



Plantas medicinales en el autocuidado de las mujeres



International

Plantas medicinales en el autocuidado de las mujeres



International

Serie de materiales para promover el autocuidado, los derechos y la participación de las mujeres y sus derechos en la migración.

Colectivo Migración Sin Fronteras
Un Mundo Una Nación A.C.
Centro de Atención a la Familia Migrante
AWO International



El uso de las plantas medicinales en el autocuidado de las mujeres.
Tlaxcala, México, 2022.

Coordinación de la serie:

Equipo operativo del proyecto “Migración en Tlaxcala, México; estrategias para la autogestión y la solidaridad comunitaria”

Corrección de estilo, diseño e ilustraciones:
Libra Imagen y Texto en Equilibrio^{M.R.}

Esta es una publicación del Colectivo Migración Sin Fronteras promovido por Un Mundo Una Nación A.C. y el Centro de Atención a la Familia Migrante, apoyada por AWO International con fondos del Ministerio Federal para Cooperación Económica y Desarrollo (BMZ). Los contenidos, opiniones y declaraciones de la publicación producidos en este proyecto son los de la coparte local y no tienen que cumplir con los de AWO y/o BMZ.

Se autoriza la reproducción total o parcial de la obra para fines de formación y organización comunitaria citando la fuente.

Índice

Presentación	4
Ajenjo	5
Árnica	5
Bugambilia	6
Diente de León	6
Epazote de Zorrillo	7
Gordolobo	7
Hierbabuena	8
Hinojo	8
Lavanda	9
Lechuguilla	9
Manzanilla	9
Marrubio	10
Menta	11
Mercadela o Caléndula	11
Muicle	12
Romero	12
Rosa de Castilla	13
Ruda	14
Sábila o Aloe Vera	14
Santa María	15
Tepozán	16
Toronjil	16
Vaporub	17
Zapote Blanco	17



Presentación

Las plantas medicinales son aquellas que contienen uno o varios ingredientes activos para evitar, aliviar o curar enfermedades (Juárez, 1996), su uso nos beneficia a las mujeres para mejorar nuestra calidad de vida en los aspectos físico, emocional y espiritual, porque permite conectarse con la madre naturaleza, cuidar nuestro cuerpo, relajarnos de todo el estrés que vivimos a diario, aliviar nuestras dolencias, tomar decisiones sobre nuestra salud y practicar la sanación.

Los grupos de lideresas de San Francisco Tetlanohcan, barrio de Calnahuac de la Magdalena Tlaltelulco y El Peñón, de Tlaxco, han elaborado un herbario de plantas medicinales, con el objetivo de promover y comprender el autocuidado de las mujeres y la interrelación de la salud física con su uso. En este encontraremos el nombre de la planta, una breve descripción, la especificación sobre su uso y el modo preparación.



Ajenjo

Es perfecto para el tratamiento de afecciones como la indigestión, gases y la eliminación de parásitos intestinales. También se ha usado como auxiliar en problemas del hígado y la vesícula, al aumentar la secreción de jugos biliares, descongestionar el hígado y mejorar sus funciones, pues ayuda a desinflamar.

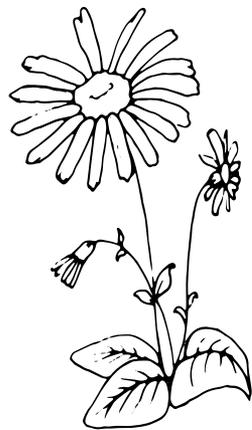


Modo de preparación:

Hervir 3 ramitas en un litro de agua, retirar del fuego, reposar de 5 a 10 minutos y colar. Beber media taza en ayunas.

Árnica

Estimula la circulación de la sangre, reduce la hinchazón, elimina los moretones o previene su aparición, combate los hongos, las infecciones bucales y las producidas por heridas en la piel. Se utiliza en compresas para aliviar el dolor de torceduras, golpes o pequeñas lesiones. También sirve para hacer los llamados “baños vaginales de tiempo”, que se acostumbra en las comunidades, además puede usarse para hacer gárgaras, en el caso de inflamación en la garganta, pero nunca debe ser ingerida.



Modo de preparación:

Colocar flores de árnica en un litro de agua hirviendo y dejar reposar 10 minutos. Colar. Sumergir una compresa de tela, exprimir un poco y colocarla sobre la región afectada, de 2 a 3

veces al día. No se recomienda aplicar en heridas abiertas o de gravedad. Para los baños vaginales, hervir 2 litros de agua con flores, tallo y hojas de árnica. Colar y enfriar un poco antes de utilizar en la ducha.

Bugambilia

La flor de esta hermosa planta puede tratar enfermedades respiratorias, pues posee propiedades antibióticas, por lo que disminuye la tos seca y ayuda a eliminar las flemas. Gracias a que es antipirética, reduce la fiebre y mejora el funcionamiento de los pulmones, al aumentar su capacidad de oxigenación.

Modo de preparación:

En una taza de agua hirviendo, agregar unas 5 flores de bugambilia. Retirar del fuego, tapar y dejar reposar de 5 a 10 minutos. Colar y se puede agregar una cucharada de miel de abeja.

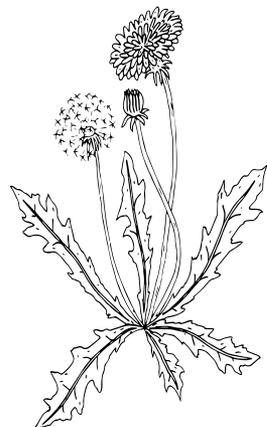


Diente de León

Es diurético, digestivo, laxante suave y adelgazante natural. Se utiliza para los malestares de los riñones, alivia las rozaduras, mejora el rendimiento hepático al activar la secreción de bilis y así ayudar a descargarla de la vesícula.

Modo de preparación:

Hervir agua y retirar del fuego. Añadir 2 cucharadas de hojas y raíces secas



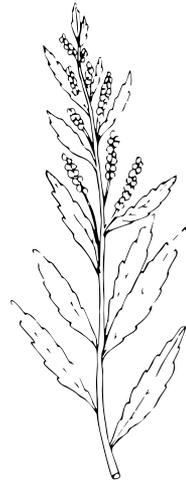
por cada taza de agua. Tapar y dejar reposar unos 10 minutos y colar. Se pueden tomar hasta 3 tazas por día.

Epazote de Zorrillo

Es una planta medicinal utilizada en casi todo México para tratar diversos dolores estomacales, cólicos y parásitos intestinales, al tomar la infusión de sus hojas con agua o leche en ayunas. También se usa en otros padecimientos como diarrea, vómito, dolor de estómago, adelgazamiento e inapetencia.

Modo de preparación:

Hervir una litro de agua con unas hojas de esta planta y un ajo. Retirar del fuego, tapar y dejar reposar. Colar dejar enfriar y tomar.



Gordolobo

Se puede utilizar para tratar picaduras de insectos, dolor de muelas, asma, resfriados, tos y bronquitis.

Modo de preparación:

Hervir una taza de agua y agregar un puñito de hojas y flores secas. Dejarlo hervir a fuego lento durante 5 minutos. Retirar, tapar y dejar reposar unos minutos. Colar antes de servir. Se toma 2 veces al día, durante 3 días.



Hierbabuena

Esta planta es efectiva para aliviar las náuseas, indigestión, gases, dolor de cabeza, dolor de muelas, cólicos, calambres, artritis, diarrea, estrés o el dolor de garganta. Se prepara en té regularmente. También se usa para dar sabor a comidas, como el caldo de pollo.

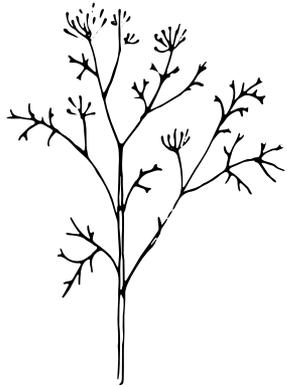


Modo de preparación:

Para hacer el té, basta colocar 3 cucharadas de hojas secas en una taza de agua hirviendo tapar, dejar reposar durante 5 minutos, colar y tomarlo de 2 a 4 veces al día. También se pueden masticar las hojas frescas, previamente desinfectadas con vinagre o sal.

Hinojo

Es considerada una planta con propiedades diuréticas y carminativas. Alivia la tos, estimula el apetito y ayuda a saciar la sed. Es útil en caso de indigestión por alimentos, dolor etomacal o en digestiones lentas, pues contribuye a aliviar los espasmos gastrointestinales. Ayuda a eliminar la bilis. También se le puede dar un uso externo, para aliviar la irritación de los ojos cansados y la conjuntivitis.



Modo de preparación:

Hervir una taza con agua y agregar 5 gramos de hinojo. Retirar del fuego, tapar, reposar 10 minutos y colar. Se toma durante todo el día como agua de tiempo.

Lavanda

La infusión o té, sirve para aliviar síntomas emocionales como el estrés, la ansiedad y el insomnio. Ayuda con el tratamiento de la hipertensión y a tener un mejor funcionamiento del sistema nervioso.

Modo de preparación:

Sumergir varias flores secas en agua hirviendo por unos minutos. Retirar del fuego, tapar, reposar durante unos 10 minutos y colar. Se puede consumir frío o caliente.



Lechuguilla

Se utiliza para el alivio de problemas gástricos. Por su sabor amargo, puede servir para abrir el apetito.

Modo de preparación:

Hervir un litro de agua y agregar de 4 a 6 ramitas. Colar y dejar enfriar por 10 minutos. Calcular la cantidad de agua para tomar durante todo el día.

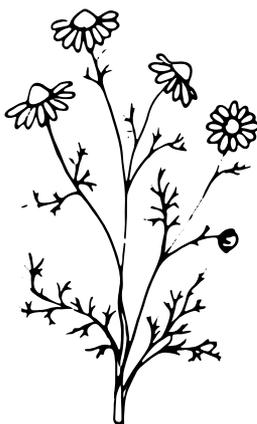


Manzanilla

Las principales propiedades de esta hierba son antiinflamatorias, antialérgicas, antibacterianas y sedantes. Además, posee ventajas digestivas; se recomienda beber una taza de té de manzanilla después de comer, para aliviar dolores, calmar la pesadez y hasta en casos de úlceras o gastritis. También sirve para aliviar la irritación en los ojos.

Modo de preparación:

Para el té, utilizar una cucharada de manzanilla por cada taza de agua y hervir durante cinco minutos, aproximadamente; tapar, deja reposar de 5 a 10 minutos y colar. Para limpiar los ojos, dejar enfriar la sustancia y colocar unas gotas en cada ojo, varias veces al día.



Marrubio

Es beneficioso después del parto y para cólicos menstruales, pues es una planta cálida para los dolores del útero. También se utiliza para aliviar emociones dañinas como el susto, enojo o tristeza.

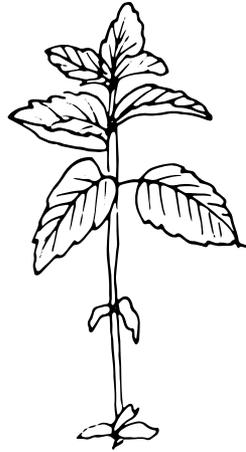
Modo de preparación:

Para los baños postparto, hervir aproximadamente 10 litros de agua con algunas hojas de marrubio, se reposa o enjuaga con la sustancia en la ducha. El marrubio puede ir acompañado de otras plantas calientes como eucalipto y romero. Para cólicos menstruales, hervir un litro de agua con hojas de la planta, tapar, dejar reposar, colar y tomar tibio. También funciona este té cuando se tiene susto, enojo o tristeza, pues ayuda a relajar el sistema nervioso y eliminar la bilis provocada por algún coraje. Se sugiere tomar dos veces al día, de preferencia antes de los alimentos.



Menta

Sus hojas contienen propiedades antisépticas que son útiles para refrescar el aliento, al matar las bacterias que lo ocasionan. Es una gran aliada contra la pérdida de la memoria y para tratar la rinitis alérgica. Mejora la digestión, evita los gases, alivia los dolores de cabeza y trata la gripe, bronquitis, tos o resfriados. Por su acción descongestionante, ayuda a disminuirla en los pulmones, nariz y garganta. Reduce la inflamación y el dolor, sobre todo en caso de golpes, esguinces, artritis y dolencias crónicas.

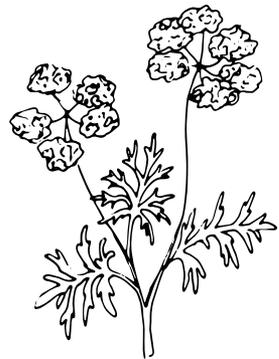


Modo de preparación:

Colocar las hojas en una taza de té y llenarla con agua hirviendo. Dejar reposar la infusión durante 5 a 7 minutos y colar. Este té debe tomarse 3 a 4 veces al día, de preferencia después de las comidas.

Mercadela o Caléndula

Se trata de una planta con múltiples beneficios para la salud del organismo y de la piel. Gracias a sus propiedades antiinflamatorias es utilizada para calmar el dolor de garganta y curar las infecciones, picaduras y quemaduras leves, ya que evita la formación de bacterias. Si existen malestares ocasionados por la gastritis, úlceras o vómitos, este es un remedio ideal. Además, es un astringente,



cicatrizante y analgésico eficaz, debido a su aporte de ácido acetilsalicílico. Por eso se recomienda utilizar cremas hechas con esta planta en caso de raspones o golpes. También sirve para infecciones vaginales.

Modo de preparación:

Hervir 3 flores en una taza de agua. Retirar del fuego, tapar, dejar reposar y colar. Para la infección y dolor de garganta, se pueden hacer gárgaras tres veces al día, o tomar como té durante tres días; en caso de fiebre o bilis, está indicado tomar como agua de tiempo durante el día. Para un efecto más rápido, tomar el té en ayunas

Muicle

Esta planta contiene nutrientes necesarios para combatir la anemia, ayuda a disminuir los cólicos menstruales, mejora la circulación de la sangre y disminuye los malestares por la presión alta o hipertensión. De México hasta Colombia, desde la antigüedad se le han adjudicado propiedades curativas capaces de combatir desde un dolor de estómago, hasta los granos.



Modo de preparación:

Para una infusión se recomienda hervir las hojas en un litro de agua, de 5 a 10 minutos. Retirar del fuego, tapar, dejar reposar la infusión de 5 a 10 minutos y colar antes de tomar.

Romero

Es antiséptico, antiespasmódico, aromatizante, depurativo, estimulante estomacal, carminativo, facilita la expulsión de la bilis, diurético y baja la presión arterial. El té de romero ayuda a aliviar los cólicos menstruales y el resfriado. Se utiliza al realizar baños postparto. También controla la caída del cabello.

Modo de preparación:

Se hierven algunas ramas en agua, hay que calcular la cantidad a utilizar, según sea para baños, vaporizaciones o té. En té se puede tomar caliente o dejar enfriar para disfrutar del agua fresca. Para los baños postparto, hervir unos 10 litros de agua con algunas ramas y reposar en la ducha. El romero puede ir acompañado de otras plantas calientes.



Rosa de Castilla

Sus flores se utilizan como sedante y tónico de la piel, regenerador celular, astringente y cicatrizante, aunque también tienen propiedades antidepresivas, diuréticas, antiinflamatorias, hepáticas antisépticas, afrodisiacas, bactericidas, colagogas y depurativas. Se utiliza para realizar “baños frescos”, al bajar la temperatura; para aliviar la irritación ojos llorosos y también como ingrediente de diversos productos de uso diario para cuidar la piel, como jabones y lociones limpiadoras, así como aromatizantes naturales.



Modo de preparación:

Para el té, colocar los pétalos en agua hirviendo. Retirar del fuego, tapar y dejar que la mezcla repose de 5 a 10 minutos. Colar y tomar después de las comidas. Para las infusiones, se recomienda usar entre 20 y 30 gramos por litro de agua, si se trata del extracto, debe consumirse un máximo de 10 gramos por día.

Ruda

Aporta múltiples beneficios a la salud, como aliviar diarreas, estreñimiento o dolor del estómago, al facilitar los procesos digestivos y estimular la función biliar. Sirve para limpiar del “mal aire”, disminuye los cólicos menstruales, dolores de cabeza y la sensación de irritabilidad. Por su efecto calmante y relajante, disminuye la sensación de dolor en golpes o heridas leves y tiene efectos muy positivos para tonificar las arterias y normalizar el flujo sanguíneo.



Modo de preparación:

Para el dolor de estómago, hervir unas ramas de ruda en un litro de agua; retirar del fuego, tapar, dejar reposar 5 minutos y colar. Para limpiar el “mal aire”, se frota las ramas por todo el cuerpo.

Sábila o Aloe Vera

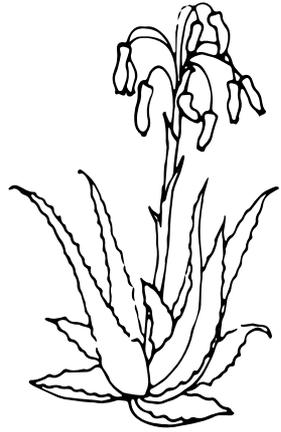
Se usa para tratar problemas como anemia, artritis, dolor de cabeza y muscular, heridas, gripe, insomnio, pie de atleta, en procesos inflamatorios, estreñimiento y problemas digestivos. Es una gran aliada para la salud del cabello y de la piel, en ingredientes como shampoo, pomadas, cremas y tónicos.

Modo de preparación:

Primero se limpia y lava la penca. Después hay que eliminar toda la aloína posible, una sustancia tóxica, amarillenta y con olor al látex de la sábila. Para esto, corta la parte de abajo de la penca, luego la punta y al final, los laterales, que son las espinas. Introducirla en un recipiente o envase con agua y reposar por 24 horas. Al sacar la penca, tendrá un color algo

oscuro. Lavarla nuevamente y retirar la piel de la penca, del lado cóncavo o más recto. Cerciórate de retirar muy bien toda la piel, pues podría contener algunos rastros de aloína.

Al extraer el gel de la penca, colocarlo en agua con una proporción aproximada de dos cucharadas de sábila por cada vaso de agua (250 ml); licuar hasta que quede bien disuelta. Puedes añadir un toque de miel si lo deseas. Es recomendable preparar sólo lo que vas a consumir en el momento.



Santa María

De sus hojas se extrae un aceite que tiene propiedades insecticidas. El té de esta planta tiene un efecto astringente, antiséptico, sedante, antiespasmódico, carminativo y colágeno. Desde la antigüedad se utiliza para realizar limpiezas y curar el “mal aire”. También sirve para realizar baños cuando existe algún malestar por resfriado.

Modo de preparación:

Para el té o infusión se agregan unas ramitas al agua hirviendo, tapar y dejar reposar de 5 a 10 minutos, colar y tomarla al amanecer, en ayunas, por un periodo de 3 a 5 días.



Tepozán

Es un excelente auxiliar para padecimientos respiratorios, garganta irritada, dolor de pulmón y para bajar la temperatura; contra la delgadez extrema, las inflamaciones, diabetes, reumatismo, problemas menstruales y para realizar limpias, baños y como remedio de hemorroides o almorranas.

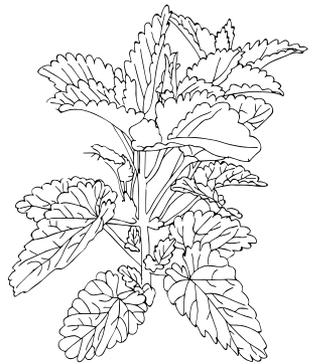


Modo de preparación:

Hervir una taza de agua con 3 ramitas durante 2 a 3 minutos. Tapar, dejar reposar y colar. Por su amargo sabor, la toma de esta planta debe realizarse por cucharadas, o agregar endulzantes naturales como la miel de abeja. Es recomendable tomarlo en ayunas para que el organismo pueda aprovechar al máximo sus beneficios.

Toronjil

Es una planta con propiedades digestivas, diuréticas, antiinflamatorias, analgésicas, calmantes, sedativas, antiespasmódicas, carminativas, antivirales, antioxidantes, descongestionantes y expectorantes. Sirve para tranquilizar la ansiedad o lo que se conoce como “nervios”. Beber un té por las noches, sirve para calmar, relajar y conciliar el sueño. También alivia el dolor de estómago provocado por indigestión.



Modo de preparación:

Para preparar té, emplear sólo las hojas, tanto secas como frescas, pues es la parte de la planta que contiene todas las propiedades que tienen efectos benéficos para la salud.

En una taza de agua hirviendo, añadir una cucharada de hojas de toronjil, tapar y dejar reposar durante 5 a 10 minutos. Colar y tomar 3 veces al día.

Vaporub

Conocida como “vaporub”, tiene propiedades antiinflamatorias, anti-diabéticas, descongestionantes y antiansiedad. Es recomendable tomarla caliente o como agua de tiempo, para mejorar la salud de las personas que presentan enfermedades respiratorias.



Modo de preparación:

Hervir un litro de agua y agregar unas ramitas. Hacer inhalaciones con el vapor que suelta. En caso de gripa o tos, hervir un litro de agua, agregar dos cucharadas de hojas de vaporub; retirar del fuego, tapar y dejar reposar de 5 a 10 minutos. Colar, añadir miel de abeja y listo para tomar.

Zapote Blanco

Se utiliza para tratar padecimientos como reumas, dolor de riñón, afecciones del corazón, estrés, dolor de cabeza y muelas, fiebre o mareos.

Modo de preparación:

Para dolores de artritis, se puede ocupar el cocimiento de la corteza, hoja o semillas; mientras que para quitar los cólicos, sólo la infusión de las semillas al agregarlas al agua hirviendo; retirar del fuego, tapar y dejar reposar de 5 a 10 minutos. Colar y tomar durante tres días en ayunas. Se puede comer un fruto después de cada comida.



Las plantas medicinales son aquellas que contienen uno o varios ingredientes activos para evitar, aliviar o curar enfermedades (Juárez, 1996), su uso nos beneficia a las mujeres para mejorar nuestra calidad de vida en los aspectos físico, emocional y espiritual, porque permite conectarse con la madre naturaleza, cuidar nuestro cuerpo, relajarnos de todo el estrés que vivimos a diario, aliviar nuestras dolencias, tomar decisiones sobre nuestra salud y practicar la sanación.

Los grupos de lideresas de San Francisco Tetlanohcan, barrio de Calnahuac de la Magdalena Tlaltelulco y El Peñón, de Tlaxco, han elaborado un herbario de plantas medicinales, con el objetivo de promover y comprender el autocuidado de las mujeres y la interrelación de la salud física con su uso. En este encontraremos el nombre de la planta, una breve descripción, la especificación sobre su uso y el modo preparación.



International