característico, se suele cultivar como planta ornamental, en la región del Istmo se utiliza tanto en la gastronomía como en la medicina tradicional.



Usos:

- Favorece la digestión, alivia las flatulencias
- Mejora el estado de ánimo y la memoria
- Regula la acidez estomacal
- Contra la caída del cabello
- Antibiótico, analgésico, antioxidante.

Contraindicaciones:

- Padecimientos hepáticos y biliares
- Embarazo y lactancia
- Epilepsia
- Niños menores de 6 años



Dato Curioso:

- Es un gran purificador de ambiente, también se usaba en las bodas de la antigua Roma y Grecia ya que era considerado el símbolo del amor y la felicidad en pareja.

Ruda

12

(*Ruta Graveolens* – Ruda común)

Descripción:

Originaria del Sur de Europa, planta perenne que puede alcanzar una altura entre 50 y 60 cm. Tiene hojas aromáticas compuestas por varios folículos, las laterales alargadas y el terminal ovalado o blanquecina de consistencia carnosa. Contiene grandes cantidades de vitamina C. Es utilizada en la gastronomía local y en la medicina tradicional.

Usos:

- ♣ Contra indigestión y flatulencias
- ♣ Pesadez estomacal, ardor intestinal
- ♣ Cuadros de diarrea, cólicos estomacales
- ♣ Ansiedad, estrés, trastornos de sueño
- ♣ Varices, hemorroides
- ♣ Repelente de insectos

Vía Externa:

- ♣ Vitíligo
- ♣ Leucodermia
- ♣ Dolor de oídos

Contraindicaciones:

- ♣ Embarazo y lactancia.
- ♣ Niños menores de 3 años.
- ♣ Puede causar sensibilidad en la piel al ser expuesta a los rayos UV.
- ♣ Debe usarse en pequeñas cantidades debido a su toxicidad.



Lengua de Suegra

13

(Dracaena trifasciata)

Descripción:

Planta de interior, con hojas alargadas y verdes con tonalidades oscuras y amarillas, requieren de luz abundante y en macetas medianas, sus hojas pueden llegar a medir hasta 50 cm.

Usos:

- Para tratar trastornos periodontales y gastrointestinales
- Para atraer buena suerte al hogar y espantar a los malos espíritus.

Lugar de recolección: En casa, Asunción Ixtaltepec, Oaxaca. 19 de noviembre de 2021.

Orégano Orejón

14

(Origanum Vulgare)

Descripción:

Es una planta pequeña que llega a medir aproximadamente 45 cm. Sus hojas son pequeñas y ovaladas, es una planta de olor que también es utilizada en la gastronomía como condimento.



Usos:

- Tratamiento contra infecciones Gastrointestinales y dolores menstruales.
- Dolor de oído, muelas, dolores musculares.
- Bronquitis, fatiga, infecciones en las vías Urinarias.
- Anti bacteriano.

Contraindicaciones:

- Embarazo y lactancia

Modo de preparación:

- Té: Agregar el orégano a una taza y verter sobre la misma, agua hirviendo; posteriormente, tapar la taza y dejar reposar durante 10 minutos. Una vez reposado habrá que colar la infusión y endulzar al gusto.

Lugar de recolección: En el patio de la casa, Asunción Ixtaltepec, Oaxaca. 19 de noviembre de 2021

Guayabo

15

(Psidium Guajava)

Descripción:

Árbol de porte bajo, puede medir desde 1 a 10 mts de altura, se caracteriza por presentar un tallo corto y torcido. Contiene grandes cantidades de vitamina C.

Usos:

- Es recomendable consumirlo en época de frío, fortalece el sistema inmunológico y combate virus y bacterias en la garganta.
- Se ingiere como té y ayuda a disminuir la diarrea (agudas y crónicas, también la gastroenteritis y disentería infantil.

Lugar de recolección: En casa, Asunción Ixtaltepec, Oaxaca. 19 de noviembre de 2021.



Hierba Santa

16

(Piper Auritum)

Descripción:

Planta aromática de hojas verdes con forma de corazón, textura suave y delgada. Brillante en la cara superior y opaca en la interior, su tamaño varía dependiendo del lugar en el que crezca.



Usos:

- Tiene propiedades anti inflamatorias ayudando a reducir la inflamación vaginal y estomacal.
- Inflamación de riñones.
- Auxiliar en el alivio de la tos y congestión respiratoria.

Contraindicaciones:

- Embarazo y lactancia

Lugar de recolección: En el patio de la casa, Asunción Ixtaltepec, Oaxaca. 19 de noviembre de 2021

Estafiate

17

(*Artemisa Ludoviciana*)

Descripción:

Hierba erecta que alcanza 1 metro de altura.

Tiene sus ramas de color gris, y sus hojas divididas en tres, con forma de listones alargados, son peludas y verdes al reverso, sus flores son amarillentas, acomodadas en cabezuelas numerosas.

Usos:

- **Trastornos digestivos:** Diarrea, dolor de estómago, falta de apetito, vomito, fiebre, parásitos intestinales, gases, frialdad en el estómago, empacho.
- **Para el aire o "mal aire":** Preparada en alcohol, en fomentos o con fricciones.
- **Para el coraje o muina:** Usar hojas en decocción
- **Para el susto:** Usando las hojas en decocción

Dato Curioso:

Quien la trae consigo junto al corazón, le da fuerza, ánimo y osadía. Su polvo bebido con vino quita el cansancio del camino.

Lugar de recolección: En casa. 19 de noviembre de 2021.



Zacate de limón

18

(*Cymbopogon Citratus*)

Descripción:

Arbusto de hojas aromáticas con olor a limón cuando es triturada.

El color de sus hojas es en tono café y verde con textura ligeramente rustica.

Usos:

- El té ayuda a aliviar los cólicos menstruales
- Útil para aliviar dolores musculares
- Combate gripe, migraña, colesterol, diarrea
Vómito y gastritis
- Contra el insomnio, fiebre y reumatismo

Contraindicaciones:

- Puede provocar irritación y erupciones cutáneas
- Descompensar el ritmo cardíaco.

Lugar de recolección: Asunción Ixtaltepec, Oaxaca. 19 de noviembre de 2021

Recedá

(Receda Odorata)

Descripción:

Planta que crece hacia arriba, de hojas verdes con flores pequeñas en tonos amarillos y blancos. La planta puede llegar a medir hasta 80 cms. Crece durante casi todas las estaciones del año.

Usos:

- Propiedades insecticidas, contra el dolor de estómago, cabeza y reumatismo.
- Baños para los espasmos
- Afecciones cutáneas
- En infusión para mitigar dolores de muelas

Lugar de recolección: Asunción Ixtaltepec, Oaxaca. 03 de noviembre de 2021.

Cuajilote

(Parmentiera aculeata)

Descripción:

Árbol que puede crecer hasta los 15 metros de altura con ramas abundantes, florece y da frutos alargados y de color amarillo, su fruto puede medir hasta 20 cms de largo y florece la mayor parte del año.



Usos:

- Se emplea para los cálculos de las vías urinarias.
- Diurético
- Alivia la tos, gripa, dolor de cabeza y diarrea.

Lugar de recolección: Asunción Ixtaltepec, Oaxaca. 03 de noviembre de 2021



Muicle

21

(Justicia Spicigera)

Descripción:

Arbusto con flores y hojas, sus hojas son en tonos verdes y sus flores color anaranjados o rojo, sus frutos son color verde con forma circular, el árbol puede llegar a medir hasta 16 metros de altura.

Usos:

- ♣ Disminución de ansiedad, depresión, tristeza.
- ♣ Contra la diarrea
- ♣ Auxiliar en la diabetes
- ♣ Contra la anemia.

Lugar de recolección: Vivero, Asunción Ixtaltepec, Oaxaca. 09 de noviembre de 2021.

Chicozapote

22

(*Manilkana Zapota*)

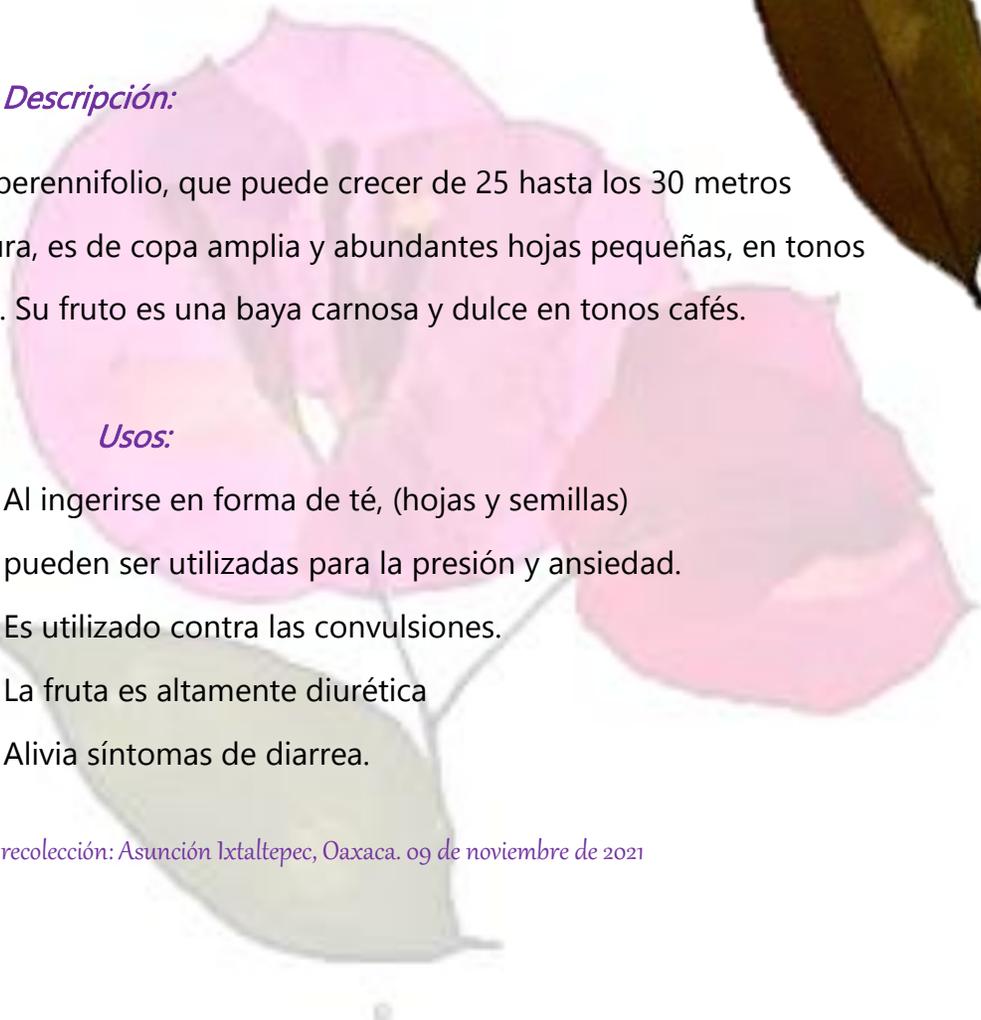
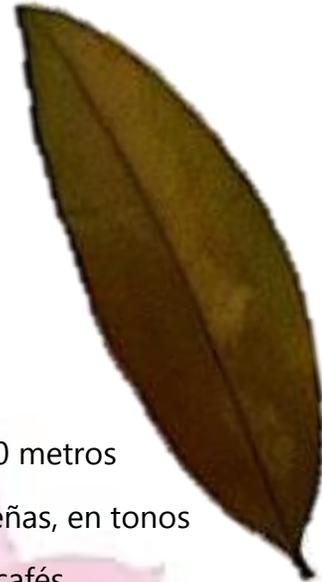
Descripción:

Árbol perennifolio, que puede crecer de 25 hasta los 30 metros de altura, es de copa amplia y abundantes hojas pequeñas, en tonos verdes. Su fruto es una baya carnosa y dulce en tonos cafés.

Usos:

- Al ingerirse en forma de té, (hojas y semillas) pueden ser utilizadas para la presión y ansiedad.
- Es utilizado contra las convulsiones.
- La fruta es altamente diurética
- Alivia síntomas de diarrea.

Lugar de recolección: Asunción Ixtaltepec, Oaxaca. 09 de noviembre de 2021



Guitushiga- Morro

23



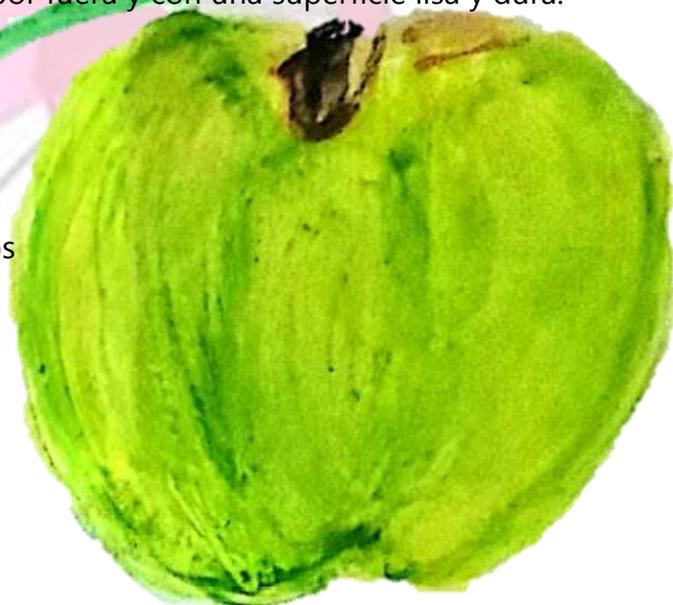
(Crescentia Alata)

Descripción:

También conocido como huaje o morro, es un fruto muy popular en la región del Istmo, sobre todo por su uso como utilitario (como jícara). El morro crece en un árbol que usualmente mide entre 2 y 4 metros de altura, árbol de hojas pequeñas y con la fruta que es verde por fuera y con una superficie lisa y dura.

Usos:

- Ayuda contra problemas respiratorios
- Bronquitis
- Dolores de oído
- Auxiliar contra la caída del cabello.



Lugar de recolección: Centro Ceremonial La Ba' cuaana, Asunción Ixtaltepec, Oaxaca. 03 de noviembre de 2021.

Bugambilia Morada

24

(Bougainvillea Spectabilis wild)

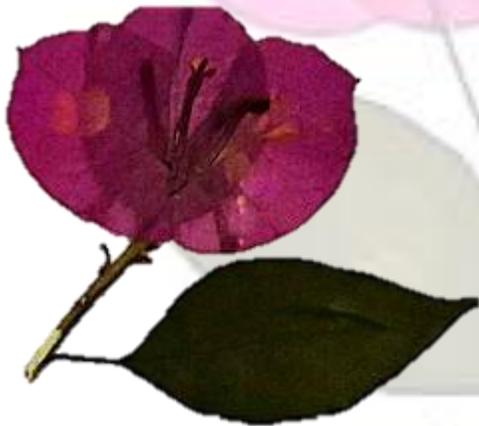
Descripción:

Es un arbolito trepador al que se le puede formar de acuerdo al espacio en el que se encuentre. En la región se dice que la bugambilia siempre busca crecer hacia las afueras de las casas. Sus ramas son delgadas, delicadas y espinosas y sus hojas son de un tono que atraen, al centro los pétalos de la flor guardan tonos amarillos que exponen más el color de la flor.



Usos:

- Es utilizado contra infecciones respiratorias
- Contra el asma, la tos, bronquitis
- Contra el dolor de cabeza
- Se toma en té, tres veces al día durante 72 horas.



Lugar de recolección: En casa de una vecina en Asunción Ixtaltepec, Oaxaca. 09 de noviembre de 2021

Guie'Xtiá - Albahaca

(*Ocimum basilicum*)

Descripción:

Es una hierba muy aromática, proviene de Asia e Irán. Posee propiedades anti espasmódicas, la planta puede crecer hasta 80 cms de alto, se cultiva en los patios de la comunidad tiene hojas verdes y pequeñas que desprenden los aromas y se utiliza para las limpias, para la cocina y para decorar los quesos elaborados en la misma.

Usos:

- Ayuda al sistema inmune
- Mejora la digestión y reduce la fiebre y dolor de cabeza
- Relajante
- Ayuda contra el resfriado común
- Combate la ansiedad y depresión
- Se usa como aceite, infusiones, alimentos.

Dato Curioso:

El aceite esencial es rico en estragol, un potente carcinógeno y genotóxico natural en ratones.

Neem

26

(*Azadirachta Indica*)

Descripción:

Árbol originario de la india, que en la región crece a una altura promedio de 6 metros, tiene grandes propiedades medicinales, crece en climas tropicales, subtropicales y secos como el de la región. Actualmente ha desplazado a algunas especies nativas de la región.

Usos:

- ☛ Combate la diabetes
- ☛ Contra el virus del herpes
- ☛ Parásitos, hepatitis.
- ☛ Mejora la salud bucal, el cabello y las uñas.
- ☛ Combate infecciones de la piel

Dato Curioso:

No se recomienda consumir durante mucho tiempo ya que puede dañar el hígado y el riñón.
Es un gran fertilizante orgánico, insecticida y repelente.

Lugar de recolección: Asunción Ixtaltepec, Oaxaca. 09 de noviembre de 2021

Magüey morado

(*Tradescantia spathacea*)

27

Descripción:

Es una especie herbácea perteneciente a la familia de las *commelináceas*, nativa de México y Centroamérica. Es una densa mata en forma de roseta de gruesas hojas de color verde oscuro y púrpura en su reverso. Sus flores son blancas y pequeñas, encerrados en una pequeña bolsa de color purpura.

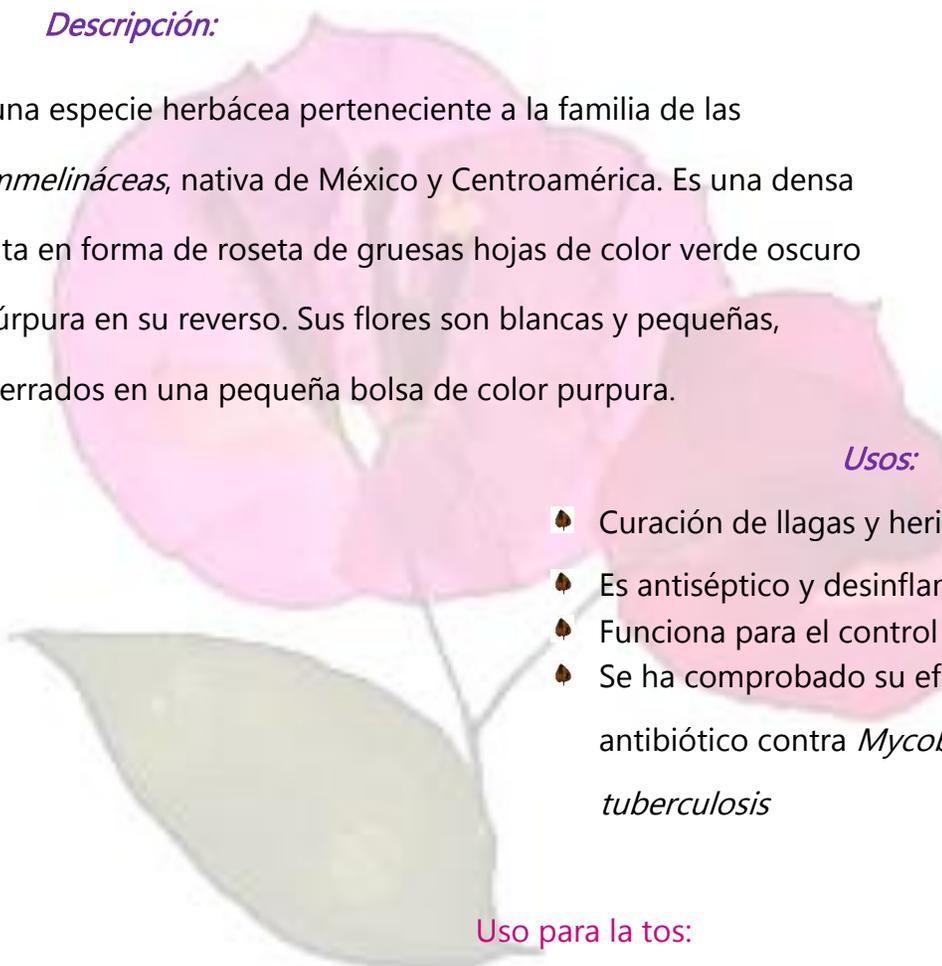
Usos:

- Curación de llagas y heridas.
- Es antiséptico y desinflamatorio
- Funciona para el control de la tos.
- Se ha comprobado su efecto antibiótico contra *Mycobacterium tuberculosis*

Uso para la tos:

- Hervir tres hojas de magüey morado en dos litros de agua.
 - Tomar durante el día como agua al tiempo
 - No tomar agua fría durante el día de su ingesta.

Lugar de recolección: Asunción Ixtaltepec, Oaxaca. 18 de noviembre de 2021



La chaya “espinaca maya”

28

(*Cnidoscolus aconitifolius*)

Descripción:

Arbusto que crece de forma silvestre en climas cálidos como América central, ideal para el cultivo en traspatios de casas. Es rica en hierro y proteína de buena calidad. Contiene fibra, calcio, potasio, vitaminas A y C, compuestos carotenoides, minerales, magnesio, sodio, cobre, zinc, esenciales para las funciones cerebrales y el crecimiento.

Usos:

- ◆ Controla la diabetes y auxiliar para disminuir el colesterol.
- ◆ Control de triglicéridos y combatir tumores cancerosos.

Modo de uso:

Se puede preparar en té o infusión, también como agua de tiempo acompañada con limón o lima ó consumir las hojas hervidas con los alimentos.

Malva de Monte

(waltherra indica)

29

Descripción:

Es una planta herbácea o arbustiva, se encuentra en baldíos, orillas de caminos y cerca de habitaciones. También rompe los concretos.

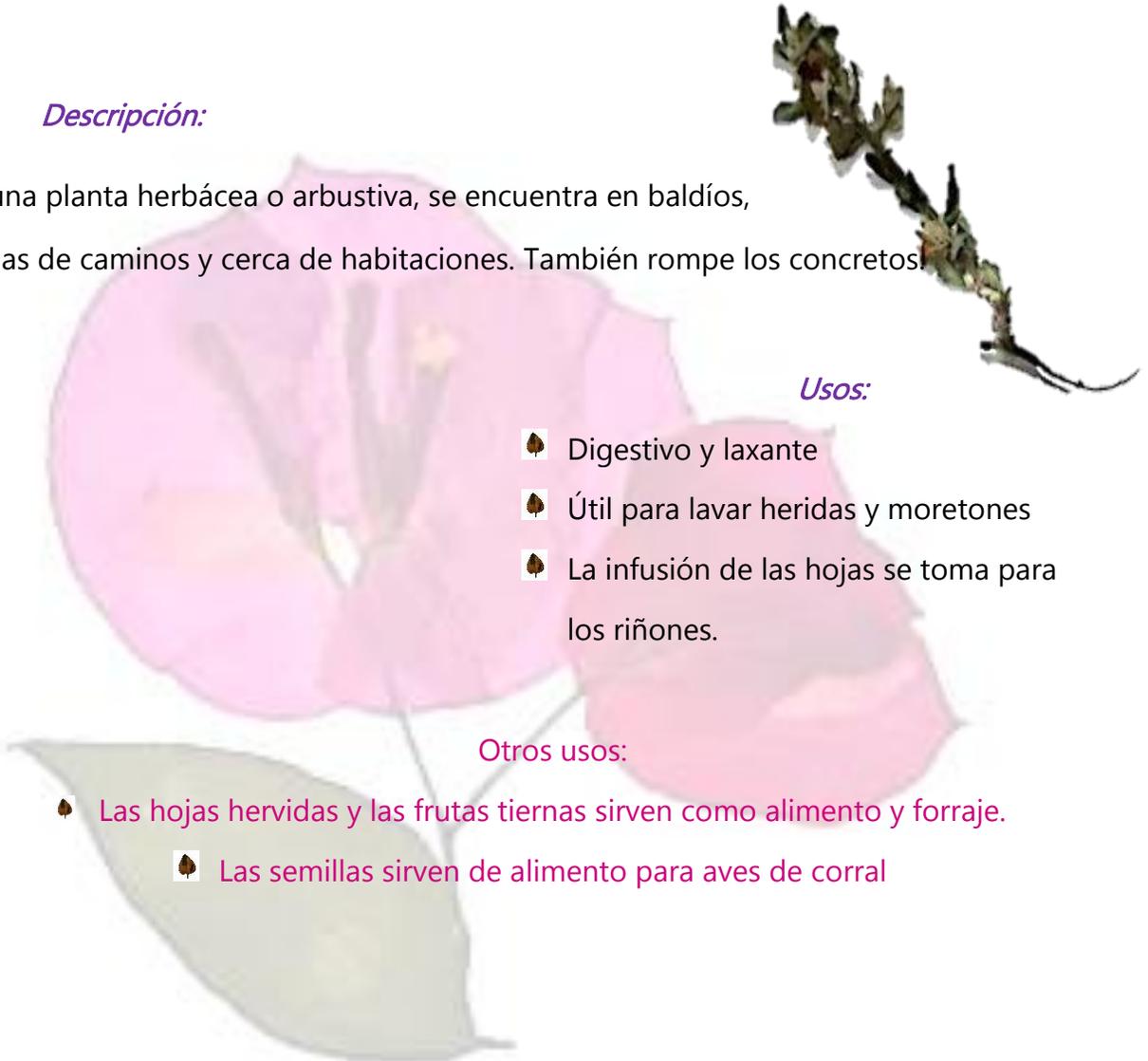
Usos:

- Digestivo y laxante
- Útil para lavar heridas y moretones
- La infusión de las hojas se toma para los riñones.

Otros usos:

- Las hojas hervidas y las frutas tiernas sirven como alimento y forraje.
- Las semillas sirven de alimento para aves de corral

Lugar de recolección: Asunción Ixtaltepec, Oaxaca. 18 de noviembre de 2021



Guie' daana - Cordoncillo

30

(*Piper Aduncum*)

Descripción:

Es un arbusto de la familia de la pimienta, crece en las costas y en la selva de América Central y del Sur. Sus hojas son color verde, de sus hojas desprenden espigas en tonalidades amarillas que son aromáticas.

Usos:

- Controla dolores estomacales
- Cólicos menstruales
- Dolores en muelas
- Alivia la tos y el vómito.
- Usado para adornar los santos y en limpias.

Dato curioso:

La planta fertiliza la tierra y mejora el tiempo de vida de las especies que crecen a su alrededor.

Lugar de recolección: Asunción Ixtaltepec, Oaxaca. 18 de noviembre de 2021.

Guie' Chaachi – Flor de mayo

31

(*Plumeria Rubra*)

Descripción:

Árbol que crece en climas cálidos, su corteza es lechosa y de él desprenden flores de diversos colores, amarillos, blancos y rojos, violetas o totalmente blancos, con un olor muy agradable asociados a los rituales y fiestas en el Istmo de Tehuantepec.

Usos:

- ◆ Para la tos
- ◆ La sustancia que libera es cauterizadora
- ◆ Ideal para destilar, ya que su aroma es relajante.
- ◆ Simboliza fiestas, rituales y despedidas.



Lugar de recolección: Asunción Ixtaltepec, Oaxaca. 18 de noviembre de 2021.

Guiexhu'ba – Jazmín del Istmo.

32

(*Bourreria huanita*)

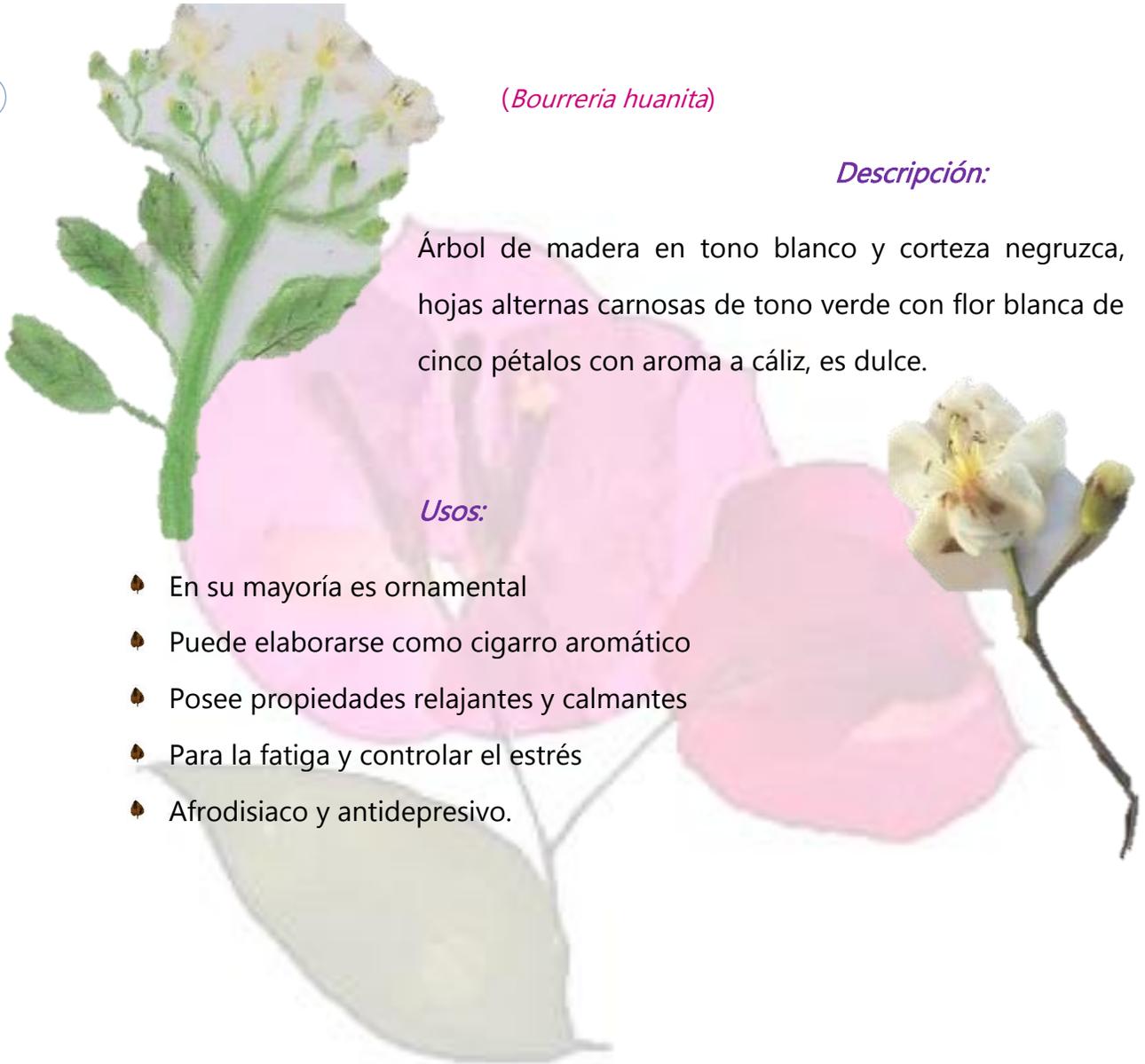
Descripción:

Árbol de madera en tono blanco y corteza negruzca, hojas alternas carnosas de tono verde con flor blanca de cinco pétalos con aroma a cáliz, es dulce.

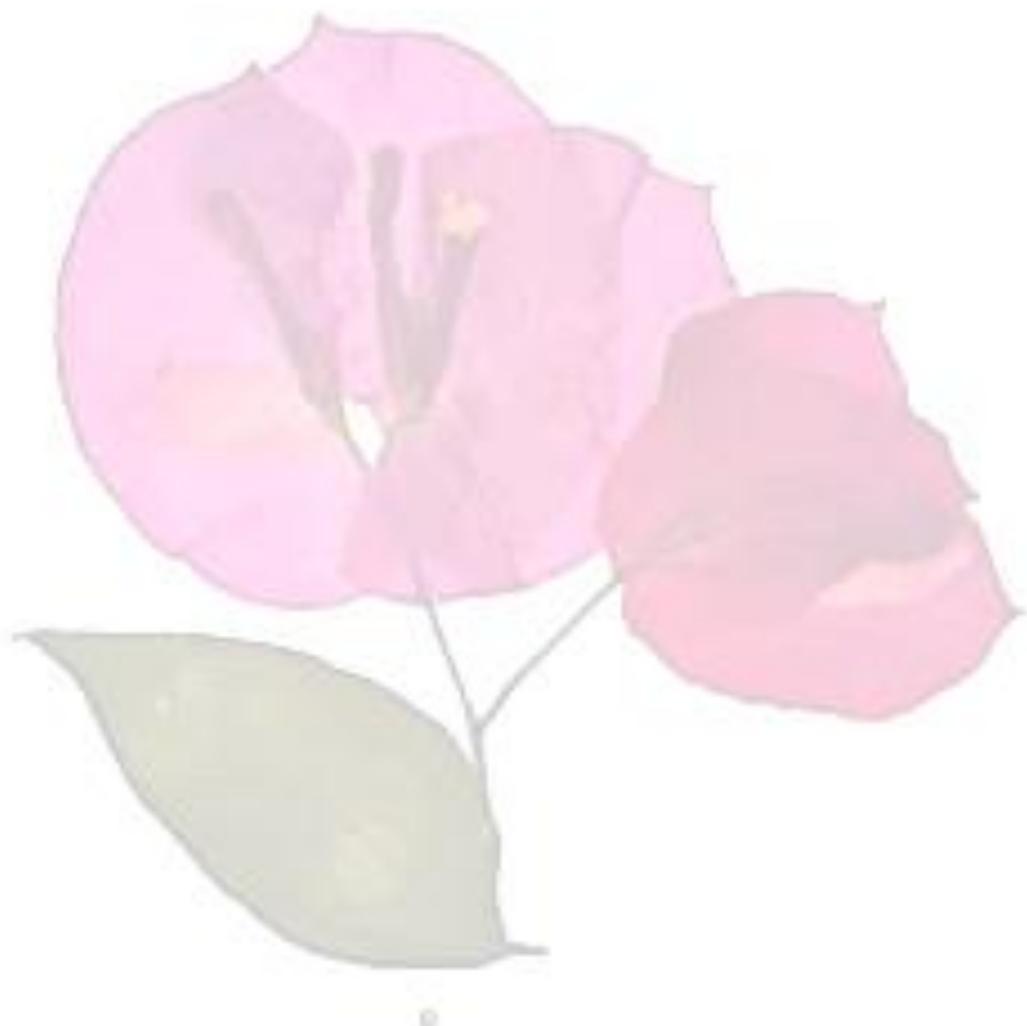
Usos:

- ◆ En su mayoría es ornamental
- ◆ Puede elaborarse como cigarro aromático
- ◆ Posee propiedades relajantes y calmantes
- ◆ Para la fatiga y controlar el estrés
- ◆ Afrodisíaco y antidepresivo.

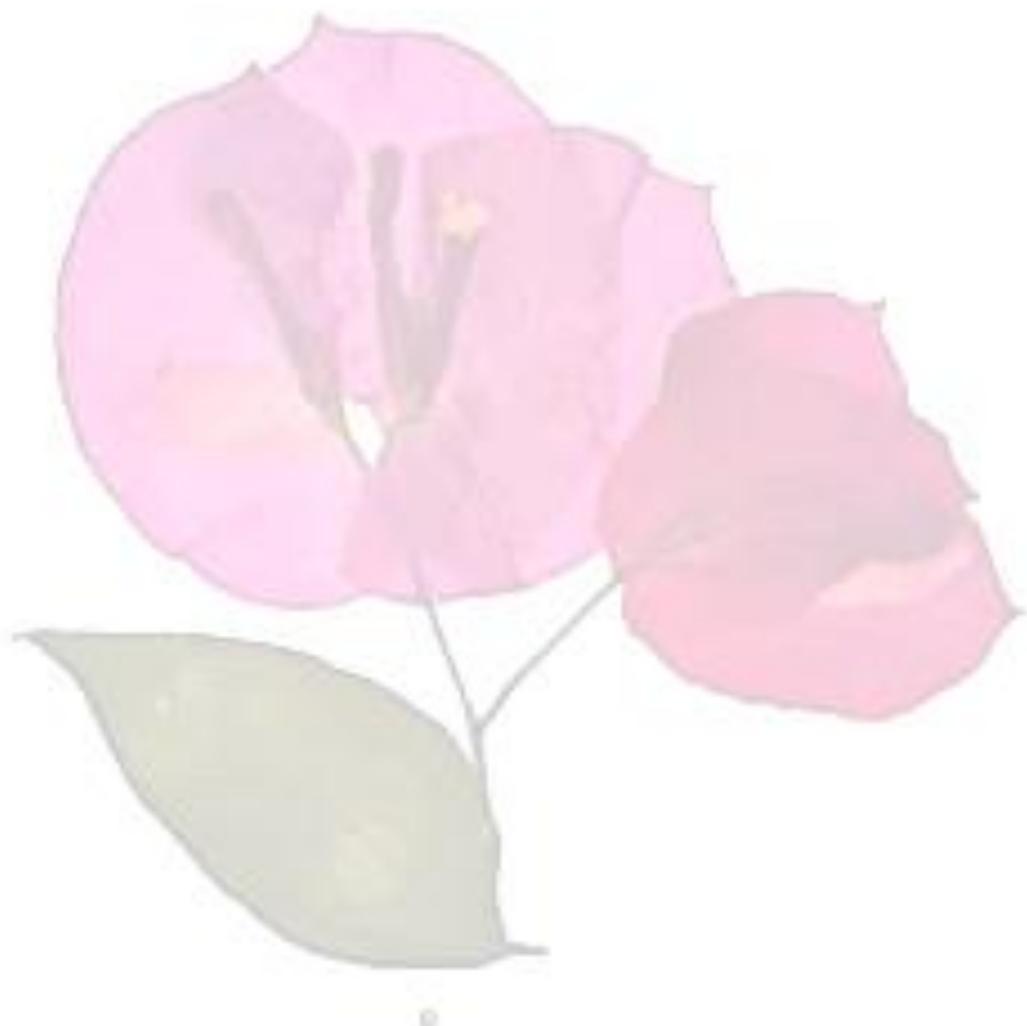
Lugar de recolección: Asunción Ixtaltepec, Oaxaca. 21 de noviembre de 2021.



Continúa tu herbario aquí:

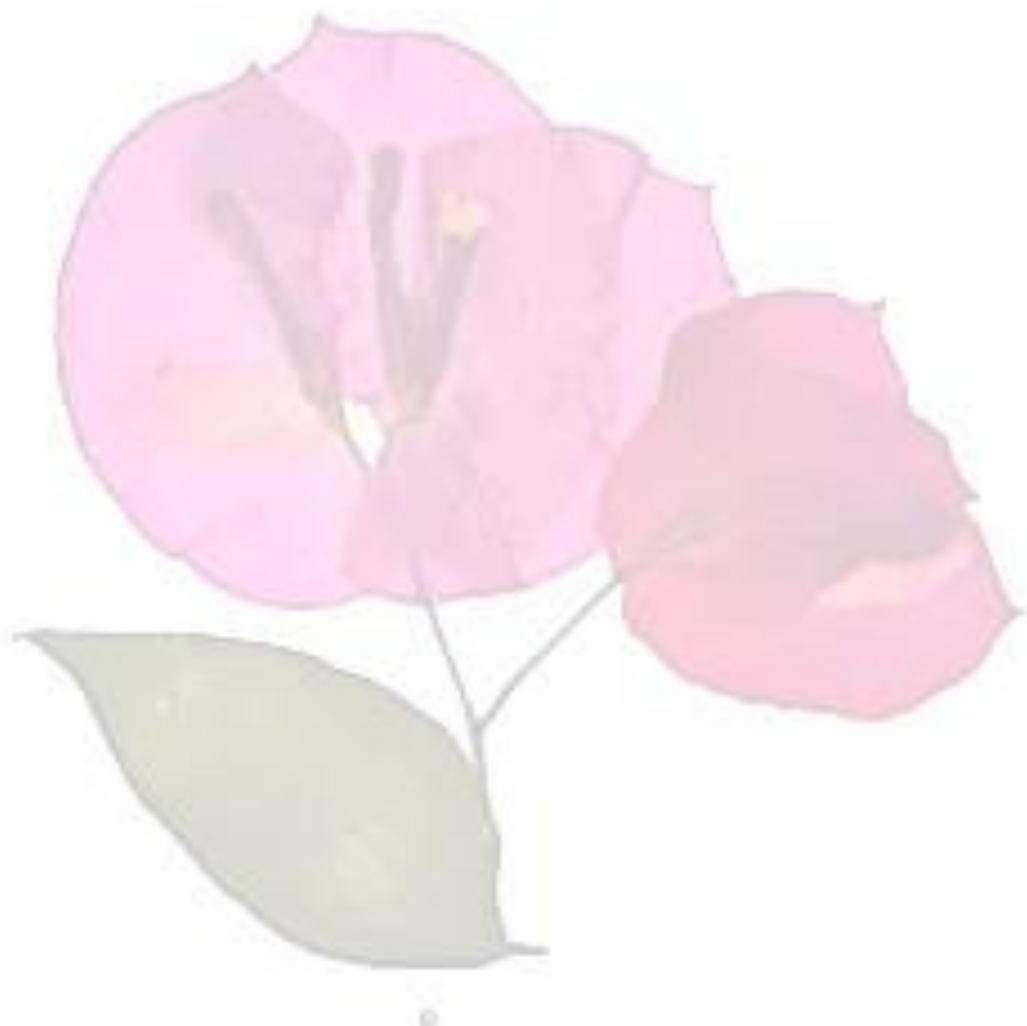


Continúa tu herbario aquí:



Continúa tu herbario aquí:

35



Cándida

36

Jñaa bichiá neza lua'
ni rini' ca beleguí ca
Gudaa ndaani' diaga riuunda binnizá
Biluí' naa ca lana ni ricá lu la'ya'
bisiidi naa guiquiñe' aju lu guendaró
cuaa bia'ya' ni nanaxhi ne canela
qui gahua ni naí' pa ca cayete ndaane'
qui guidxibe' pa xidxilaa ique yoo dexa
ra gaca xu
Laabe rului'be naa ni qui ganna'



Cándida

37

Mi madre descifró para mis ojos

el lenguaje de las estrellas

Depositó en mis oídos los cantos de la gente nube

Me enseñó los signos de mi nombre

A usar el ajo en la comida

a medir el dulce y la canela

a evitar el limón cuando viene la regla

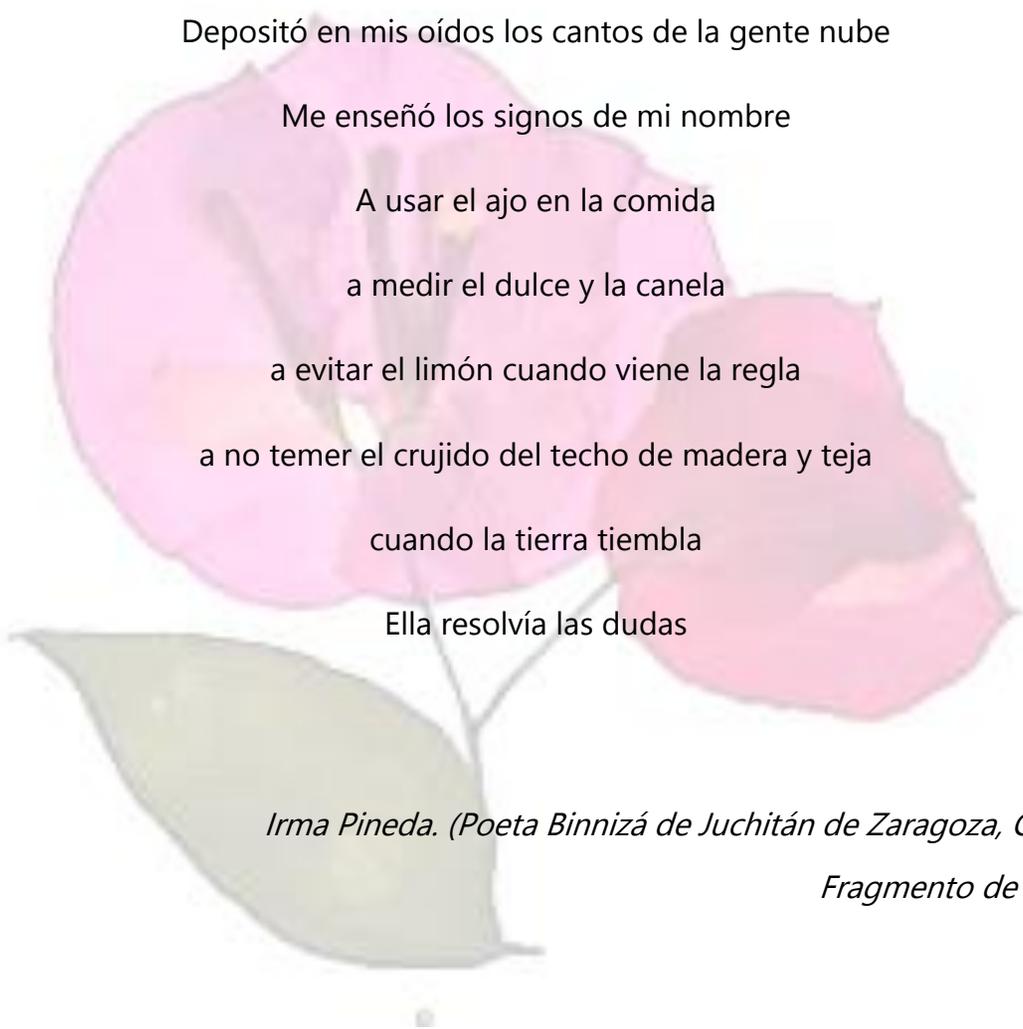
a no temer el crujido del techo de madera y teja

cuando la tierra tiembla

Ella resolvía las dudas

Irma Pineda. (Poeta Binnizá de Juchitán de Zaragoza, Oaxaca)

Fragmento de poema



4. Medicina de mujeres

Nina Pulido

(Temazcalera del Poblado de Camelia Rojas, Tuxtepec, Oaxaca)

Ahí cuando yo siento una alegría en mi corazón y la mantengo. Y, además sostengo que lo que me dice mi cabeza es como muy corto, muy del mundo; mi corazón se puede conectar con *todo...* Empiezo a sentir, a ver las plantas; las flores, los colores, el agua.

¡Puedo hablar con el agua!... Puedo hablar con el viento,

Y cuando yo puedo hacer esas cosas, que muchos dicen que eres loca o que eres bruja. En sí, todos somos locos y todos somos brujos porque todos podemos hacerlo.

Pero estamos en un medio o hemos estado durante mucho tiempo en un medio en donde nos dicen lo que tenemos que hacer y no descubrimos lo que nosotros podemos hacer.

Y empecé a descubrir que yo podía hacer muchas cosas desde mi corazón; *cuando yo estoy contenta, tranquila, feliz, en paz*, que no estoy queriendo componer el mundo desde mi cabeza, me conecto con mi corazón y entonces es cuando las personas llegan a mí.

Y empiezan a decirme sus malestares; yo empiezo a sentir su corazón, no lo que ellas están diciendo.

– Bueno, hay como, como un, como “sí, me estás diciendo algo, pero, ¿me lo estas diciendo desde tu cabeza o desde tu corazón?”, y entonces, sé, si me están hablando desde su cabeza o desde su corazón. –

39

Entonces de corazón a corazón uno se puede conectar muy fácilmente.

Entonces... si la persona viene abierta desde su corazón se puede transmitir algo que ya está en las personas, nada más es que lo recuerden. Yo lo único que hago es recordarles que tienen *ellos esa capacidad de sanación, todos la tenemos.*

Y entonces ellos acceden a ese recóndito de su corazón y dicen: *“Ah sí, ya sé por donde le tengo que hacer, ya sé”.*

Y luego vuelven otra vez y se les olvidó, porque están a la cabeza. Y cuando vuelven a conectar con su corazón, sanan, *siempre y cuando la persona esté abierta desde su corazón.*

Si no está abierta desde su corazón [la persona] les digo: “Lo siento, no puedo trabajar contigo”.

No se los digo verbalmente, les digo desde el corazón y la persona ya no vuelve, ASÍ ES.

*Relato recolectado por Janely Pérez Aguilar, 2021.
(Guía de sanación participante en el proceso de formación)*

Silvia Gabriela Hernández

(Sanadora comunitaria de la costa Oaxaqueña)

40

¿Qué te inspiró a adentrarte al mundo de la sanación?

Silvia: Sanarme a mí misma fue el primer paso, pero también reconocer los saberes que podía aportar en el 2006, en Oaxaca. En el levantamiento popular me preguntaron qué podía yo hacer, y yo venía con los estudios que traía de la licenciatura: "No, pues yo sé hacer fotos, informes, no sé qué".

Fue muy chistoso (ríe) porque me dijeron, - "¡No!, algo funcional para la vida".

Y yo me sentí destruida, porque justo cuando yo me vine a la ciudad, de la comunidad, me habían dicho: "¡Vete a estudiar para que seas alguien en la vida!".

Y yo (agrega) – ¡No, abuela!, YO YA SOY SILVIA.

Entonces, ese contraste para mí *fue encontrarme*, porque fue decir: ¡Sí, sé hacer algo, sé curar enfermos!... Entonces no lo pensé mucho; entré a la brigada de salud y eso fue lo que me adentró a la sanación.

Fue una decisión como entre dos mundos, lo que siempre he sido y lo que puede ir uno cultivando. Es revalorar los saberes de dónde venimos, de nuestra identidad.

¿Cómo te mantienes sana?

Silvia: Intento reconocer que soy un puente. ¡Yo no sano a nadie!, *yo regreso la dignidad a las personas*, para que las personas sepan si quieren sanar o no. Porque

muchas veces es una decisión de vida, hay como enfermedades recurrentes que llegan a tu vida, como padecimientos que tienen que ver con temas emocionales no resueltos y que los tienes que trabajar tu sí o sí como persona.

41

Y también mirar mis vulnerabilidades con las que yo vivo en este mundo en este planeta. Necesito de otros y ahí tejemos en red.

.....

También debo subir al cerro a dejar ofrenda una vez al mes, siento que agradecerle y regresarle a la naturaleza lo que nos da; es una forma de agradecimiento y también ahí me mantengo sana y con un corazón latiendo.

.....

¡Necesitamos sanarnos!, y sanarnos requiere como en primera persona estar bien, desde dónde lo haces tú, y desde dónde te comprometes tú y cuál es tu compromiso en resonancias a los otros...

Eso para mí es lo más importante, porque una vez que uno se sana se vuelve como algo práctico en la comunidad y se vuelve cultura.

*Fragmentos de la entrevista realizada por Alejandra Rosado, 2021.
(Participante en el proceso de formación)*

5. Registros fotográficos



Elaboración de Agua Florida, Centro Comunitario Una Mano Para Oaxaca, 2021.



Sembrando el huerto, Centro Comunitario Una Mano Para Oaxaca, 2021.



Ofrenda a la tierra, Centro Comunitario Una Mano Para Oaxaca, 2021



Mural por Jade Midori, Centro Comunitario Una Mano Para Oaxaca, 2021



Herbario de Plantas Medicinales Locales

Asunción Ixtaltepec, 2021

ROMERO

(*Salvia rosmarinus*)



*** Usos**

- Antibiótico
- Analgésico
- Antioxidante
- Antiinflamatorio
- Contra la caída del cabello
- Flatulencias
- Acidez estomacal
- favorece la digestión
- Mejora el estado de ánimo y memoria.

*** Descripción**

Hierba leñosa perenne, con follaje siempre verde de olor característico. Se suele cultivar como planta ornamental.

Se utiliza en:

- Gastronomía
- medicina
- medicina tradicional

*** Contraindicaciones:**

- padecimientos hepáticos y biliares
- embarazo, lactancia
- epilepsia
- niños menores de 6 años

Lugar de recolección: Salina Cruz, Oaxaca. 14 de noviembre 2021.
Recolector(a) Magali Salazar

ROMERO

(*ROSMARINUS OFFICINALIS*)



CARACTERÍSTICAS:

- EE UNA PLANTA PERENNE
- ESTE ARBUSTO PUEDE LLEGAR A LLEGAR UN METRO Y MEDIO DE ALTURA.
- TIENE UN AROMA FUERTE DE ALHAMBRA, ANIS, MUEZ MOSCADA Y LAVANDA
- ESTA PLANTA FUE UTILIZADA COMO UNA PLANTA MÁGICA PARA COMBATIR LA DAWERIA

USOS MEDICINALES

- * EFECTO GERMINATIVO, DISMINUCIÓN DE GASES EN EL TUBO DIGESTIVO, Y CON ELLO DISMINUYE FLATULENCIAS Y COLICAS
- * FACILITA LA EXPULSIÓN DE BILIS
- * ANTISÉPTICA, ANTIDISÉPTICA, FUNGICIDA, ORISMICA, CLEMBIZANSE.
- * ACEITE ESENCIAL EN MASAJES.
- * DADOS MEDICINALES
- * TINTURAS

DATO CURIOSO:

- * PURIFICADOR DE AMBIENTE
- * PURIFICADOR DE CHEREMEDAS, COMO LA PESTE NEGRA,
- * TAMBIEN SE USA EN LAS COBAS DE LA ANTIGUA ROMA Y GRECIA PARA SIMBOLIZAR EL AMOR Y LA FELICIDAD DE PAREJA
- * SE CONSIDERA UNA HERBA SAGRADA.
- * RELACIONADA CON EL SISTEMA DIGESTIVO

RUDA

(*Ruta graveolens* - ruda común)



*** Usos**

- Indigestión
- Gases
- Pesadez estomacal
- Ardor intestinal
- Casos de diarrea
- Cólicos estomacales
- Anpicidad
- Estrés
- Trastornos de sueño
- Varices
- Hemorroides

*** Via Externa**

- Vitiligo
- leucodermia
- dolor de oídos

Contraindicaciones:

(Debe usarse en pequeñas cantidades)

- debido a su toxicidad
- Embarazo, lactancia
- Niños menores de 3 años

*** Descripción**

Originaria del sur de Europa planta perenne que puede alcanzar una altura entre 50 y 60 cm. Tiene hojas diamétricas compuestas por varios folíolos, los laterales alargados y el terminal ovalado o blanquecino de consistencia carnosa.

Se utiliza en:

- Gastronomía
- medicina tradicional

Lugar de recolección: Salina Cruz, Oaxaca. 14 de noviembre 2021.
Recolector(a) Magali Salazar

LENGUA DE SUEGRA

FECHA DE RECOLECCION: 14 de noviembre del 2021

LUGAR DE RECOLECCION: En casa

NOMBRE CIENTIFICO: *Dracaena trifasciata*

NOMBRE DE LA RECOLECTORA: Erika Rasgado Toral



Usos medicinales

El tratamiento de trastornos periodontales y gastrointestinales.

Para atraer buena suerte el hogar y espantar los malos espíritus.

Descripción

En maceta mediana las hojas llegan a los 40-50 cm. Luz abundante

Muile

Fecha de recolección: 19/11/2021
 Lugar de recolección: En el vivero
 Nombre Científico: *Justicia spicigera*
 Nombre de la recolectora: Erika Pasgado Toral



Usos medicinales: Para disminuir la ansiedad, la depresión, la diarrea, diabetes y anemia

Descripción: Es un arbusto llega a medir hasta 16m de alto

Orégano Oregón

Nombre Científico: *Origanum vulgare*
 Lugar de recolección: En el patio de mi casa
 Fecha 9/11/2021
 Nombre de la recolectora: Erika Pasgado Toral



Usos medicinales: El Orégano se puede utilizar Para tratar trastornos gastrointestinales, dolores menstruales, dolor de oído, bronquitis, dolores musculares, dolor de muelas, alergias, Patiga, dolor de cabeza y trastorno de las vías Urinarias.

Descripción: Es una planta pequeño arbolito achaparrado de unos 40 cm de alto sus hojas son ovadas de tamaño pequeño.

modo de preparación en té. hervir una taza de agua. Luego agrega el oregano dentro de la taza y vierte el agua caliente. Tapar la taza y dejar en reposo durante 10 minutos. Colar la infusión y endulzar con una cucharada de azúcar, sirve para las picaduras de insectos

chicozapote

Nombre Científico: *Manilkara zapota*
 Lugar de recolección: En el patio de mi casa
 Fecha: 9/11/2021
 Nombre de la recolectora: Erika Pasgado Toral



Descripción: Arbol Perennifolio, desarrolla un gran porte de 25 a 30 m hasta 45 m de altura, diámetro a la altura del pecho de hasta 1,25 m. Sin corta fuerte copa amplia, densa e irregular. El tronco es recto con ramas numerosas. El fruto es una baya carnosa.

Usos medicinales: Las hojas y semillas se toman como té para tratar la hipertensión arterial, ansiedad, insomnio y los Colembres. Las hojas y semillas poseen una acción sedante y ligeramente narcótica (hipnótica). Adicionalmente, éstas poseen actividades anti-espásticas y anti convulsivas.

Guayabo

Nombre Científico: *Psidium guajava*
 Lugar de recolección: En el patio de mi casa
 Fecha 9/11/2021
 Nombre de la recolectora: Erika Pasgado Toral



Usos medicinales: La guayaba es un fruto conocido por su importante aporte a la vitamina C. Incluso mayor a los cítricos. Es recomendable consumir en épocas de frío, fortalece el sistema inmunológico y combatir virus y bacterias en la garganta. Uso de las hojas en té ayuda a combatir y disminuir la diarrea (agudas y crónicas) también la gastroenteritis y desenteria infantil

Descripción: Es un árbol de porte bajo, arborecente de 3 a 10 m. de altura, presenta un tallo corto y torcido.

hierva Santa

Nombre científico: *Piper auritum*
 Lugar de recolección: En el patio de mi casa
 Fecha: 9/11/2021
 Nombre de la recolectora: Erika Rasgado Toral.



Uso medicinales:
 Tiene propiedades anti-inflamatorias por lo que ayuda a reducir la inflamación vaginal y estomacal, combate el dolor del estómago y problemas como el estreñimiento y la diarrea. Su té es muy bueno para aliviar la tos y la congestión respiratoria.

Descripción:
 Es una planta aromática. Sus hojas son verdes, tienen forma acorazonada, textura suave, delgada, brillante en la cara superior y opaca en la inferior. Su tamaño varía dependiendo del lugar que crece.

Bugambilia morada

Nombre científico: *Bougainvillea spectabilis* Willd.
 Lugar de recolección: En casa de mi vecina
 Fecha: 9/11/2021
 Nombre de la recolectora: Erika Rasgado Toral.



Descripción: Es un arbusto trepador que se extiende sobre construcciones y otros árboles. Su tallo leñoso presenta espinas y sus hojas son alargadas por brácteas u hojas de llamativos colores.

Usos medicinales:
 Sirve principalmente en casos de afecciones respiratorias, como tos, asma y bronquitis... para estos casos, se recomienda tomar té de Bugambilia caliente tres veces al día durante 72 hrs.

Zacate de limón

Nombre científico: *Cymbopogon citratus*.

Descripción: arbusto de hojas aromáticas con olor a limón cuando es triturada. El color de sus hojas son en tono café y verde con textura ligeramente rustica.



Usos medicinales:

- En té ayuda a aliviar los cólicos estomacales.
- Útil para aliviar dolores musculares.
- Sirve para bajar la presión arterial.
- Ayuda a combatir la gripe, migraña, el colesterol, diarrea, vómito y gastritis.
- Esencial contra problemas de insomnio, fiebre e incluso reumatismo.

Por: Mario Ramón Rasgado Santiago

albahaca (*Ocimum basilicum*)



Es una hierba aromática que pertenece a la familia de las lamináceas, proviene del trópico de Asia, Iran e India entre otros.
 Es excelente en usos culinarios, debido a su aroma y su delicioso sabor.

Es una planta medicinal excelente para tratar diversas afecciones del cuerpo.
 Contiene aceites esenciales y excelentes antioxidantes para mejorar el sistema inmune y aumentar las defensas del cuerpo.

Ayuda a controlar la memoria y los nervios. Mejora los síntomas del problema bronquial, por lo que evita y trata el resaca común.
 Gracias a que posee fitonutrientes y flavonoides, la albahaca cuenta con importantes propiedades antiinflamatorias.
 También tiene propiedades sedantes, por lo que es ideal para tratar dolores de cabeza.
 Reduce la fiebre.



18/11/2021 Rebeca Antonio Luis



MAGÜEY MORADO

(Tradescantia spathacea)

Es una especie herbácea perteneciente a la familia de las commelináceas, nativa de México y Centroamérica. Es una densa mata en forma de roseta de gruesas hojas, son de color verde oscuro y purpura al revés; sus flores son blancas y pequeñas, encerradas en un pequeño bolso color purpura.

Usos en herbolaria

Es una planta que se utiliza para la curación de llagas y heridas. Es antiséptico y desinflamatorio. Se ha comprobado su efecto antibiótico contra Mycobacterium tuberculosis. Funciona para el control de la tos.

Dolencia: Tos

- * Hervir tres hojas de magüey morado en dos litros de agua.
- * Tomar durante el día como agua de tiempo.

No tomar agua fría durante el día que se consuma el preparado.

18/Nov/2021. Dolores Antonio Luis

RUDA

Ruta graveolens

Pertenece a la familia Rutaceae, es originario del sur de Europa. Tiene usos culinarios y medicinales, se debe emplear de esta planta los hojas frescas. Es una planta con gran contenido de vitamina C por eso se considera antiescorbútica. Debe usarse con moderación ya que puede llegar a ser tóxica.

Se emplea para tratar espasmos gastrointestinales. También para parásitos intestinales. Varices y hemorroides.

También se utiliza por vía externa para tratar el vitiligo y la leucodermia.

Es excelente para calmar el dolor de oídos. Sirve para repeler insectos - así que se debe tener cuidado al usarlo en la piel. Contiene varios aceites esenciales y alcoholoides que pueden causar extrema sensibilidad a las rayas ultravioletas. Y pueden aparecer ampollas y lesiones en la piel.



Recolectora: Elsa ^{18/Nov/2021} Rebeca Antonio Luis



Nombre común: Cuajilote.

Otros nombres: quajilote, turis, headilote, caca de mono, pilote de arriol o pepino kat.

Nombre Científico: Parmentiera aculeata.

Familia: Bignoniáceas.



Uso Medicinal: Se emplea para los cálculos de las vías urinarias, como diurético, para aliviar la tos, la gripe, dolor de cabeza y diarrea.

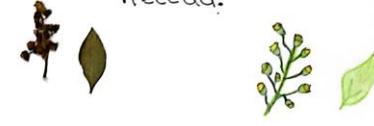
Fecha de recolección: 03 de Noviembre del 2021.

Lugar de recolección:

Estación del año: Florece y fructifica la mayor parte del año, por lo que tiene frutos en diferentes.

Recolectora: Elsa

Recedá.



Familia: Recedáceas.

Clase: Magnoliopsida

Especie: Recessa Odorata.

Uso medicinal: Flores con propiedades insecticidas, dolor de estómago, cabeza y reumatismo.

- Baños para los espasmos.
- Afecciones cutáneas.
- En infusión para mitigar dolores de muela.

Fecha de recolección: 03 de Noviembre del 2021.

Lugar de recolección: Asunción Ixtaltepec.

Estación del año: Florece casi todo el año.

Recolectora: Elsa.



La chaya "escamita maya"
(*Cnidoscolus aconitifolius*)
Nombre científico

Arbusto que crece de forma silvestre en climas cálidos como América central. Ideal para cultivo en espacios de cosas.

Entre sus cualidades curativas se encuentra ser hipoglucemiante (controla la diabetes), auxiliar para disminuir el colesterol, triglicéridos y combatir tumores cancerosos.

En el aspecto nutricional la chaya es rica en hierro y proteína de buena calidad. Contiene fibra, calcio, potasio, vitaminas A y C, compuestos carotenoides, minerales, magnesio, sodio, cobre, zinc, esenciales para funciones cerebrales y crecimiento.

Para ingerirla se puede preparar en té o infusión, también como agua acompañada de limón o lima, o consumir las hojas hervidas o con alimentos.

Elaboró:
Regina Canul Chim



Malva de monte
(*Waltheria indica*) Nombre científico.

Es una planta herbácea o arbustiva, se encuentra en valles, orillas de ríos, cerca de habitaciones.

Sus usos medicinales son como emoliente, digestivo, laxante, para lavar heridas y moretones, la infusión de las hojas se toma para los riñones.

Las hojas hervidas y las frutas tiernas sirven como alimento y forraje.

Las semillas sirven de alimento para aves de corral.

Elaboró:
Regina Canul Chim

Nombre en zapoteco:

Bitu Xiga
Morro



Nombre científico: *Cascentia alata*
también conocido como huaje o morro, jícara o temat se da en Centroamérica.

La pulpa y semilla de morro son fuentes importantes de fósforo, magnesio, zinc y potasio. contiene un 31% de aceite cuya calidad es similar al de oliva.

ayuda a los problemas respiratorios como tos, bronquitis o asma.

Nombre zapoteco

Quiachachi o

flor de mayo



*Nombre científico: *Plumeria rubra*
* Aroma agradable
* Se da en el sur de México y Centroamérica
* Uso: medicinal del jugo extraído de los tallos de su flor.

* La sustancia es cauterizadora y tomada en té.

* Excelente remedio para la tos.

* Se relaciona con las ceremonias y sus creencias espirituales.

* Simboliza ritos, culto y fiestas rituales.

Guixhoba

Guie'ixhuu'ba'
"Flor de maíz"

Nombre científico: *Bouyeria huauila*
 Nombres comunes: Jazmín del istmo, flor de palabra
 Lugar de recolección: Asunción Ixtaltepec, Istmo Oaxaca
 Fecha: 21/ noviembre / 2021
 Estación: Otoño
 Recolectora: Alejandra Rosado



Descripción:
 Arbol de madera blanca y corteza negraza.
 Hojas alternas carnosas.
 Flor blanca de cinco pétalos con aroma a caliz o es dulce.

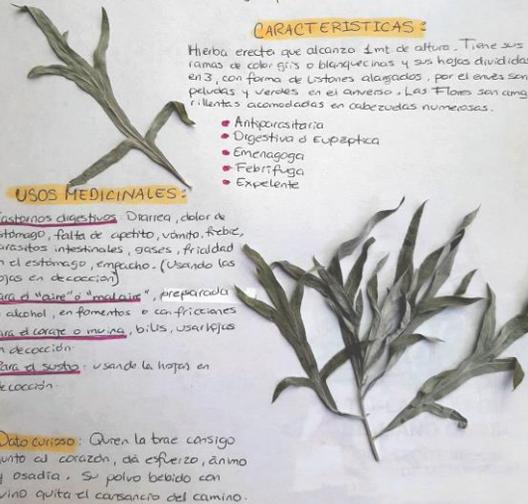
Usos:

- En su mayoría es ornamental.
- Se puede elaborar como cigarro aromático.
- Propiedades relajante y calmantes, para la fatiga y controlar el estrés.
- Afrodisíaco y antidepresivo.

ESTAFIATE

Nombre Científico: *Artemisia Ludoviciana*
 Familia: Asteraceae
 Reino: Plantae

Recolección en casa: Verónica Coronel
 Origen de: C.U. México y Guatemala
 Clima: cálido - semicálido - semiseco y templado



CARACTERÍSTICAS:
 Hierba erecta que alcanza 1 mt. de altura. Tiene sus ramas de color gris o blanquecinas y sus hojas divididas en 3, con forma de listones alargados, por el envés son peludas y verdes en el anverso. Las Flores son amarillentas acomodadas en cabezuelas numerosas.

- Antiparasitaria
- Digestiva o Eupéptica
- Emenagoga
- Febrífuga
- Expelente

USOS MEDICINALES:

Trastornos digestivos: Diarrea, dolor de estómago, falta de apetito, vómito, fiebre, parásitos intestinales, gases, frialdad en el estómago, empacho. (Usando las hojas en decocción)

Para el Vaire o "melancolía", preparada en alcohol, en fomentos o conficciones

Para el Corazón o Murga, bilis, usar hojas en decocción

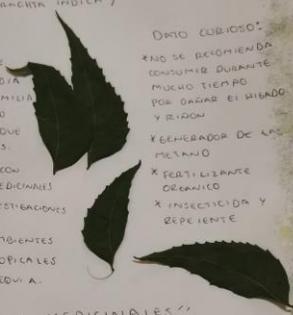
Para el sueño: usando la hojas en decocción

Dato curioso: Quien la trae consigo junto al corazón, da esfuerzo, ánimo y osadía. Su polvo bebido con vino quita el cansancio del camino.

"NEEM"

(AZADIRACHTA INDICA)

CARACTERÍSTICAS:
 ES UN ARBOL PERENNE ORIGINARIO DE LA INDIA PERTENECE A LA FAMILIA MELIACEAE DE RARDO CRECIMIENTO ARBOL QUE ALCANZA 20 METROS.
 * ARBOL MILLENARIO CON GRANDES PROPIEDADES MEDICINALES Y 50 PATENTES.
 * SE DESARROLLA EN AMBIENTES TROPICALES Y SUBTROPICALES.
 * RESISTENTE A LA SEQUIA.



DATO CURIOSO:
 * NO SE RECOMIENDA CONSUMIR DURANTE MUCHO TIEMPO POR DARLE EL MIEDO Y RIGOR.
 * GENERADOR DE UN METANO.
 * FERTILIZANTE ORGANICO.
 * INSECTICIDA Y REPELENTE.

"USOS MEDICINALES"

- * COMBATE LA DIARREA, ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES
- * VIRUS DEL HERPES
- * HEPATITIS, * ANSIEDAD * ESTRES, MALESTAD ESTOMACAL
- * PARASITOS * PURIFICA Y LIMPIA LA SANGRE
- * SU FRUTO ES UN GRAN PURGATIVO * TRATAMIENTO DE ULCERAS
- * ALIVIA LA ACIDIASIS * ADELGAZA * PREVIENE INFECCIONES SEXUALES * TRATA LA GRIETA
- * EFECTIVO PARA LA SAUD OCULAR, DE LA PIEL, EL CABELLO Y LAS UÑAS.

"ALBAHACA"

(OCIMUM BASILICUM)

RECOLECCIÓN:
 SEMBRADA Y COSECHADA EN CASA

CARACTERÍSTICAS:
 ES UNA HERBA AROMATICA RICA EN ACEITES ESENCIALES COMO EL GERANIOL, EUGENOL Y LINALOL. ADENAS DE POSER BUENAS CANTIDADES DE TANINOS, SAPONINAS Y FENOLICOS CON PROPIEDADES ANTIESPASMODICAS, DIGESTIVAS, DIURETICAS, SEDANTES, Y ANSIOCIDANTES AYUDA A PREVENIR Y A COMBATIR PROBLEMAS DE SALUD COMO GASES, PRESION ALTA, INFARTO O INSOMNIO.



DATO CURIOSO:
 EL ACEITE ESENCIAL ES RICO EN ESTIBOL ES UN POTENTE CARCINOGENO Y GENOTOXICO MUY EFECTIVO EN RATONES.

USOS MEDICINALES

- TRATA GRIPE, RESFRIADOS, BRONQUITIS.
- * MEJORA LA DIGESTION
- * PERVIENE Y TRATA LA PRESION ALTA
- * COMBATE LA ANSIEDAD Y DEPRESION
- * PREVIENE INFARTOS Y ATROSCLEROSIS
- * TRATA HERIDAS Y PICADURA DE INSECTOS
- * AYUDA A LA PERDIDA DE PESO
- * PREVIENE MIGRAÑA
- * TRATA LA AMIGDALITIS.

USO EN:
 * INFECCIONES, EMPLASTA (COMIDAS, ACEITES).

"CORDONCILLO
(PIPER ADUNCUM)

RECOLECCION
SEMBRADA EN CASA



CARACTERISTICAS

ES UN ARBOL
PEQUEÑO DE LA FAMILIA
DE LA PIMENTA, CRECE
SOLAMENTE EN COSTAS CENTRAL
INTERIOR DEL SUR Y NOROCCIDENTE

- * AYUDA A LA ASIMILACION DE NUTRIENTES
- * REGULA ALTAZAS DE HASTA 6 MESES DE EDAD
- * ES MEDICINAL

USOS MEDICINALES

PODEROSA HERBORA PARA
APOYAR LA CURACION Y SALUD
OPTIMA

- * ALIVIA DOLORS ESTOMACALES
- * ALIVIA EL DOLOR (CALAMBOS MESTRUALES)
- * CURACION DE UERIDAS
- * ALIVIA DOLORS DE MUELAS.
- * CALMA LA SARCANTA
- * ALIVIA TOS.
- * DESCONGESTIONANTE.
- * ALIVIA NAUSEA, VOMITO, FIATUENCIAS.

DATO CURIOSO:

EL TIEMPO DE VIDA
PROMEDIO DE ESTA
PLANTA NO SOLO DEPENDE
DE LAS CONDICIONES FISICAS
Y QUIMICAS DEL SUELO
PERMITE ALCANZAR ESPERANZA
VEGETALES Y ANIMALES

ROMERO
(ROSMARINUS OFFICINALIS)

CARACTERISTICAS:

ES UNA PLANTA PERENNE
ESTE ARBUSTO PUEDE LLEGAR
ALCANZAR UN METRO Y
MEDIO DE ALTURA.
TIENE UN AROMA FUERTE
DE ALHAMBRA, ANIS, HUEZ
* MOSCADA Y LAVANDA

ESTA PLANTA FUE
UTILIZADA COMO UNA
PLANTA MAGICA PARA
COMBATIR LA DOLERIA



DATO CURIOSO:

- * PURIFICADOR DE AMBIENTE
- * PURIFICADOR DE ENFERMEDADES, COMO LA PESTE NEGRA.
- * TAMBIEN SE USA DA EN LAS DOSES DE LA ANTIGUA ROMA Y GRECIA PARA SIMBOLIZAR EL AMOR Y LA FELICIDAD DE PAREJA
- * SE CONSIDERA UNA HERBA SABIDA.
- * RELACIONADA CON EL SISTEMA DIGESTIVO

USOS MEDICINALES

- * EFECTO CEMINATIVO, DISMINUCION DE GASES EN EL TUBO DIGESTIVO, Y CON ELLO DISMINUYE FIATUENCIAS Y COLICOS
- * FACILITA LA EXPUSION DE BILIS
- * ANTI-DACTERIACION, ANTISEPTICA, FUNGICIDA, BACTERICIDA, CLEMBIZANSE.
- * ACEITE ESENCIAL EN MASAJES.
- * DADOS MEDICINALES
- * TINTURAS



6. Referencias Bibliográficas

52

Círculo de Poesía. Revista Electrónica de Literatura. Xoxhitlajtoli: Irma Pineda.
<https://circulodepoesia.com/2018/04/xochitlajtoli-irma-pineda/>

Rasgado Rios, F. (2021). Una cueva que nos habla del pasado. La Bá cuana. *Revista Ciencia y Cultura*.
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S207733232021000200081&script=sci_arttext

Reuters, Covid- tracker (2021). <https://graphics.reuters.com/world-coronavirus-tracker-and-maps/es/countries-and-territories/mexico/>

Sánchez, Mikeas. Defensores de la casa común. *Ojarasca* 246.
<https://ojarasca.jornada.com.mx/2017/11/10/defensores-de-la-casa-comun-3895.html>

Toledo, N. (2004). *Flor de Pantano*. Voces de Nuestra Tierra: Oaxaca, México.





Tierra viva

Es una compilación colectiva de Una Mano Para Oaxaca ®

Diciembre 2021



FONDO SEMILLAS
MUJERES SEMBRANDO IGUALDAD