



Las buenas hierbas

Uso de plantas medicinales en Amatlán de Cañas

Coordinación

Irma Selene Topete Ramos
María Teresa Águila Beltrán



CULTURA

SECRETARÍA DE CULTURA



Nayarit

NUESTRA DIGNIDAD Y COMPROMISO

CONSEJO ESTATAL PARA
LA CULTURA Y LAS ARTES
DE NAYARIT

Primera edición, 2024

Las buenas hierbas.

Uso de plantas medicinales en Amatlán de Cañas.

D. R. © Irma Selene Topete Ramos

D. R. © María Teresa Águila Beltrán

Coordinador editorial: Arturo Camacho Becerra

Ilustraciones: Mauricio Soltero, María del Rosario Águila Zepeda

Álvaro Uriel Parra Sánchez y Arely Cortez Moyeda

Diseño de portada y maquetación de interiores: Postof

La presente publicación se realizó con el programa PACMYC 2022 de Culturas Populares y bajo los lineamientos que rigen en la materia de publicaciones impresas.

Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de la presente publicación sin la previa autorización de las autoras.

IMPRESO Y HECHO EN MÉXICO
PRINTED AND MADE IN MEXICO

*Nuestro agradecimiento al Dr. Arturo Camacho
por ser guía y ayuda, por inspirar y hacer comunidad,
por ser el creador de La Casa del Cuastecomate,
integrador de las actividades culturales en Barranca del Oro.*

A los alumnos entrevistadores del CBTA 243, y voluntarios.

*A los abuelos y demás informantes
que generosamente respondieron a nuestras preguntas.*

*Dedicado a los abuelos
de los pueblos de Amatlán de Cañas,
depositarios de conocimientos ancestrales.*

Las buenas hierbas

Como en todas las antiguas civilizaciones, en México hay una tradición ancestral en el uso de plantas con fines curativos; ejemplo notable es el Códice Badiano, redactado en náhuatl por Martín de la Cruz y traducido al latín por Juan Badiano en 1551. El código presenta formato de libro, cada hoja tiene una especie de margen dentro del cual fueron dibujadas las plantas que conforman este herbolario, así como su nombre en color rojo. Hay una diversidad de recetas explicadas y la forma de aplicarlas, todo ello integrado en 13 capítulos donde se puede encontrar que muchos de los remedios tenían elementos vegetales, animales y minerales. Se recomiendan para la caspa, los ojos, los dientes, la nariz y la limpieza de la sangre.

En 1928 apareció el primer volumen de "Plantas medicinales de México" escrito por el botánico Máximo Martínez; representa hasta ahora la más amplia compilación de plantas medicinales y sus usos en México. En 1970 la editorial Fondo de Cultura Económica publicó la obra completa.

El milenario valle de Amatlán de Cañas, por sus características geográficas entre las que se encuentran ríos, arroyos y cerros ricos en yacimientos de metales, ha sido

asentamiento de pueblos que dejaron huella presente en su cerámica y tumbas de tiro. En el siglo XVI llegaron los frailes franciscanos y sembraron el cristianismo hispano. Fue una región acechada siempre por buscadores de oro y en los últimos años por saqueadores de tumbas de tiro.

Desde el siglo XVIII, Don Joaquín Ruiz, con residencia en el entonces puesto de la Barranca, declaró en los autos para la conformación de la parroquia de Amatlán que era "tierra de trapiches y vaquerías".

En la correspondencia con los curas de mediados del siglo XIX ya se habla del uso de plantas medicinales para curar fiebres y disenterías; a mediados del siglo XX Jesús Gómez, conocido como "el ollero" por ser de oficio alfarero, radicado en Barranca del Oro, fue muy nombrado por auxiliar a la población a través de plantas y medicina de patente que consultaba en un manual de farmacia. En Amatlán para este periodo Ignacia Aguiar, "doña nacha" recomendaba infusiones y emplastos con plantas medicinales.

En estos años también se comenzó a combatir el paludismo o la malaria con severas fumigaciones por parte de la Comisión Nacional de Erradicación del Paludismo; los pobladores tenían que salir de sus casas, apilaban trastes en los pretilos y cubrían las camas con costales. Al regresar tenían que lavar todo para evitar cualquier contaminación del nocivo líquido que provocaba también la muerte de algunos animales domésticos.

Entre los recursos naturales más preciados de la región de Amatlán sus yacimientos de aguas termales y minerales;

sin duda una fuente de salud. Por muchos años su población fue azotada tanto por fiebres como por animales ponzoñosos, y ante la falta de médicos y clínicas por décadas, la medicina natural fue su única alternativa.

El propósito de este proyecto es rescatar y preservar el conocimiento empírico del uso de plantas medicinales en una región que por muchos años careció de servicios médicos y sanitarios, viéndose obligada a buscar la curación en las hierbas y los emplastos que tenía a su alcance, incluso en el uso de animales sacrificados y cocinados como caldos de víbora y de iguana.

En este proyecto seleccionado por Pacmyc, los abuelos han compartido a los jóvenes su experiencia con el uso de plantas medicinales; por otro lado, en las instalaciones de La Casa del Cuastecomate¹, los jóvenes asistieron un curso de dibujo con el pintor Mauricio Soltero, para realizar las ilustraciones de las 20 plantas seleccionadas. Además, los entrevistadores fueron capacitados para la recolección de información oral con un curso que les impartió la maestra Ángeles García Sánchez.

Los 40 entrevistados en las localidades de Amatlán de Cañas, Estancia de los López, El Rosario y Barranca del Oro, identificaron 66 plantas. Entre los informantes se encuentra doña Rosario, que en su huerto tiene 61 especies; y también

¹ La Casa del Cuastecomate es un museo y centro cultural, situado en Barranca del Oro, en el municipio de Amatlán de cañas, Nayarit; su objetivo principal es promover el desarrollo cultural, la educación artística y el conocimiento y conservación de los recursos naturales de la región.



Foto 1. Curso de dibujo con el maestro Mauricio Soltero.



Foto 2. Curso de entrevista con la maestra Ángeles García Sánchez.

quienes las utilizaban para malestares específicos como hipertensión y gastritis. Las formas de uso en la mayoría son infusiones, pomadas y muy pocos emplastos.

Por ser utilizadas con más frecuencia se seleccionaron las siguientes:

Árnica, boldo. Borraja, cedrón, corteza de coparche, cola de caballo; epazote, eucalipto, gordolobo, hierba del sapo, té de limón, hojas de guayabo, manzanilla, menta, mata perro, orégano orejón, romero, ruda, tila y yerbabuena.

Un tema a destacar es la trasmisión oral de saberes tradicionales de abuelos a nietos; ciertamente en comunidades rurales se propicia una mayor cohesión familiar; no obstante, la llegada de la telefonía celular incide en las relaciones interpersonales. En el ejercicio de la entrevista hay un lazo de comunicación y reconocimiento del saber.

El uso de plantas medicinales en las poblaciones investigadas es parte de su cultura comunitaria y ancestral; en la actualidad existen un hospital y centros de salud en varias localidades que llevan a la población los programas de políticas públicas en materia de salud como son la vacunación y las campañas preventivas.

Los resultados del proyecto nos permiten comprobar que el uso de plantas medicinales es vigente. En Amatlán, Raquel Sandoval mantiene una tienda de estas plantas y productos naturistas, tienda muy variada y surtida; ella misma aconseja sus usos si se le pregunta. También es común encontrar en los huertos familiares un repertorio mínimo de

plantas medicinales. Presentamos enseguida las 20 plantas más usadas y anotamos de manera breve sus propiedades curativas y formas de uso según el entrevistado.

Nuestro agradecimiento a Pacmyc por habernos apoyado para la realización de este proyecto, y a los entrevistadores y sus informantes.

Queda este Manual más como testimonio de un "habitus" terapéutico de los habitantes de Amatlán de Cañas, Estancia de los López, El Rosario y Barranca del Oro. De ninguna manera constituye un recetario de plantas medicinales, es un documento que espera contribuir a la construcción de una memoria colectiva, y como dicen los anuncios de medicamentos: "Si persisten las molestias consulte a su médico".

Árnica

Además de su uso en la cocina italiana, se le atribuyen propiedades para relajar, conciliar el sueño, y aliviar la sensación de aire en el pecho.

Su uso más común es como infusión.

Planta herbácea, perenne, de unos 50 cm hojas alternas dentadas de 10 a 12 cm; flores en cabezuela amarilla, color verde y sabor amargo.

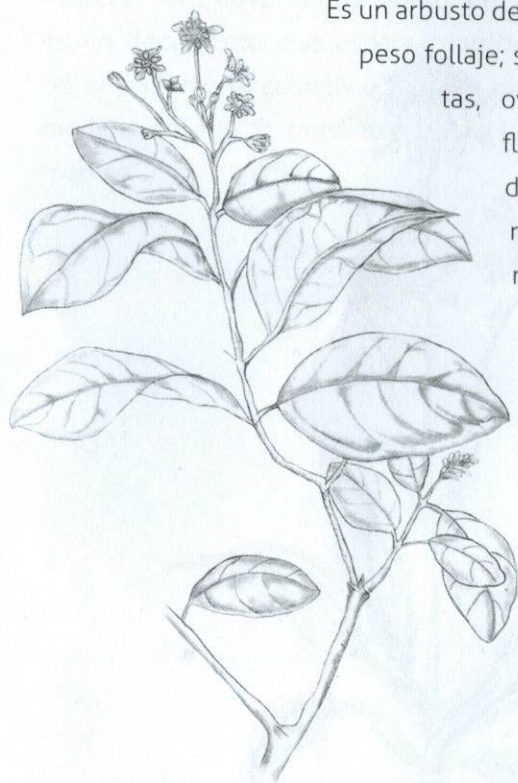


Boldo

Se recomienda como digestivo y auxiliar en afecciones biliares y del hígado, como tónico para convalecencias de enfermedades que han sido largas, y como cataplasma para inflamaciones de la piel.

A modo de infusión se prepara con la tercera parte de dos tazas de agua, aproximadamente 10 gramos.

Es un arbusto de 7 a 8 metros con espeso follaje; sus hojas son opuestas, ovales y tiesas. Las flores son pequeñas, dioicas blancas y olorosas dispuestas en racimo.



Borraja



Se usa para bajar fiebres de tipo infeccioso como sarampión, varicela, viruela; también para calmar molestias de vías respiratorias.

Para infusión una quinta parte por cuatro de agua. Macerada en alcohol para compresas.

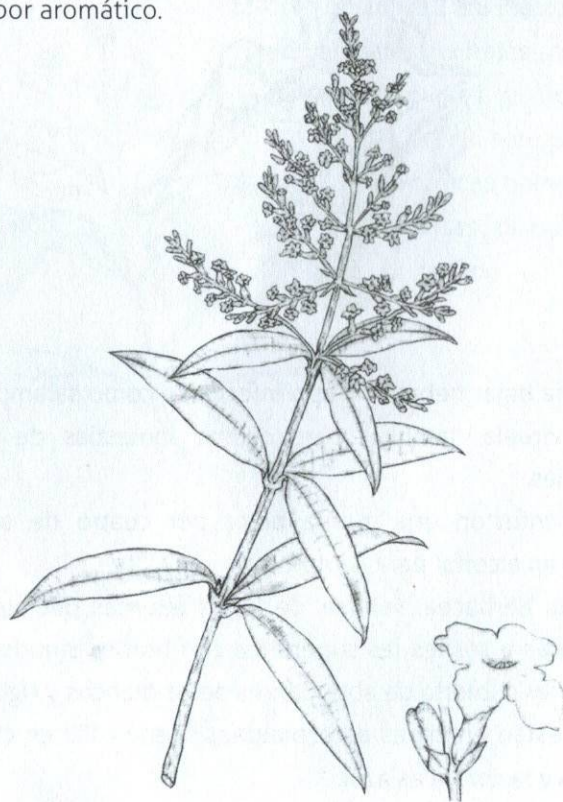
Planta herbácea, vellosa, de hojas alternas pecioladas las inferiores y sésiles las superiores con bordes sinuosos y cara superior cubierta de abundantes pelos blancos y rígidos; las flores están en cimas escorpioideas. Tiene cáliz en cinco divisiones y la corola es azul.

Cedrón

Recomendado para aliviar indigestión, dolores por cólicos o náuseas, así como dolores en general; tomado en ayunas ayuda a la expulsión de parásitos.

Infusión en proporción un cuarto sobre total de agua.

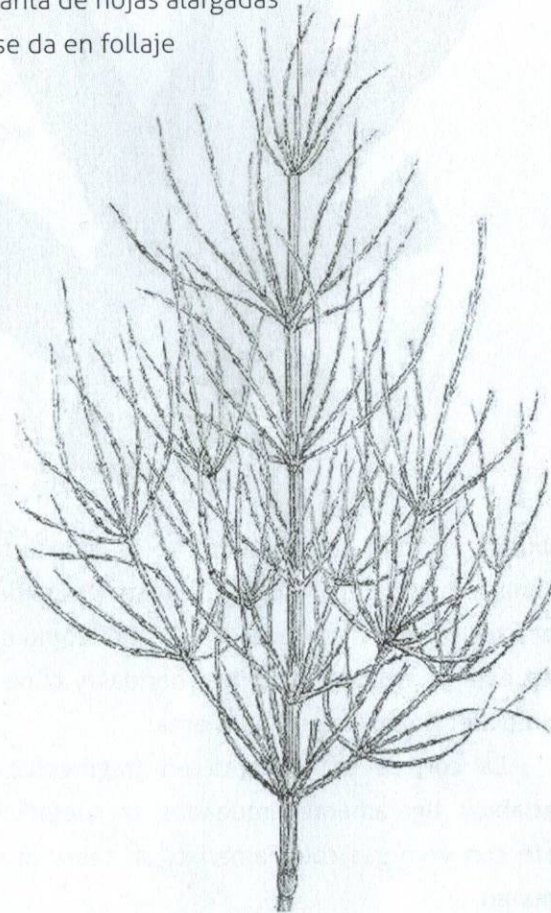
Planta subherbácea, de hojas verticiladas de 8 a 10 cm; lanceoladas, agudas y enteras. Su olor es parecido al del limón y sabor aromático.



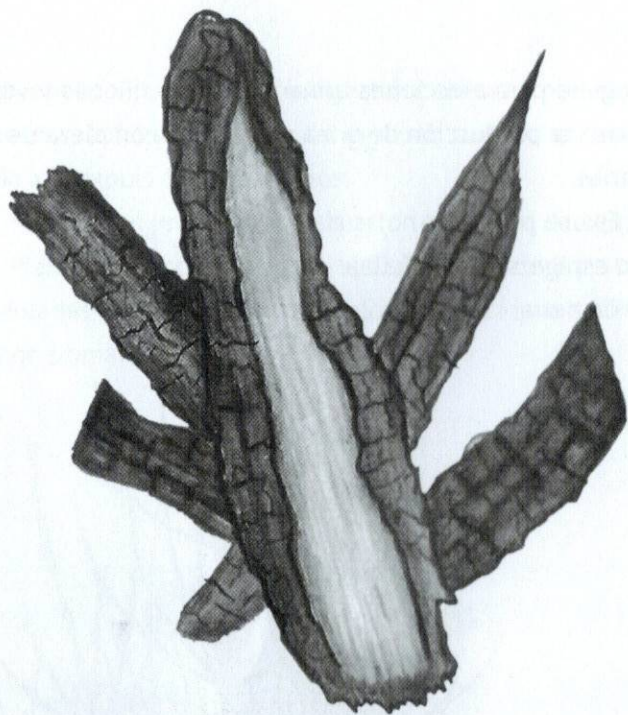
Cola de caballo

Se sugiere para afecciones urinarias, de los riñones y vejiga; aumenta la producción de orina y ayuda a la limpieza de vías urinarias.

Es una planta de hojas alargadas como espiga, se da en follaje a ras de tierra.



Coparche



Abunda en todo el continente, se le conoce también como quina aromática. en infusión es efectivo para bajar fiebres de carácter bilioso. Macerado con alcohol como cataplasma de uso externo ayuda a cicatrizar heridas y curar tanto granos como afecciones de piel purulenta.

La corteza se presenta en fragmentos de tamaños variables, ligeramente arqueados, la superficie exterior es café con verrugas color amarillo, su sabor al masticarse es amargo.

Estafiate

Se indica para dolor de estómago y enfermedades intestinales, también se utiliza como desparasitante.

Planta herbácea de un metro de altura, hojas alternas de color verde lisas por encima y cenicientas en su reverso. Su olor es fuerte y su sabor amargo.



Epazote



Además de ser un ingrediente de la cocina tradicional mexicana; se recomienda para la cura de enfermedades intestinales, como desparasitante de lombrices y oxiuros; en algunos casos se utiliza para disminuir los movimientos que ocasiona el "baile de San Vito" o mal de Parkinson.

Es una planta herbácea de hojas alargadas, dentadas y alternas de color verde amarillento, tiene un olor muy intenso.

Eucalipto

Eficaz en el tratamiento de enfermedades respiratorias como bronquitis y pulmonía también para bajar fiebres ocasionadas por el paludismo o la malaria. Se usa la corteza y las hojas.

Es un árbol que alcanza alturas elevadas, se compone de hojas tiesas y alargadas de color gris en ambos lados; con sabor amargo y astringente.



Gordolobo

Expectorante. Se toma en infusión para tos, expulsión de flemas y desinflamación de vías respiratorias.

Es una planta herbácea de aproximadamente 50 centímetros de altura, de apariencia lanosa, hojas alternas largas y angostas, flores amarillas en racimo, se usan las flores y las ramas terminales.

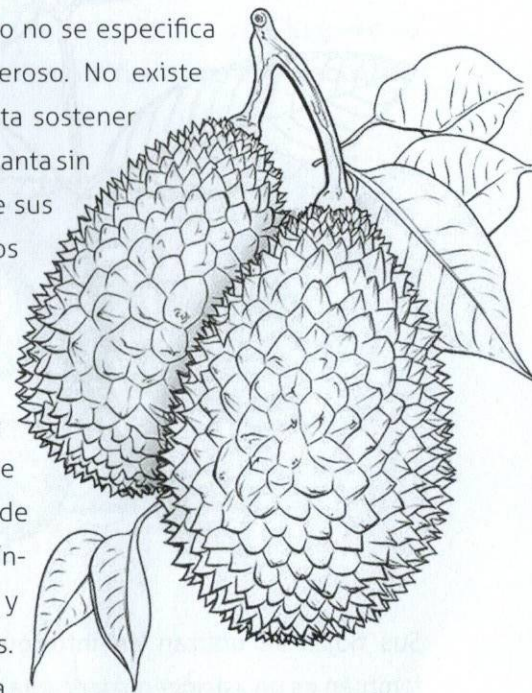


Guanábana

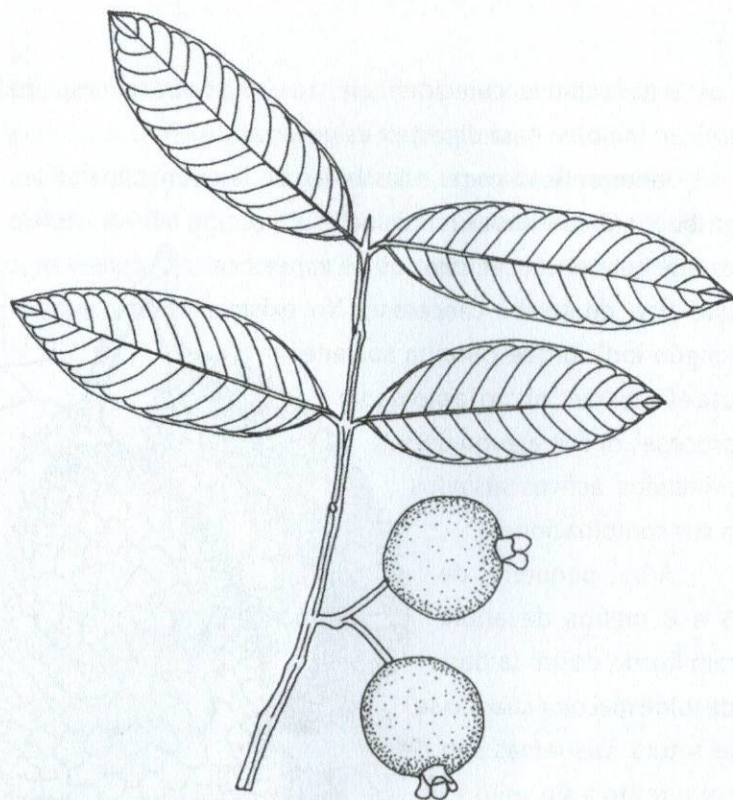
Los entrevistados coinciden en su uso contra exceso de azúcar; también para digestiones pesadas.

Tanto al fruto como a las hojas de la guanábana se les atribuyen propiedades medicinales. La acción más difundida es que cura el cáncer, pero no se especifica qué tipo de tumor canceroso. No existe ningún indicio que permita sostener esa efectividad, ni con la planta sin procesar, ni con alguno de sus principios activos aislados o sus combinaciones.

Árbol pequeño, de 3 a 8 metros de altura ramificado desde la base, despide mal olor cuando se le tritura. Las ramas son de color rojizo y sin vello, cilíndricas, arrugadas, ásperas y con lenticelas. Numerosas. La copa crece extendida, con follaje compacto. Las hojas son simples, oblongo-elípticas a oblongo-obovadas enteras, duras, lisas, de color verde oscuro y de 5 a 15 cm de longitud.



Guayaba



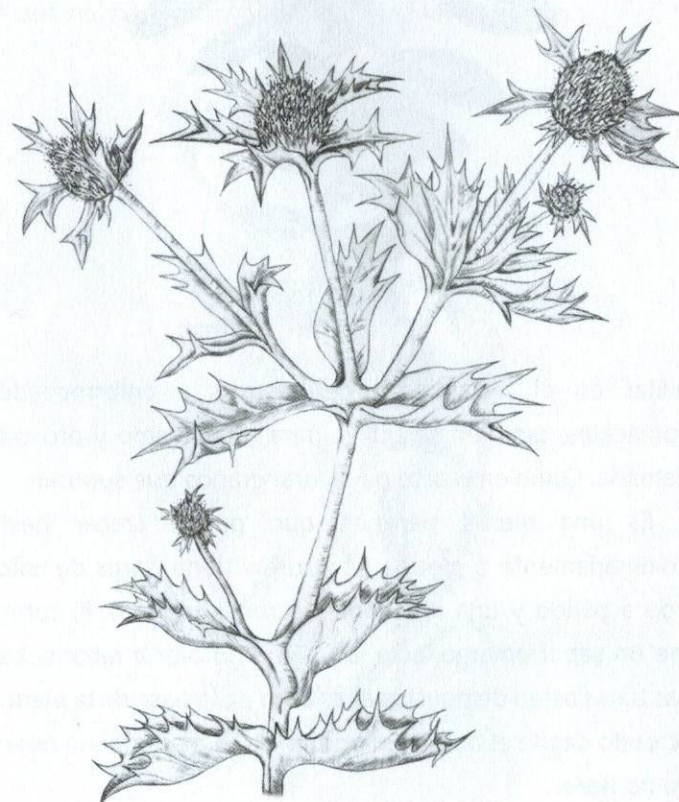
Sus hojas se utilizan en infusión para gastritis y diarrea; también es un astringente (secante) por lo que su uso externo ayuda en la cura de enfermedades de la piel como la sarna.

Es un árbol que llega a medir entre 4 y 8 metros de altura, corteza rojiza y escamosa, hojas coriáceas y opuestas de forma oval con nervaduras muy marcadas.

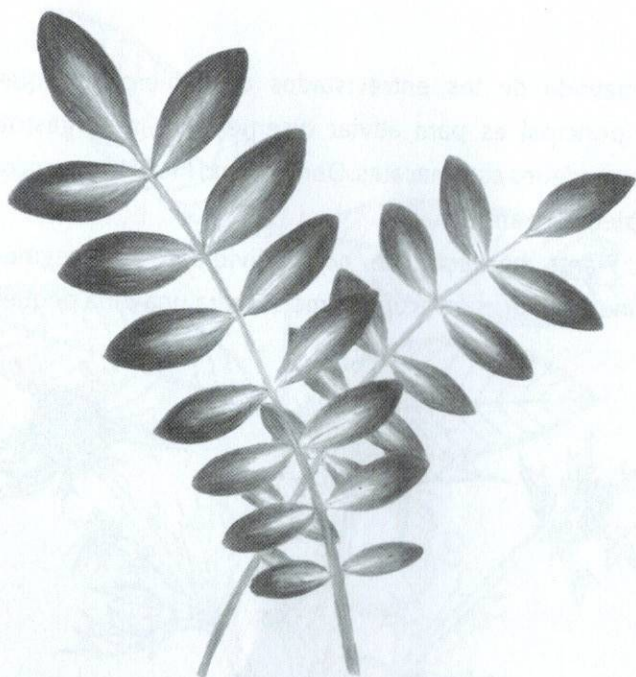
Hierba del sapo

La mayoría de los entrevistados coincidieron en que su uso principal es para aliviar disentería, diarrea, gastritis y enfermedades estomacales. Don Máximo Martínez le encontró propiedades afrodisiacas.

Planta herbácea de hojas divididas, con segmentos espinudos, flores en grupo como si fuera una piña pequeña.



Mataperros



Auxiliar en el tratamiento de gastritis y enfermedades estomacales; también se utiliza para reumatismo y próstata inflamada. Como emplasto para curar granos que supuran.

Es una hierba perenne que puede crecer hasta aproximadamente 3 metros de altura y tiene flores de color púrpura pálido y una raíz cónica carnosa (cormo). El cormo tiene un sabor amargo, acre, así como un olor a rábano. Las hojas bajas están dispuestas alrededor de la base de la planta, creciendo desde el bulbo. En primavera, la planta tiene hojas, pero no flores.

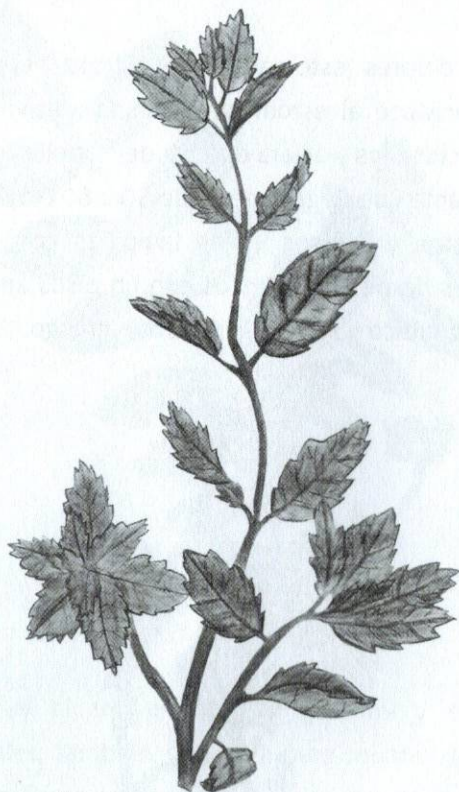
Manzanilla

Se usa para dolores estomacales y cólicos, favorece la digestión y fortalece al estómago; su uso externo es para inflamación de los ojos y aclara el color del cabello.

Es una planta que llega a medir de 50 a 60 cm de altura, con tallos rectos y difusos, hojas lampiñas con recortes capilares, flores de pétalos blancos con un disco amarillo al centro; olor aromático y sabor ligeramente amargo.



Menta



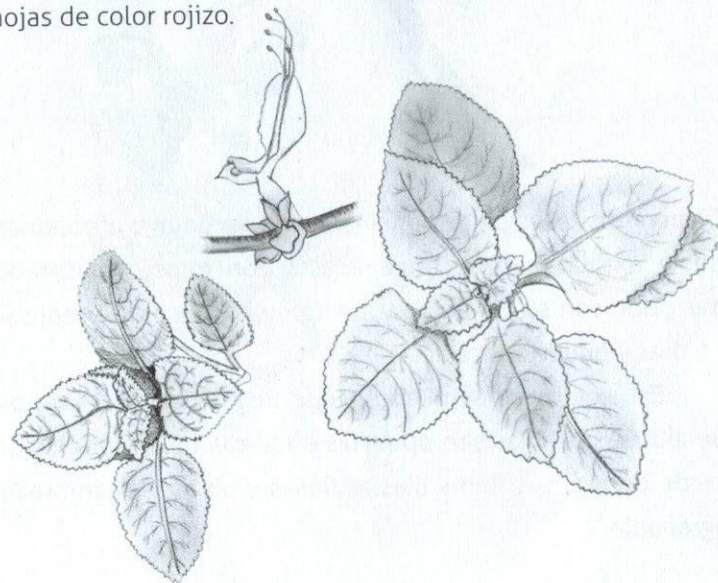
Se le conoce también como hierbabuena de olor por ser muy parecida a esta planta; se recomienda para gastritis y enfermedades estomacales. Como infusión también tiene la propiedad de tranquilizar disminuir la ansiedad.

Esta hierbabuena de olor tiene hojas muy alargadas y un olor fuerte y característico, se le considera un "sabor a menta".

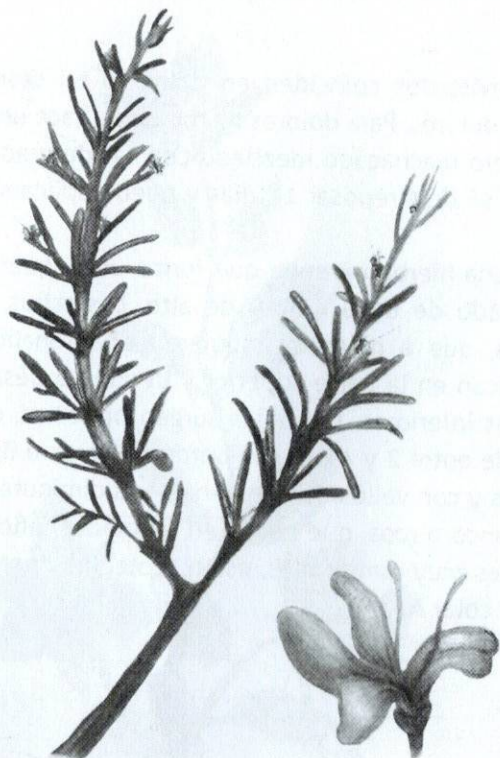
Orégano orejón (mejorana)

Los entrevistados coinciden en utilizarlo en casos de tos, cólicos y dolores. Para dolores de rodilla se hace un emplasto con romero machacado mezclado con sal de grano y aceite de olivo; se deja reposar 15 días y puede aplicarse sobre la rodilla.

Es una hierba perenne que forma un pequeño arbusto achaparrado de unos 45 cm de alto. Los tallos, de forma cuadrada, que a menudo adquieren una tonalidad rojiza, se ramifican en la parte superior y tienden a deshojarse en las partes inferiores. Las hojas surgen opuestas, ovaladas y anchas de entre 2 y 4 cm, con bordes enteros o ligeramente dentados y con vellosidad en el haz. Sus diminutas flores de color blanco o rosa, que nacen en apretadas inflorescencias terminales muy ramificadas, están protegidas por diminutas hojas de color rojizo.



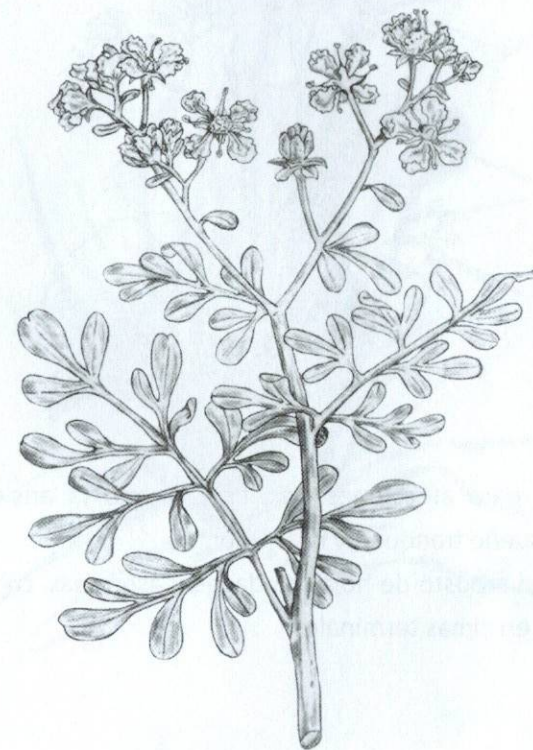
Romero



Como infusión es un desinflamatorio; para dolor o afecciones de la rodilla se hace un emplasto con romero macerado mezclado con sal de grano y aceite de olivo, se deja reposar 15 días y puede aplicarse.

Es un arbusto semileñoso que llega a medir 2 metros de altura, sus hojas son opuestas en forma de espigas, color verde oscuro, sus flores lilas azulosas y un olor alcanforado agradable.

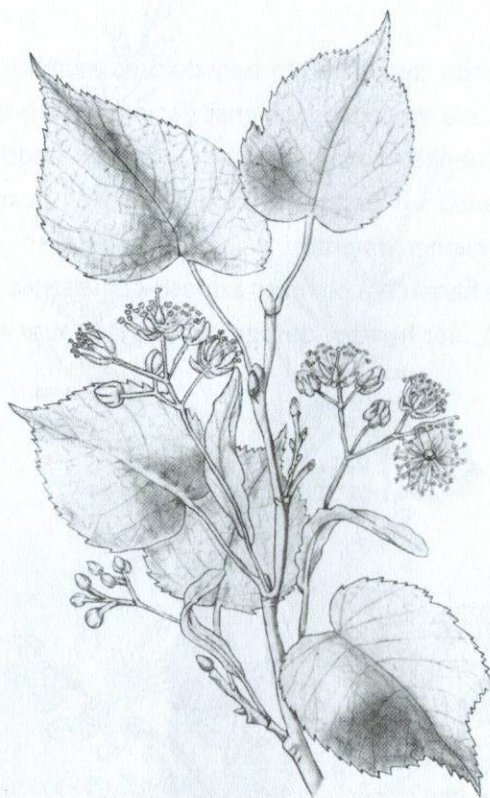
Ruda



Se recomienda como fricción para dolores reumáticos; como infusión ayuda en cólicos y menstruación. Puesto que es de carácter venenoso hay que tener cuidado cuando se toma se recomienda en pequeñas cantidades, las dosis fuertes provocan envenenamiento.

Planta herbácea con hojas azulado-cenicientas, lampiñas y pelúcidas, olor fuerte y desagradable, y de sabor amargo.

Tila

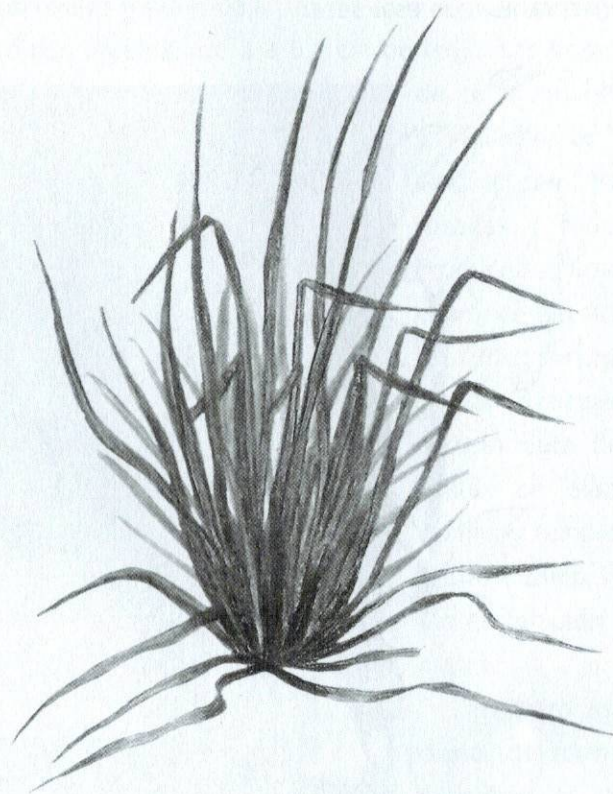


Sugerido para afecciones nerviosas; calma la ansiedad y provoca sueño tranquilo y reparador.

Es un arbusto de hojas cardadas y aserradas, con flores amarillas en cimas terminales.

Té de limón

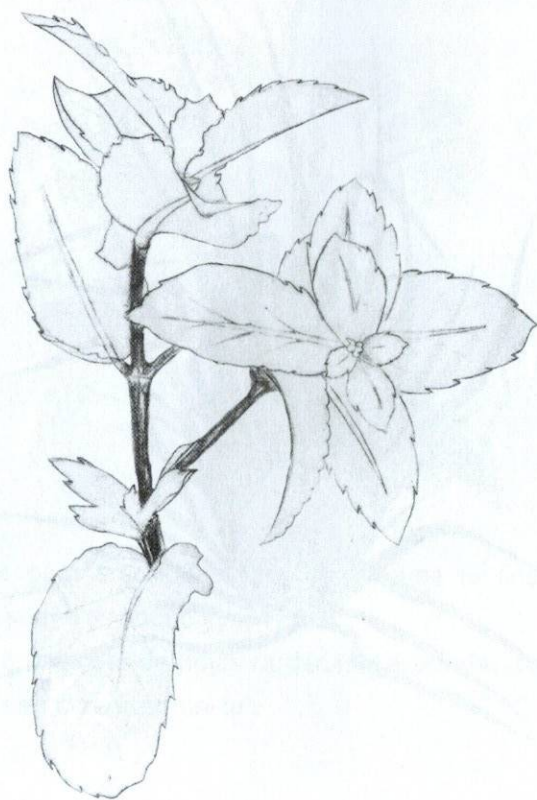
Está indicado como relajante, tranquilizante y digestivo. Se trata de una planta herbácea de hojas alargadas y delgadas de color verde claro. Es endémico en la región del Occidente mexicano.



Yerbabuena

Se recomienda para dolores de estómago, flatulencias, náuseas y afecciones estomacales.

Planta herbácea, de hojas opuestas, pecioladas, agudamente aserradas, de sabor picante y un olor característico que se conserva, aunque esté seca.



Cuastecomate

Es un árbol silvestre que mide entre 8 y 14 metros de altura y hasta metro y medio de diámetro en el tronco. Posee una corteza color café claro. Crece en climas semi tropicales y tropicales de México por lo que florece todo el año. Las hojas son ovales y salen de a tres de un mismo fascículo en el centro con medidas de 4 a 6.5 cm de largo. Las flores son



de color amarillento y violáceo; en ocasiones con franjas rosadas y moradas. Produce sus flores en el tronco del árbol y los frutos son parecidos a calabazas con corteza dura de los cuales se elaboran vasijas y también se utilizan como remedio en infusión alcohólica.

El fruto es mediano, de forma semiesférica y consistencia semi leñosa,

de 7 a 10 cm de diámetro y semillas pequeñas con sabor semidulce. El fruto se recomienda para afecciones respiratorias como asma y tos.

Cuenta la leyenda, según Goyo Carrillo, que un día el diablo fue con Dios a solicitarle permiso de hacer un árbol porque lo necesitaba para tener sombra en los lugares donde hacía mucho calor, para no estar soportando los rayos del sol. Después de concederle Dios el permiso, el diablo procedió a hacerlo, pero Dios no le dio tanto poder como para que lo hiciera con todo y hojas, así que al ver el diablo que no le pudo hacer las hojas, nuevamente fue con Dios a decirle que la sombra no era lo suficientemente buena como el la necesitaba, Dios respondió: -"está bien. vete tranquilo y duérmete, cuando despiertes ya tendrá hojas". Así lo hizo Dios poniéndole hojas frondosas, pero cual fue la sorpresa del diablo que, al despertar, el árbol estaba adornado con puras hojas en forma de cruz. Él se enfureció y comenzó a lanzar piedras contra el árbol las cuales al pegar en él se convertían en las bolas que hoy son sus frutos. Luego el diablo se retiró del lugar echando maldiciones contra Dios y nunca más volvió a tomar el fresco del árbol.

Informantes en Amatlán de Cañas

Raquel Sandoval

Hilda Ramos Arce

Óscar Meza

Barranca del Oro

María Ignacia Aguiar

María del Rosario Jaime Carrillo

Virginia Silvestre Castañeda

Elia Moyeda Hernández Castañeda

Margarita García Castañeda

Estancia de Los López

Emilia Sánchez González

Blanca Rosa Rivera Sánchez

El Rosario

María de la Luz Fregoso Parra

María del Consuelo Aguiar Hernández

Gilberto Gutiérrez Parra

Ángela Aguiar Carrillo

María de la Luz Flores Zárate

Esperanza Gallo Parra

Virginia Núñez Rentería

María Engracia Gómez Parra

María Elvira Hernández Meza

Marisela Flores Álvarez

Rosa Liliana Acevedo Bautista

Raúl Fregoso Carranza

Alejandra Flores Mendoza

Sara Arvizu García

Entrevistadores

Victoria Carrillo Beltrán
Fernando Ruiz Gutiérrez
Álvaro Uriel Parra Sánchez
Emily Guadalupe Rivera Sánchez
Arturo Camacho Becerra

Maestra de entrevista

Ángeles García Sánchez

Maestro de dibujo

Mauricio Soltero

Dibujantes

María del Rosario Águila Zepeda
Álvaro Uriel Parra Sánchez
Arely Cortez Moyeda

Edición y digitalización de imagen

LDG Areli Córdoba López

Transcripción de entrevistas y organización de información

Ángeles García Sánchez

Coordinación general

Irma Selene Topete
María Teresa Águila

Gracias al museo y centro cultural "La Casa del Cuastecomate" en Barranca del Oro, Nayarit, por su apoyo técnico y logístico.

Índice

Las buenas hierbas	9
Árnica	15
Boldo	16
Borraja	17
Cedrón	18
Cola de caballo	19
Coparche	20
Estafiate	21
Epazote	22
Eucalipto	23
Gordolobo	24
Guanábana	25
Guayaba	26
Hierba del sapo	27
Mataperros	28
Manzanilla	29
Menta	30
Orégano orejón (mejorana)	31
Romero	32
Ruda	33
Tila	34
Té de limón	35
Yerbabuena	36
Cuastecomate	37

Las buenas hierbas

Uso de plantas medicinales en Amatlán de Cañas

Coordinación

Irma Selene Topete Ramos

María Teresa Águila Beltrán

Se terminó en abril de 2024

en Grafisma editores.

Jaime Nunó 670 / Colonia Santa Teresita / C. p. 44600

Guadalajara, Jalisco. México

grafismaeditores@gmail.com

Tiraje 500 ejemplares