

VICTORIA DE JESÚS FRANCISCA



COMPENDIO DE PLANTAS MEDICINALES SILVESTRES

*de la región nahua de la
Sierra de Zongolica, Veracruz*



**GOBIERNO DE
MÉXICO**



Instituto Nacional de los Pueblos Indígenas

Lic. Adelfo Regino Montes

Director General del Instituto Nacional
de los Pueblos Indígenas

Dr. Gustavo Adolfo Torres Cisneros

Coordinador General de
Patrimonio Cultural y Educación Indígena

Lic. Flor del Rocio Patrón Patrón

Directora de Patrimonio Cultural

Marsel Paulina Bermúdez Gaona

Directora de Comunicación Social

Compendio de plantas medicinales silvestres de la región nahua de la Sierra de Zongolica, Veracruz

Investigación / fotografía
Victoria de Jesús Francisca

Colaboración
Mtro. Reynaldo Zavaleta Colotl
C.P. Elpidio Perez Anastacio
Biol. Guadalupe Monfil Reyes

Promotorías comunitarias
Luis Iván Ruiz González

Versión en náhuatl
Takwilo Nawat Cuetzalan, Puebla
Concepción López Molina
Nohemí Hernández Rodríguez

Versión en inglés
Dante Velazquez Díaz

Coordinación
Norberto Zamora Pérez

DECENIO INTERNACIONAL DE LAS LENGUAS INDÍGENAS



MÉXICO, 2024

Un agradecimiento especial a los habitantes de
Hilicotla Magdalena, Teopancahualco San Andrés
Tenejapa, Veracruz de Ignacio de la Llave,
por su apoyo para la elaboración de este compendio.

● Victoria De Jesús Francisca



Victoria De Jesús, nació y creció en la comunidad de Quinto Barrio Veracruz, México al lado de su bisabuelo medico tradicional indígena, quien fue curandero y hierbero.

Victoria se ha dado a la práctica y enseñanza de la medicina tradicional desde hace poco más de 13 años, haciendo difusión y revitalizando el conocimiento ancestral heredado por sus antepasados. Realizando curaciones tradicionales y enseñando a las futuras generaciones, la médica tradicional. Victoria De Jesús Francisca quien, durante los años 2022, 2023 y 2024 ha sido beneficiaria del programa de promotoría de medicina indígena tradicional, asignada al Centro Coordinador de los Pueblo Indígenas de Zongolica, y quien ha promovido desde su cosmovisión nahua la importancia del autocuidado en la salud.

Victoria De Jesús, nemik wan moskalti itech in xolal Quinto Barrio, Veracruz, Mexiko ikespa ni achtopaweyitat masewal tapahtike, tein katka tapahtike wan xiwpahixmaltilke.

Victoria motemaka ika in chiwalis wan tamachtilis ika masewal pahti achka keman panowa se tepitsi in 13 xiwit, kimoxawa wan kichikawa in moixmatil wekawkayot tein kikawilia niwekawkayowa. Kichiwtok masewal tapahtil wan kimachtia in satapa takamekayot, in masewal tapahtike. Victoria De Jesús Francisca tein, itech in xiwmeh 2022, 2023 wan 2024 kipalewike ika Tahyeyekolis neyin teixmatil ika masewal pahti wekawkayot, kalakik itech in Nechikol tatekpanalis neyin masewal xolalmeh in Zongolica, wan akoni ki pepewa achka ni ilwikayothitalis nawat in monekilis ika iseltiyetkimati nipakilis.

Victoria De Jesús was born and raised at the Quinto Barrio community, Veracruz Mexico along side her great grand father, an indigenous quack doctor, who was also a medicine man and a herbalist.

Victoria has been practicing and teaching traditional medicine for a little over than 13 years, thus spreading the word and revitalizing the ancient knowledge inherited by her ancestors. She has also been carrying out traditional medicine healings and teaching this, to later generations. During 2022, 2023 and 2024, Victoria de Jesús Francisca has been favored by the indigenous traditional medicine boosting program, allocated to the Indigenous Zongolica People Coordination Centre, which has promoted form its nahua worldview the importance of health self care.

● Victoria De Jesús Francisca



Ella ha dado atención médica tradicional y talleres de capacitación. Ha promovido el uso de las plantas medicinales y la transformación de las mismas en productos que prolongan su vida útil.

Productos como son jarabes, tinturas, infusiones, jabones, cremas y tés principalmente.

Victoria De Jesús Francisca ha impartido cursos en diferentes tiempos y espacios por ejemplo, “Constructores de Salud Comunitaria Conociendo y Diagnosticando Enfermedades Generales” con una duración de 700 horas, llevado a cabo desde el 14 de abril del 2011 al 3 de agosto del 2013, en los municipios de Rio Blanco, Ciudad Mendoza, Soledad Atzompa e Ixtaczoquitlán.

Yewa temaka masewal pahti wekawkayot wan in tachiwalkakilis ika tachiwaltekitilis. Kipepewa in mokwilis xiwpahmeh wan mopatalis sanyewa ika takti tein kiwekawa ni nemilis anewatsi.

In takti keme tapalat tachiwala-pahti, apahtitamanal, xapo, oxit wan apahti taixnestok.

Victoria De Jesús Francisca ki-temakatok tachiwalmomachtilis itech tamantik tanalis wan takawalis keme, “Tachichiwani-meh ika Pakilis Senemilis Kixmati wan Taseminilwia Kokolismeh ipanokayot” ika se wekawalis 700 imanimeh, mowika achka in 14 ipa abril neyi 2011 achka 3 ipa agosto neyi 2013, itech in altepemeh neyin Rio Blanco, Ciudad Mendoza, Soledad Atzompa wan Ixtaczoquitlán.

She has given traditional medical attention and training workshops. She has fostered medicinal plants use and its transformation into products which extend its usable life.

Mainly, products such as syrups, tinctures, infusions, soaps, creams and teas.

Victoria De Jesús Francisca has taught courses in different times and spaces, for instance, “Community Health Builders Getting to Know and Diagnosing General Illnesses” course lasting 700 hours, carried out since April 14th, 2011 to August 3rd, 2013 at the Rio Blanco, Ciudad Mendoza, Soledad Atzompa and Ixtaczoquitlán municipalities.

● Victoria De Jesús Francisca



Ha participado en varias conferencias y ponencias de medicina tradicional y en diferentes rubros para fortalecer y compartir conocimientos, en la cual ha obtenido diversos reconocimientos que avalan su participación. Así mismo, ella ha sido ponente de talleres de medicina alternativa, tradicional y naturista, realizando recorridos para reconocer las plantas y la transformación de productos básicos para la salud como pomadas, jarabes, jabones, micro dosis y aceites para su mayor aprovechamiento y conservación.

Es importante mencionar que el compendio de plantas de la médica Victoria De Jesús Francisca conto con la asesoría de la Bióloga Guadalupe Monfil Reyes, Enlace de cultura del C.C.P.I. Zongolica.

Techmotaliani itech miak taholnechikolyot wan sentaholnechikot ika masewal pahti wekaw kayot wan ika tamantik takawti kampa kichikawa wan kimoyawa in ixmatilis, itech tein kipiak tatama taixmatilis tein kimanahwia ni techmotaliani. Noiko, yewa taixpanyetoya ika tachiwalkakilis ipa tamantik pahti, wekaw kayot wan iw kayotik, kichiwa nenemilismeh ika teixmatiltia in xiwpah wan in mokepalis neyin moneki takti ika kiplas yekpakilis keme taoxilis, tachiwalapahti, xapo, tsikintipahti, wan chawakti ika ni weyi mokwilis wan moewalis.

Tel moneki mohitos neyin machiyot ika xiwpah tein temaka Victoria De Jesús Francisca kipiak ika in yektahnnonotsalis iwa Neminilistamatini Guadalupe Monfil Reyes, Mekat ipa chiwal takayot itech C.C.P.I. Zongolica.

She has participated in several traditional medicine conferences and presentations as well as in different areas in order to strengthen the knowledge and share it. At these presentations she has been granted with various recognitions which endorse her participation. In addition, she has been a speaker at alternative, traditional and naturist medicine workshops, taking place in tours in order to acknowledge the plants' transformation into basic health products: ointments, soaps, micro dose and oils for greater use and conservation.

It is important to mention that the healer's plant compilation, Victoria De Jesús Francisca, count on advise of the biologist Guadalupe Monfil Reyes, culture manager from the C.C.P.I. Zongolica.



Presentación

Las plantas medicinales nos han acompañado y se han utilizado desde tiempos remotos. Nuestros ancestros los recolectaban para tratar diversas enfermedades. La Herbolaria mexicana es una tradición prehispánica, los médicos tradicionales de las distintas civilizaciones, dominaban, conocían y utilizaban las plantas, sus propiedades y usos terapéuticos para mantener una buena salud desde la prevención o para tratar las enfermedades.

Algunas de estas culturas y civilizaciones eran los nahuas (como mexicas y anáhuac), tarascos, mayas, zapotecas, entre muchas otras. En estas civilizaciones, los médicos podían dominar entre 50 y 200 plantas medicinales. Hoy en día se reconocen más de 4,500 plantas medicinales presentes en México. La botica más surtida del país, enriquecida con la sabiduría de pueblos

In xiwpahtimeh tech yekana wan mokwi achka in wekawko-pa. Towekawkayowa kinechikowaya miak tein kikwiah ika tapatiske miak tamah kokolismeh. In xiwpahtixmatilis itech in tamamatilis achtohispaniyot, in masewal tapahtiani itech tamah altepetakayot, kampa moaxkayotiah, kixmatiah wan kikwia in xiwme, ninchikawalis-yot wan ninkwaltialis temats-tisiyot ika klpiaske se kwali pakayetolis achka monemachpiaske keme noiwa kipatiske kokolismeh.

Sekin yewa in chiwaltakayomeh wan altepetakayo katka Nawas: mexikas wan anawak, taraskos, mayas, zapaotekas, intsala okseki. Itech in altepetakayomeh, in tapahtiani weliah moaxkayotiske keme 50 wan 200 xiwpahtimeh mexikayomeh, yekintsonal mohasi kachiok ipa 4500 xiwpahmeh tein onkake itech

Medicinal plants have accompanied us and had been used since ancient times. Our ancestors would collect them in order to treat diverse diseases. Mexican herbology is a prehispanic tradition, distinct civilizations traditional physicians, knew and used these plants their properties and therapeutic applications in order to keep one's good health and as other illnesses prevention.

Some of these cultures and civilizations were the nahuas: mexica anáhuac, tarascos, mayas, zapotecas among many others. In these civilizations, physicians could master between 50 to 200 medicine Mexican plants. Now a days, there are more than 4500 medicine plants. The most varied drugstore in the country, enriched with the people's wisdom and indigenous communities which I feel proud being



Presentación

y comunidades indígenas en la cual me siento orgullosa de ser parte en el resguardo del cosmos y la magia de las plantas.

En esta edición presentamos un grupo de plantas medicinales, con su nombre común y en algunos casos el nombre en náhuatl.

Mexiko. In pahkali tein kachi miak pahme kipiah wan tamachtiah ipa in altepeme wan xolalme masewal tein ika nimoweyimati yeika niknemachewa in ilwikayot wan nawalyot ipan xiwmeh.

Keme achto tayekolis taixpan tiltiah xiwpahmeh, ika nin tokai tein kachi ika moixmati wan nitokai ika nawat.

part of, under the protection of the universe and plant's magic.

As a first edition we introduce medicine plants with its most common name and in some cases with its náhuatl name.



Índice

5 negritos	1
Aguacate	3
Alachis	5
Albahacar	7
Artemisa	9
Boldo mexicano	11
Bugambilia morada	13
Cabello de ángel	15
Cardo marino	17
Cardo santo	19
Chancapiedra	21
Cola de león	23
Cola de caballo	25

Coralillo	27
Diabetina	29
Diente de león	30
Epazote de mata	32
Espada del rey	34
Flor y fruto de sauco	36
Gigantón	38
Gordolobo	40
Guayaba	42
Hierbabuena	44
Hierba de la golondrina	46
Hierba de tapón	48
Hierba de zopilote	50



Índice

Hierba del cáncer	52
Hierba del golpe	54
Hierba Palo negro	56
Hierba santa	58
Hierba sosa	60
Hierba mora	62
Hoja sen	64
Insulina natural	66
Lavanda	68
Llantén	70
Maclale	72
Malva	74
Mango	76

Monacillo	78
Mosoquelite	80
Muicle o hierba azul	82
Ortiga	84
Passiflora	86
Planta de vaporub	88
Ruda	90
Sempasúchil- flor de muerto	92
Suelda con suelda	94
Té zacate	96
Verbena	98
Zabila	100
Ciclo de preparación	102



● 5 negritos *Xochitopapan*

● 5 negritos Náhuatl: Xochitopapan

Nombre científico: *Lantana Sp.*

Otros nombres:

Quechua: *Asna Jora*, En latín: *Lantana*,
Español: *Cinco Negritos*.

Familia: *Verbenaceae*.

La comunidad lo usa para la tos y tosferina.

Las hojas se usan en forma de infusión contra la hipertensión arterial. La planta completa se emplea como remedio contra mordeduras de serpientes, aplicando una cataplasma con hojas machacadas. La raíz en cocimiento se emplea como antiséptico y expectorante.

In xolal kikwi ika tahtaxilis wan mi-kkatahtaxis.

In xiwme kikwi keme tamanalisa-yot kixnamiki hipertensión arterial. In kowpahti asitok mokwi keme pahti tein kixnamiki tipinilis kowat, kema pachanilah nixiwyoh mata-hkwechol. Ninalwayo tamolontil mokwi keme techipawaloni wan kwalak kixtilis.

5 negritos

Náhuatl: Xochitopapan

The community uses it for coughing treatment and pertussis.

The leaves are used to make an infusion againsts high blood pressure. The whole plant is employed as a remedy againsts snake bites, by applying poultice with leaves crushed. The root in cooking is used as an antiseptic and expectorant.



● Aguacate *Pizilawakatl*

Comunidad Teopancahualco

● Aguacate pizilawakatl

Nombre científico: *Persea criolla*

Los beneficios del aguacate para la piel son principalmente combatir las estrías, arrugas y celulitis. Incrementa la producción del colesterol “bueno” HDL, evitando así la acumulación de placas de grasa en las arterias y cuidando de la salud del corazón rico en vitamina C, que ayuda en el metabolismo del colágeno, sustancia que le da firmeza y elasticidad a la piel.

El aguacate es rico en ácido fólico, por lo que su consumo de forma regular ayuda a estimular la formación de células sanguíneas como glóbulos rojos, plaquetas y glóbulos blancos, previniendo o mejorando la anemia. Mantiene la salud del cabello

Keniw tapalewia awakat itech ixnakayo: kiyehyekowa kwetaxtsayanalís, ixtsotsomeh, wan tsinkes-tamalil. Kipankixtia chiwalis “kwali” chawakkokolis HDL, kawaltiah iko in nechikol chawak iswat itech es-tikopitsakti wan kitapiah pakilis yolot.

Chikawak ika takopahti C, tein kipalewia in chichinalis colágeno; yelisayot tein kimelawa wan kima kwetaxkayot in ixnakayot.

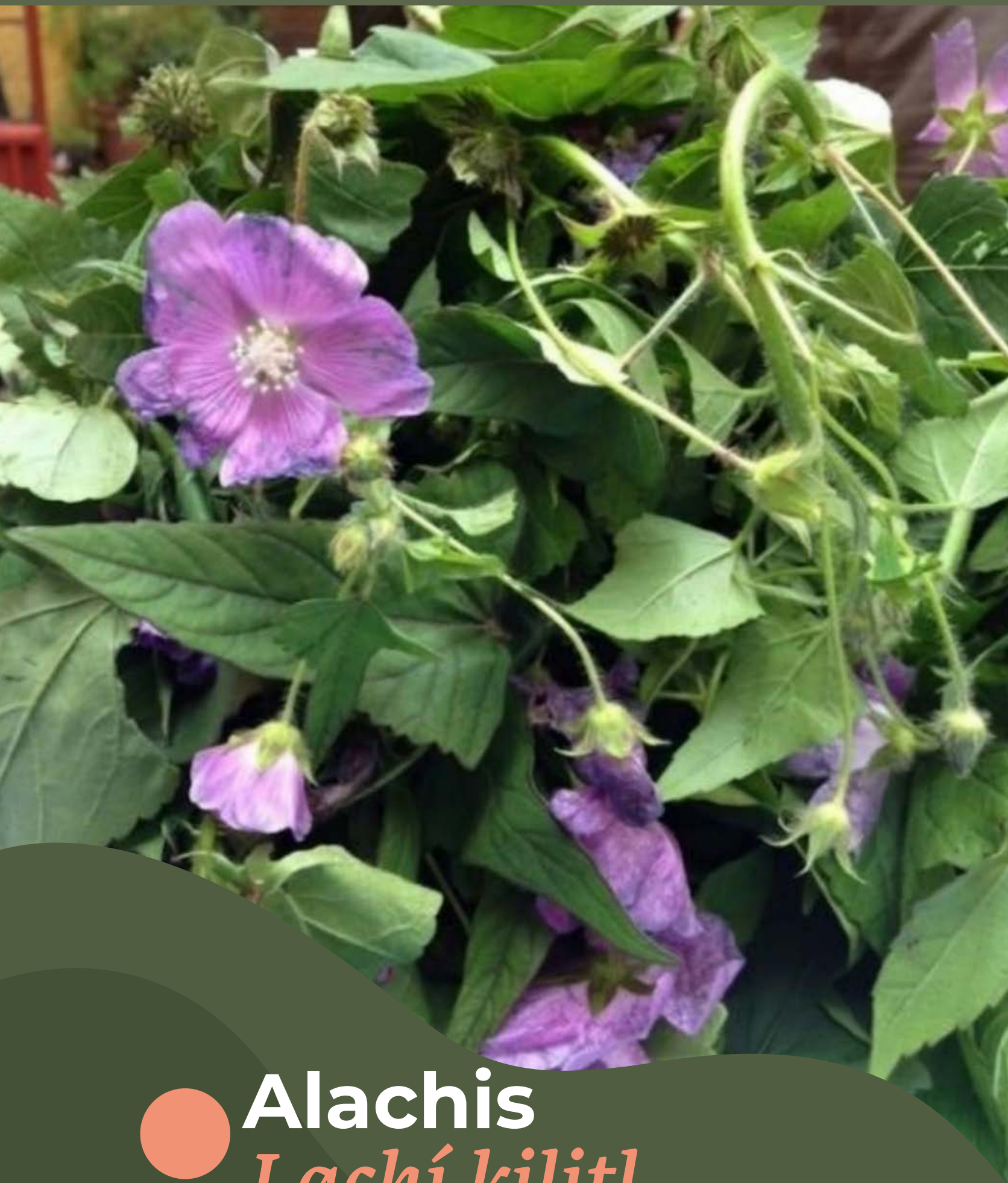
Pisilawakat, tein noh chikawak ika ácido fólico, yeika ikakwalis semi asikamatil, tepalewia ika peyonilis in chiwalis yolisachitonti esyo, keme, esoyoli chichiltik, esoyolimeh, wan esoyoli istak; kitsakwiliah iko in tolichti. In pisilawakat kitekipanowa tsonti pakilis.

Aguacate pizilawakatl

The avocado benefits to the skin are mainly to fight stretch marks, wrinkles and cellulite. It encreases the production of good colessterol HDL, thus avoiding the fat plates build up in the arteries hence protecting the heart's health.

It is rich in vitamin C, which helps in collagen's metabolization, substance that gives elasticity and firmness to skin.

Avacado is also rich in folic acid, for which its regular intake, helps to stimulate the formation of blood cells such as: red blood cells, platelets, white blood cells hence preventing anemia. Avocado keeps good hair's health.



● Alachis *Lachí kilitl*

*Recolección primavera verano
Comunidad de Hilicotla Magdalena*

● Alachis
Náhuatl: Lachí kilitl

Familia: *Malvaceae*

Nombre científico: *Anoda cristata* (L.)
Schltdl

El alache o la amapola del campo es una planta arvense y también ruderal nativa importante en México.

Propiedades medicinales: Contiene efecto antiinflamatorio, malestares estomacales, glucosa, protege el corazón, antioxidantes, problemas respiratorios, asma, caída de cabello, cura llagas y heridas, contra la fiebre, hemorroides y dolor en los riñones.

La comunidad lo consume como quelite.

In lachi kilit yeseh kowxiwit tein tahtokal wan ixtawat ixwa, kayot iwa-ni itech Mexiko.

Chikawalisyo pahti: Nichiwalol tapatsawa, mokwi itech tapahtilis itech in poshkokolismeh, kitsinkixtia in tsopekkokolis, kimanawia yot, kipiah tein ika amowewetiah, kipalewiah in sasawaka kokolis; tahtaxilis, ixikakokolis, tsonxinilis. Kipatiah xolewalismeh wan tatekilmeh, mokwi ika kikepa totonilis, xochisiwisti wan atekohti kokol.

In xolal kikwa keme kikit.

● Alachis Náhuatl: Lachí kilitl

The alache or field poppy is a weed, brownfield native plant, important in Mexico.

Medical properties: It contains an anti-inflammatory effect, it is used in upset stomach treatment, it reduces glucose and protects the heart. It also contains antioxidants, it fights respiratory problems: coughing, asthma, hair loss. It cures sores, it is used against fever, hemorrhoids and kidney pain.

The community consumes it as milkweed.



● Albahacar

*Recolección de primavera
Xiwahitla 5 Barrio*

● Albahacar

Nombre científico: *Ocimum basilicum*

Es una hierba aromática perteneciente al género *cimum*.

La albahacar favorece la digestión de los alimentos y ayuda a atenuar los espasmos gástricos. La infusión de sus hojas frescas es útil en caso de dolor de estómago, gastritis, indigestión, gases y otras alteraciones del sistema digestivo. Se consume en la comida como especie, en infusión o en microdosis.

La comunidad lo usa para “mal aire” es decir, para hacer las “limpias”.

Yeseh xiwit awyak tein kayot itech in sesentamantil cimum.

In albahaca tahpalewia ika yekta-temowilis ipa takwal wan kisewia in kwetaxkolkoyokalis. In apahtitamanal ika ixixoxowik, mokwi keman poshkokolisti, poshtahtalisti, poshxokoyalis, iyalmeh, wan okseki nekomonilis neyin kwetaxkolmakti. Mokwa itech takwal keme emolxiwit, keme apahtitamanal noso tsikintsipahti.

In xolal kikwi ika kitsakwilia “ehewilawilis” kitosneki, ika “mochipawa”

● Albahacar

It is an aromatic herb belonging to the genus cimum.

The basil favors food digestion and it helps to reduce spasms. The infussion of its fresh leaves is useful in case of a stomachache, giardiasis, indigestión, tummy gases and other digestive system alterations. It is eaten in meals as a spice, as infussion or as microdose

The community uses it to treat “evil air” this is, to make energetic cleansings.



● Artemisa

*Recolección de primavera
Xiwahitla Barrio*

● Hierba maestra-Ajenjo-Artemisa

Nombre científico: *Artemisia absinthium*.

Familia: *Asteraceae*

Origen: *Europa occidental y del norte de África*

Se le considera uno de los mejores antibióticos naturales. Es perfecto para el tratamiento de afecciones como la indigestión, gases y la eliminación de parásitos intestinales. También se ha usado el ajenojo como un coadyuvante en problemas del hígado y vesícula biliar, regulariza la menstruación y los cólicos. Se toma en infusión o en microdosis.

En la región de Zongolica se usa para cólicos o dolor de estomago.

● Hierba Maestra-Ajenjo-Artemisa

Kixmati keme se kachi kwali antibiotics iwkwayot. Yekkwali ika ipahtilis kokolismeh keme poshxokoyalis, iyalmeh wan kikixtis kwetaxkol okwilimeh.

Noiwa mokwi in ajenjo keme se tapalewike ika eltapach kokolis wan chichikat, kiyektalia in siwa-teisikalis wan itihwiwitskolis. Motayi keme apahtitamanal noso keme tsikintsi pahti.

Itech in altepet Zongolica mokwi ika itihwiwitskolis wan poshkokolis.

It is considered one of the best natural antibiotics. It is perfect for treating disorders such as indigestión, tummy gases and intestinal parasites removal.

Wormwood is also used as liver problems and gall bladder adjuvant. It regulates menses, period pain. It is drunk in an infusion or taken in microdose.

At Zongolica's region it is used for treating period pains and stomachaches.



● **Boldo mexicano**

Xihuahtla 5 Barrio R.D

● **Falso boldo o Boldo mexicano**

Nombre científico: *Plectranthus ornatus*

Más conocida como *falso boldo, boldo rastrero, planta de sertal o buscapina natural.*

El falso boldo cura afecciones estomacales, estimula el funcionamiento de la vesícula biliar, y sus propiedades son beneficiosas sobre el hígado. Además, elimina los parásitos intestinales. Se recomienda solo ingerir 4 o 5 hojas diarias a modo de infusión. Su consumo ayuda a dormir mejor, ya que muestra efectos sedantes y calmantes para el sistema nervioso.

Esta planta colabora con Infecciones respiratorias, tos persistente y asma, puesto que presenta el aceite esencial como el eucalipto, con propiedades expectorantes.

La comunidad lo usa y lo conoce como insulina natural para la diabetes.

Kachi moixmati keme moixkepa-tini boldo, boldo tasoloni, kowxiwit nekaxanil noso buscapina iwkayot.

In moixkepani boldo kipahtia itihkokolis, peyonia nikwaltilis in chichikat wan nichikawalisyo tein kwaltia itech eltapach. Noiwa, kixtia kuetaxkol okwilimeh.

Mokakiltia weli tayis 4 noso 5 mahxiwmeh keme apahtitamanal. Nitayilis tapalewia kwali kochilis, yeh kinextia keniw weli tasepowa wan takaxania itech nochi talwayot. Neyi kowxiwit tapalewia ika miyotia kokolis: mochikawa tah-taxilis wan ixikakokolis, neyi kipia chawakti ahwiwaka okwitik eukalipto, ika chikawalisyo kwalak kixtia.

In xolal kikwi wan kixmati keme insulina iwkayot ipahti diabetes.

● Falso boldo o Boldo mexicano

Better known as fake boldo, creeping boldo, serral plant or natural buscapina. The fake boldo cures stomach ailments, it stimulates the proper gall bladder functioning, and its properties are beneficial over the liver. Furthermore, it eliminates intestinal parasites.

It is recommended only to ingest 4 or 5 leaves everyday in an infusion fashion. Its consumption helps a better sleep because it shows sedating and calming effects over the nervous system. This plant collaborates in fighting respiratory infections: persistent coughing, asthma since the essential gumtree oil is present, it also has expectorant properties.

The community uses and knows it as natural insuline for diabetes.



● Bugambilia morada

C.C.P.I. Zongolica

● Bugambilia morada

Nombre científico: *Bougainvillea spectabilis*

Clase: *Magnoliopsida*

La bugambilia tiene diversas cualidades curativas, sirve para aliviar las enfermedades de las vías respiratorias como tos, asma, bronquitis, gripa y tosferina

Es un buen tratamiento para la piel ya que contiene propiedades antisépticas ayuda a prevenir el acné y las descamaciones, barros y espinillas.

Es eficaz para tratar la alfericia de niños, dolor de estómago y el mal de orín.

La comunidad lo utiliza con miel para la tos y para adorno.

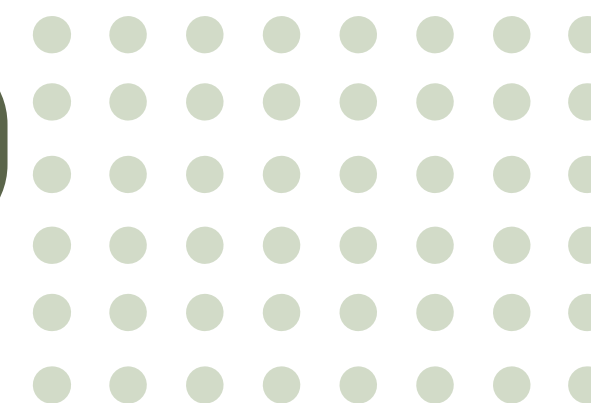
YIn Bugambilia kipia miak kwaltis tapahtialis, kwaltia ika kisewia in kokolisme itech ihiyotike saloni, keme tahtaxilis, ixikakokolis, yoltahtaxilis, tsonpilolis wan mikketah-taxis.

Kwaltia kualtsi itech ewatapatilis yini kipia miak chikawkayot techipawaloni; tapalewia ika matsakwiloni in ixswat wan ewatxixipewalis, ixkokot wan tanitsti.

Semi kwali ika tapatilkis in ixtayowalis pilimeh, itihkokowilis wan xixiskokolis.

In xolal kikwi ika nekti keme tah-taxispa wan noiwa kikwi keme xochityowalolis.

● Bugambilia morada



The Bougainvillea has diverse healing qualities, it works to release respiratory system illnesses such as coughing asthma, bronchitis, the flu and pertussis.

It is a good treatment for skin due to its antiseptic properties; it helps to prevent acne, flakings, pimples and blackheads.

It is efficient in treating epilepsy in children, stomachache, and urine sickness.

The community uses it with honey for coughing and it also utilizes it as decoration.



● Cabello de ángel *Kukustli*

● Cabello de ángel
Náhuatl: Kukustli

Tripa de judas, hilo de oro o planta vampiro, Cabello de ángel

Nombre científico: *Cuscuta Americana*

Una planta con múltiples propiedades. Para el tratamiento de dolores de cabeza, picazón, amnesia, catarro crónico, fiebre y para la constipación, posee propiedades anticonvulsivas, antioxidantes, antihipertensivas, antibacteriales y antivirales, además de ser utilizado como relajante muscular efectos anti-cancerígenos, antiepilépticos, anti-tumores, antihelmíntico y hormonales.

Promueve la proliferación folicular, estimulando el crecimiento del cabello y previniendo la caída vinculada a tratamientos como la quimioterapia, algunos lo utilizan para la impotencia y para el vértigo.

● **Cabello de ángel**
Náhuatl: Kukustli

Se kowxiwit tein kipia miak chikawkayot tein mokwi ika tapatilis in kokolis tsoteko, awayolis, talkawalis, tahtaxis wekawke, tohtonilis wan tetokoltis; kipia chikawkayot anticolvulsivas, antioxidantes, antihipertensivas, antibacteriales y antivirales; noiwa mokwi keme tasewilis tachikawatnakayot, tapatía keme antiepilépticos, antitumoral, antihermíntico wan hormonales.

Kipalewia miakkiltis tsontapowil, kiolinia iko in tsonmoskaltis wan kimatsakwilia tsontepewilis tein mochiwa ika tapatilis keme in qui-mioterapia.

Sekime kikwi ika tapatilis in tepol-miawilis wan in ixpoyawilis.

It is a plant having multiple properties and used for headaches, itching, amnesia, and chronic cold and fever treatment. Also used for constipations; it holds anticonvulsive, antioxidant and antihypertensive, antibacterial, antiviral properties; alongside being used as muscle relaxant, it has anti-cancer, anti-epileptic, anti-tumor, anti-helmintic and hormonal effects.

It promotes follicular proliferation, stimulating hair growth and preventing its loss linked to chemotherapy treatment. Some people use it for sexual impotence and for vertigo.



● Cardo mariano

● Cardo mariano

Nombre científico: *Silybum marianum*
Familia Asteraceae.

(Llamada comúnmente cardo mariano, entre otros muchos nombres vernáculos) es una especie del género Silybum.

Esta planta es utilizado en tratamiento de la hepatitis A y B, así como en el hígado graso, cirrosis hepática u otros daños en el hígado inflamatorias y diuréticas, para el tratamiento de vías urinarias, ante los síntomas de cistitis o prostatitis, o próstata inflamada. Ataca los síntomas de la menopausia así como sofocos, las migrañas intensas, los sudores nocturnos.

Ayuda los desórdenes o dolores de la menstruación, así como el malestar general que la acompaña.

En caso de problemas de circulación, el cardo mariano ayuda contra el adormecimiento de extremidades e incluso puede utilizarse para tratar varices y hemorroides, ya que cuenta con propiedades estimulantes ideales para estos trastornos. Y la capacidad de estimular la circulación venosa.

Si se utiliza de forma tópica, el cardo mariano es perfecto para tratar quemaduras, heridas o llagas, algo que debemos agradecer a sus propiedades astringentes, reduce los niveles de azúcar en sangre.

Neyi kowpahti mokwi ika ipahtilis neyi elkokolis A wan B, iko keme itech eltapach chawak, eltapachtawankakokolis wan okseki itakolismeh itech eltapach.

Nowki mokwi itech ipahtilis axixispies-ti, ixpankopa momachilismeh keme axixtekomatitikalís noso okichyotitikalís. Kitewia in momachilismeh siwa-tamikokolis keme ihyotamilis, tson-tekonewakokolis semi chikawak wan yowakmitonilis.

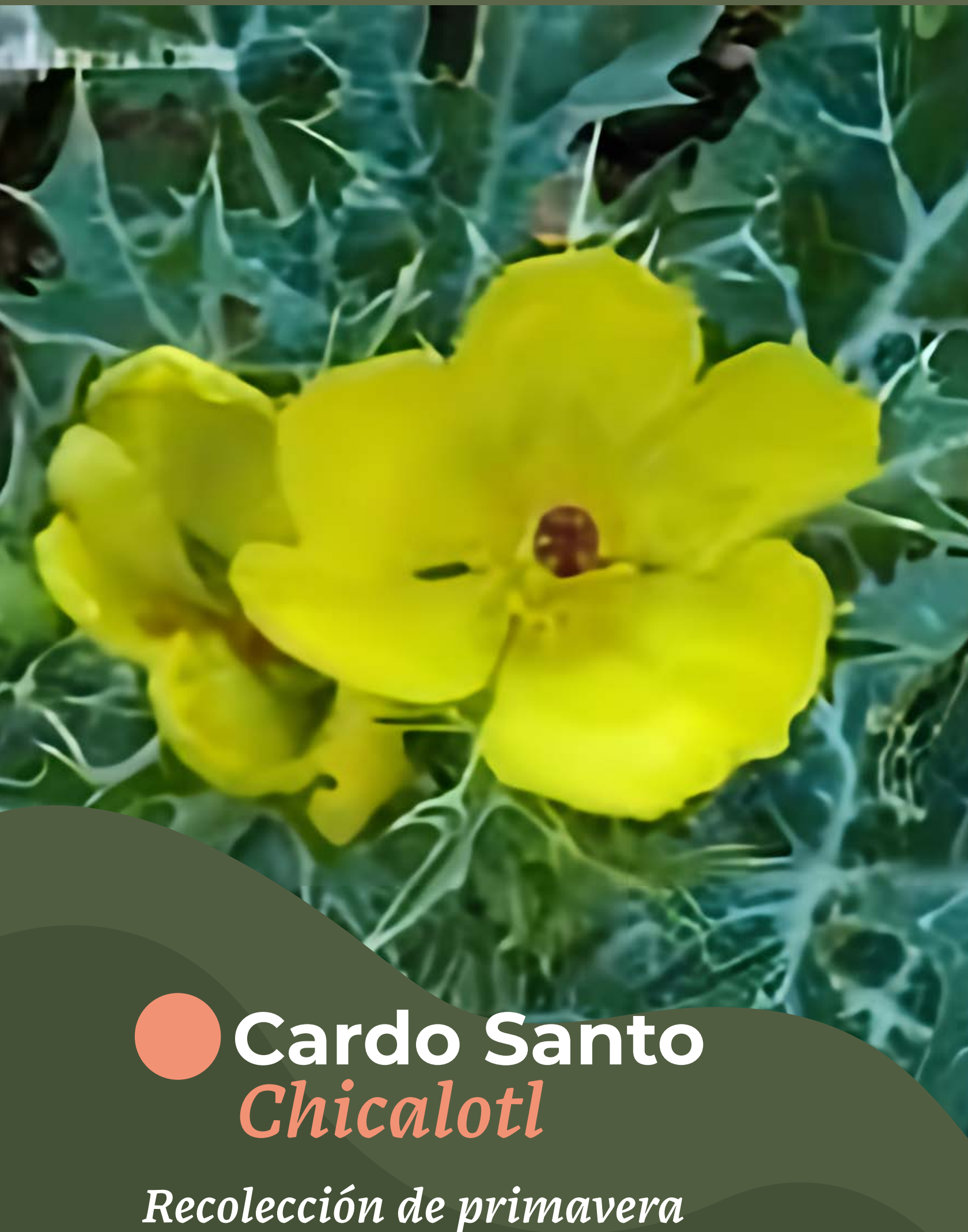
Tapalewia in yektalil kampa taxitinilis noso kokoke estitomilisti iko nochi in kokolis tein iwa yowi. Itech in itakolismeh espanketmolinilis, cardo mariano, kixtopewa sepowilis metswa wan to-mawa, nokwali mokwiika ipahtilis in es-talwat wan xochisiwitsti keme neyi kipia chikawalisyot kampa kipeyonia neyi kokolismeh; wan noweli kipeyonia in es-panketmolinilis. Komoko mokwi tapani nakayot, cardo mariano, kualtia ipahtilis tatatilismeh, motekini noso xolewalismeh; tein tikpia tiktasokamatiliske chikawkayot kitilinia. Noiwa in kowpahti, kitsinkixtia in tsopelik itech esti.

● Cardo mariano

This plant is utilized in the treatment of A and B type hepatitis, as well as on fatty liver, hepatic cirrhosis or other liver damages. In the same way, it is used in the urinary tract treatment

Also used againsts cystitis and prostatitis symptoms. This plant fights menopause symptoms, as well as hot flushes, intense migranes and night sweats.

It helps regulate disorders or period pains, along with the general malaise that accompanies it. In case of circulatory problems, milk thistle helps againsts limb numbness and it even can be used in order to treat varicose veins and hemorrhoids due to its stimulate ideal properties to cure these disorders; and the capability to stimulate vein circulation. And if one uses it a topic fashion, milk thistle is perfect to treat skinburns, wunds, sores; something we must thank to its astringent properties. This plant also reduces blood sugar levels.



● **Cardo Santo** *Chicalotl*

*Recolección de primavera
Xiwahitla 5 Barrio R. D.*

● **Cardo santo-Chicalote**
Náhuatl: Chicalotl

Nombre científico: *Argemone Mexicana*

Tiene numerosos usos medicinales, ha sido usada como un anestésico para cirugías, para tratar el resfrío común, la fiebre, las inflamaciones y los dolores de muelas.

Sus constituyentes químicos incluyen a la protopina, la berberina y diversas isoquininas.

Las hojas y las semillas se usan en infusión como sedantes, analgésicas y para la tos. Poseen un ligero efecto narcótico. Toda la planta contiene un látex amarillo que se usa externamente contra las verrugas.

Puede ayudar a combatir el insomnio. Se emplea contra fiebres intermitentes, calmante de irritaciones gastrointestinales, purgante y antirreumático; las flores como sudorífico y pectoral.

Kipia miak takwil tapatilis: mokwi keme tasepowil itech texoxotatilis, kipatia in semani taseselil tahtaxis, totonilis, titikalismeh, wan tanko-chkokolis.

Tein químicos kimaxitiltiah kiwika in protopina, in berberina wan tamameh isoquilinas.

Xiumeh wan teyomeh mokwi itech apahtitamanal keme tasepowalil, nekaxanil wan ika tahtaxis. Kipiah se tepitsi chiwalis tekochtilis. Nochi in kowpahti kipiah se oli kostik tein mokwi tapani ika kixnamiki in tsotsokat.

Weli tapalewia kixmaniki in ahkochilis. Mokwi keman amo tamisneki totonilis, kiséwia in chichinakalis poxkwetaxkoltik, tekalanemikkwiltiah wan amotasolisti; xochimeh, keme mihtonilis wan kechket.

● **Cardo santo-Chicalote** **Náhuatl: Chicalotl**

It has numerous medicinal uses: it has been used as an analgesic for surgeries, for common cold treatment, fever, inflammations and toothaches.

Its chemical constituents include protopin, berberin, and diverse isoquinines. The leaves and seeds are employed in infusions as sedative, analgesic and for coughing. They possess a slight narcotic effect. The whole plant contains a yellow latex externally used against warts.

It can help fight insomnia. It is employed against intermittent fevers, it is a soothing of gastrointestinal irritations, purgative and antirheumatic, flowers are used as a sudorific and pectoral.



● Chanca piedra

Comunidad Segundo Barrio R.D.

● Chanca piedra / Planta Flor Escondida

Familia: *Phyllanthus niruri*
Las partes utilizadas son las hojas, flor y raíz.

Propiedades medicinales de la chanca piedra o *flor escondida*, es una planta medicinal indicada para prevenir la formación de piedras en los riñones y en la vesícula biliar, proteger el hígado, para el estreñimiento, pues es rica en compuestos alcaloides, flavonoides, triterpenos y ligninas, con propiedades diuréticas, hepatoprotectoras, antioxidantes y antiespasmódicas; Retención de líquidos, Cistitis, infecciones urinarias.

Acidez; Estreñimiento; Hepatitis, Relajar la musculatura del uréter o de próstata; Diabetes, hiperinsulinemia o resistencia a la insulina; Intoxicación de hígado; regula la Presión alta.

Nichikawalisyt pahti neyi talamat noso xochit motatike: yeseh kowpahti tein kitemaka ika kimatsakwiliske mah mochiwa tet itech atekonti wan yelchichikat: kimanawa in eltapach.

Kikwaltiah in amowelkalawilis, tasokamatik atein ika chiwtok keme alcaloides, flavonoides, triterpenos wan lignias ika chikawalisyt kokostomal, eltapachpalewilis, amomoxoxalis wan amokweta-xkokoyokalis; kikixtia in atsakwalis, axixtekomatitikalis wan kokolismeh axixispiesti.

Kiyektalia in xokoyalis, amowelkalawilis, elkokolis; kikaxania in axixis Ohti noso okichyot, kiyektalia in tsopekokolis, hiperinsulinemia noso chikawak ika insulina. Noiwa kiyektalia in presión wekapa.

● Chancapiedra / Planta Flor Escondida

Chanca piedra or hidden flower medicinal properties: it is a medicinal plant which prevents the kidney and gall bladder stone formation. It protects the liver. It improves constipation, due to its alkaloid, flavonoid and triterpenes compounds. It contains diuretic, hepatoprotective, antioxidant and anti-spasmodic properties. It eliminates liquid retention, cystitis and urinary infections.

It regulates acidity, constipation, hepatitis and it relaxes the uréter or prostate musculature. It regulates diabetes, hiperinsulinemia or insuline resistance. It also normalizes high blood.



● Cola de león

Huerto medicinal C.C.P.I. Zongolica

● Cola de león

Nombre científico: *Leonotis*

Familia: *Fabaceae*

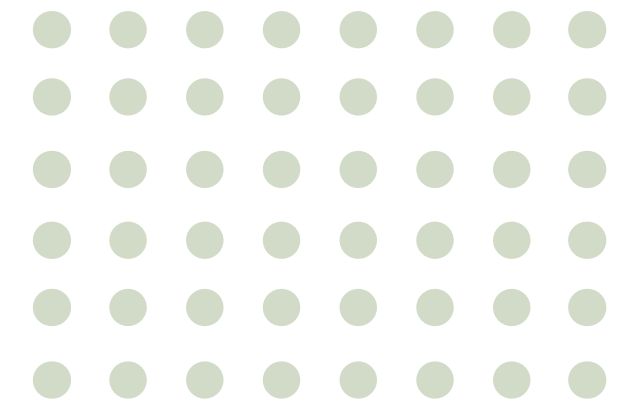
La medicina tradicional ha utilizado este arbusto, de manera oral y tópica con el fin de tratar múltiples patologías, como dolores de cabeza, hemorroides, estreñimiento, picores o calambres, eczema para tratar problemas menstruales, digestivos, resfriados, tos, problemas de la piel, parásitos e incluso mordeduras de serpiente y arañas, aparte de las patologías ya mencionadas, también alivia la fiebre, hemorroides, disentería y asma. el extracto acuoso presente en sus hojas cuenta con grandes propiedades antidiabéticas y antiinflamatorias ideal para bajar de peso y para la diabetes mellitus tipo II.

La comunidad lo conoce por “Varita de San José”-

In masewal pahti kikwi in tetsonkowit ika tayil wan tapani oxilia tein ika kipatia miak tamameh kokolismeh, keme tsontekomatkokowa, xochisiwitsti, amowel-mokalawilis, tsopitstilis noso wixkayot, eczema; ika no kipatia itakolismeh siwaixikalis, yek-tatemowilil, sesekkokolis, tahtaxis, itakolismeh itech nakaewayo, okwilimeh wan noiwa tatipinilis kowat wan tokameh. Satepa in kokolisme tein tikin tokaitike, noiwa kiksewia in totonilis, xochisiwitsti, tekoasiwitsti wan ixikakokolis.

In atik tein kipia nixiwyo, kitelpia miak chikawkayot antidiabéticas wan amotitikalis; kuali ika tewaktika wan tsopekokolis mellitus tamah II. In xolal kixmati keme takot neyin San José.

● Cola de león



Traditional medicine has utilized this bush, in an oral and topic fashion with the purpose of treating multiple pathologies such as headaches, hemorrhoids, constipation, itching, cramps, eczema. Also used for dealing with menstrual, digestive, issues, cold, coughing, skin problems, parasites, and even spider and snake bites.

Apart from these pathologies already mentioned; it also relieves fever, hemorrhoids, dysentery and asthma. The aqueous Extract present has great antidiabetic And antiinflammatory properties; ideal for losing weight and for type II diabetes. The community knows it as Saint Joseph's Little wand.



● Cola de Caballo

*Comunidad Tonalixco,
Municipio Tlilapan*

● Cola de caballo

Nombre científico: *Equisetum arvense*

Ayuda a desintegrar y expulsar cálculos renales. Controla el flujo menstrual excesivo, amenorrea, efecto diurético para la reparación de los tejidos dañados. Para la debilidad, estados leves de anemia y para etapas de desarrollo, pero también como apoyo en la vejez, afecciones de la próstata, cistitis, uretritis, nefritis, es un antiinflamatorio seguro y eficaz, que une su poder depurativo y desintoxicante para reumático, en casos de artritis, artrosis y gota, ácido úrico y urea, ideal para las personas hipertensas, además es astringente, antihemorrágica y cicatrizante, la cola de caballo se aplica a nivel externo sobre hemorragias superficiales, hemorragias nasales o epistaxis, sobre heridas, llagas, úlceras dérmicas, sobre dermatitis atópicas por reacciones alérgicas, sobre erupciones, urticarias, pruritos y quemaduras con eritemas para problemas de insuficiencia venosa, como varices o hemorroides, aplica por vía tópica en baños y lavados.

Tapalewia kixexelowa wan kitamota in tet atekonti. Tapalewia itech in miak eskisalis itech siwatixikalis wan ixikalis. Kipia se tapalewilil kokostomal ika kiiyekchiwa in tsayanat itakolyo, kema onkak kokoxkayot, tepitsi tolichtik wan ika kwali moskaltilis, noiwa kwaltia ika tapalewil itech wewetsintilis, itakolis itech okichyot, axixtekomatitikalis, axixpiestitikalis wan nefritis. Kisea titikalis melawak wan isiwka, kisenkwi nichikawalis tachipawal wan desintoxicante ika koasiwimeh, kema kipia saliwyanti, mapilisti wan kowasiwit; axixti wan urea. Telkwali ika toknimeh hipertensas, noiwa tatilinia, kitsakwa weyieskisalis wan tanakayotia. In sakat kwitapil kawayo motalia tapani itech weyieskisalis tapani nakayo, yekatsoeskisalis, xipewalis, ixkoyonilis ewatnakayo; itech ewatitikalis tein mochiwa ika chinkwalsawatil, itech sawatmeh, chinkwalsawat, kwetsokilis wan tachichinol ika chichilewatatatil. waltia ika itakolis itech anekotonalisti esnalwat, keme esnalwatkokolis noso xochisiwitsti; ika kixaltiah wan kixpaka.

● Cola de caballo

It helps disintegrate and expell kedney stones. It controls the excesive menstrual fluid an amenorrhea. It has a diuretic effect for damaged tissue respiration, as well as for weakness, slight anemia states and for development stages, but it also works as a support in elderly age, prostate, cystitis, urethritis and nephritis conditions. It is a safe and effective antiinflammatory, that joins its purifying and detoxifier power for the reumathic, in cases of arthritis, osteoarthritis and gout; uric acid and urea. Ideal for high blood preassure people, furthermore, it is astringent, antihemorrhagic and healing. The horse tail plant it is applied externally over superficial and nasal hemorrhagics or over wunds, warfs, dermic ulcers. Over atopic dermatitis due to allergic reactions, over eruptions, hives, itching and burns with erythema. It works for venous insufficiencym contitions like vericose veins, hemorrhoids; applied topically in baths and washings.



Coralillo **Cacahuapaxtle/** **Siwapahxiwitl**

Recolección de primavera verano
Xiwahtla 5 Barrio

● **Coralillo**

Náhuatl: Cacahuapaxtle/ Siwapahxiwitl

Nombre científico: *Hamelia patens*

Es una especie de arbusto grande, es originario de América subtropical.

El cocimiento de las hojas se usa para tratar disentería, desórdenes menstruales y escorbuto, anemia, cáncer, erisipela, malaria, sífilis, y para matar los piojos de las bestias. La infusión de los cogollos se usa para tratar disentería, escorbuto, desórdenes menstruales y fiebres. El cocimiento de la raíz se usa para expulsar los cálculos renales y combatir la diabetes y el reumatismo. La infusión o cocimiento de hojas y tallos se aplican tópicamente para tratar afecciones dérmicas (eczemas, heridas, llagas, quemaduras, raspones, úlceras); para lavados vaginales y baños para aliviar el reumatismo y piernas hinchadas. El polvo de hojas tostadas se aplica a llagas persistentes. El jugo de hojas se usa para aliviar picaduras de insectos e irritaciones.

Se le atribuyen propiedades antisépticas, astringente, cicatrizal, desinflamante, emenagoga, emoliente, estomáquica. También es bueno para cortadas, picaduras de insectos, irritaciones en la piel, para calmar las molestias del estómago, dolores, retortijones, inflamación, diabetes y para los granos. Se recomienda tomar 3 veces al día.

In tamanal xiwmeh mokwi ika tapatilis tekoasiwitsti, chichiko siwaixikalis wan escorbuto; tolichtik, cáncer, talsawat, malaria, sífilis wan ika kixtamis in tekolo-meh itech tapialmeh. In apahtitamanal neyin taselyomeh mokwi ika tapahtilis in tekoasiwitsti, escorbuto, chichiko si-waixikalis wan totonilis. In tamanal talwat mokwi ika nalkixtilis in tet atekonti wan kitewia tsopekkokolis iwa in tasolisti. In apahtitamanal noso tamanal xiwit wan kowyo, motalia tapani ika tapatilis in kokolismen ewanakayo; eczemas, mote-kilis, xolewalis, tatatilismeh, mowasonilis, ixkoyonilis; ika pakalis sakapili, wan moal-tilis ika kisewia in koasiwilis wan kesmeh titikatok. In xikti neyin xiwit tatewatsal mokwi ika xolewalismeh amopoliwis-neki. In niatsi xiwit mokwi ika kitamatilis tatipinal yolkatsin wan chichinalismeh. Tikmaktilia chikawkayot techipawalol, tatilinia, taixwatsa, kisewia titikalis, taixi-ka, tayemania, yekitihkopatalia. Nokwaltia ika motekilis, tatipinal yolkat-sin wan chichinakalis ewatnakayo; ki-sewia in poxkokolis, kokowa, itihtoto-makalis, titikalis, tsopekkokolis wan ika kokomeh. Moh yolewa taxiske expa tonal.

● Coralillo Náhuatl: Cacahuapaxtle/ Siwapahxiwitl

Its leaves growth is used to treat dysentery, menstrual disorders scurvy, anemia, cancer, erisipelas, malaria, syphilis, also used to kill beasts lice. Its buds' infusion it's also utilized to treat dysentery, scurvy, menstrual disorders and fevers. It's root cooking is employed in order to expell kidney stones and fight diabetes and rheumatism. The infusion or its stem and leaves cooking are topically applied to treat dermic conditions: eczema, wounds, sores, burns, scratches, ulcers; also employed for vaginal washings, and baths to relieve rheumatism and swollen legs. The leaves toated dust is applied over the persisting sores. The leaves' juice is used to relieve insects bites and irritations.

Antiseptic, astringent, healing, anti-inflammatory, hemmenagogue, hemolient, stomachic properties are attributed to it. It is good for skin cuts, insect stings, skin irritations; to relieve stomach issues, pains, contractions, inflammation diabetes and pimples. It is recommended to drink three times a day.



● Diabetina *Chichikxiwitl*

*Recolección de primavera
Xiwahtla 5 Barrio*

● Diabetina
Náhuatl: Chichikxiwitl

Propiedades medicinales: Ideal para la diabetes, cólicos, corajes y espamos.

Chikawkayot pahti: kwali ika tsope-
kkokolis, itihwiwitskolis, kakwalantilis
wan itihkokomokalis.

Medicinal properties: ideal for diabetes
colic, anger and spasm.



● Diente de león achicoria

*Teopancahualco, San Andrés
Tenejapan*

● Diente de león

Nombre científico: *Taraxacum officinale*
De nombre común diente de león o achicoria amarga, es una especie de la familia de las asteráceas.

Tiene propiedades medicinales:

Ayuda a purificar el organismo de elementos tóxicos.

Posee un efecto diurético que evita la formación de piedras en los riñones.

Es un buen auxiliar contra el estreñimiento, ayuda a limpiar las impurezas de la piel y a tratar el acné o la urticaria.

También es auxiliar para tratar problemas reumáticos.

Sirve como purificador de la sangre.

Puede funcionar como laxante, se puede consumir en ensaladas, en te o en microdosis. Es rico en vitaminas y minerales.

Kipia chikawkayot pahti:

Tapalewia ika kichipawa in tonakayot ika tapewkayot tahpawilyo.

Kipia se kwali kostomal tein amo kikawa mahmochiwa tet itech atekonti.

Telkwali kixnamiki in amowel-mokalawia, tapalewia ika kichipawa in ewatalmolinilis wan kipah-tia ixawat noso chinkwalsawat.

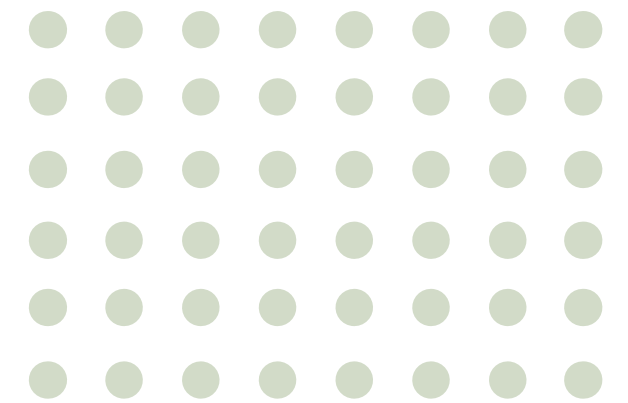
Noiwa tapalewia ika itakolis tasolisti.

Kwaltia keme tachipawalol esti.

Weli kwaltia keme kalanemikwiltioni, weli se kikwa itech xiwtakwalol, apahtitamanal o microdosis.

Yekchikawak ika tachikawakpahti wan minerales.

● Diente de león



It contains medicinal properties:

It helps purify the body from toxic elements. It has a diuretic effect which prevents kidney stones inflammation.

It is a good aid against constipation, it helps clean skin impurities out and to treat acne or hives.

It is also an aid in treating rheumatic problems.

It works as a blood purifier.

It could work as a laxative one can have it in salads, tea, or microdose. It is rich in minerals and vitamins.



● Epazote de mata *Epazotl*

Comunidad Hilicotla Magdalena

● Epazote
Náhuatl: Epazotl

Nombre científico: *Dysphania ambrosioides*

Beneficios: actúa como auxiliar en el tratamiento de parasitosis. Aumenta el tránsito intestinal, eliminando así el estreñimiento y acumulación de gases. Auxiliar en el tratamiento de cólicos menstruales. Disminuye el estrés.

La comunidad lo usa para condimentar los alimentos

● **Epazote**
Náhuatl: Epazotl

Tapalewia: kwaltia keme tapalewike itech tapatilis ika kowilimehkokolis.

Kipankixtia kwali kwetaxkolpanolis, kikixtia iko in amowelmokalawilis wan in sentililis iyalmeh.

Tapalewia ika tapatilis neyin itihwiwitskolis siwaixikalis.

Kitemoltia in kwesiwilis.

In xolal kikwi ika kiweltilia takwalmeh.

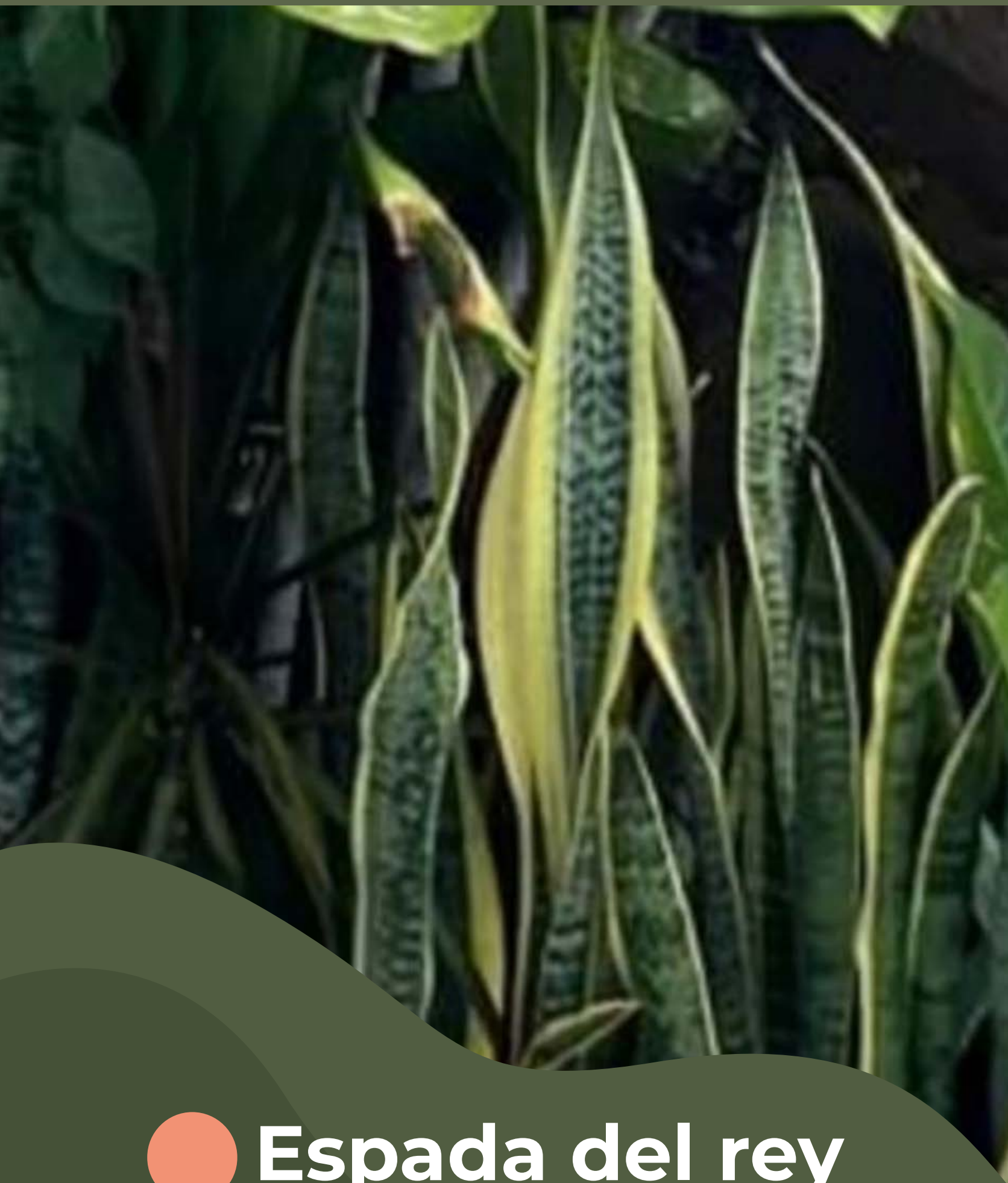
Benefits: it acts as an aid in treating parasitosis.

It increases intestinal transit, thus, eliminating constipation and gas accumulation.

It is also an aid in treating menstrual colics.

It reduces stress.

The community uses it to season food.



● Espada del rey

Segundo Barrio R.D.

● Espada del rey

Nombre científico: *Sansevieria Trifid*
Espada de San Jorge, lengua de tigre, lengua de suegra, lengua de vaca, cola de lagarto o planta de serpiente. Oeste de África tropical.

En la medicina tradicional , ayuda a contrarrestar enfermedades como infecciones, cáncer, infartos, coágulos de sangre, diabetes, herpes, resfriado, dolencias de la vesícula biliar, gripe y fiebre, previene las alergias.

Para tratar el resfriado común, las infecciones, la gripe y diversas enfermedades crónicas e infecciosas, problemas digestivos como estreñimiento, gases intestinales, diarrea, cólera, disentería, inflamación de los ganglios linfáticos, neumonía, lepra, dolores de garganta, bronquitis, tuberculosis, tos, varicela, dolores de cabeza, inflamación, otitis, paperas y quemaduras, estimulan el sistema inmunológico del cuerpo previene la multiplicación de las células cancerosas, se usa para tratar la hepatitis, infecciones del tracto gastrointestinal y de las vías respiratorias, ecólicos para afecciones hepáticas que incluyen agrandamiento del hígado, ictericia y daño hepático debido a medicamentos; para infecciones que incluyen, neumonía, tuberculosis, gonorrea, sífilis, malaria, cólera, leptospirosis, rabia, sinusitis y vih / sida; y para afecciones de la piel que incluyen heridas, úlceras y picazón.

«Endurecimiento de las arterias» (aterosclerosis) y la prevención de enfermedades cardíacas, diabetes y problemas renales

Itech masewal pahti, tapalewia ika kitsin-kixtia kokolismeh keme temawal, cáncer, yolketsalis, esosewik, tsopekokolis, herpes, sesekokolis, kokolismeh itech yelchichikat, tsonpilolis wan totonilis: kimatsakwlia in chinkwalsawati.

Mokwi ika tapatilis sesekokolis senkis, in temawalis, in tsonpililis wan tatama kokolismeh wekawyot wan temawal.

Noiwa ika itihitakolis keme amowel-mokalawia, itihiyalmeh, kalanemilis, weyikalanemilis, tekoasiwitsti, toskatitikalis, weyitahtaxilis, xiokokolisti, estahtaxis, tahtaxis, totolsawat, tsontekkokowa, titikalis, takakiltitikalis, kechposawalis, wan tahtatilis. Ki-pepeyotsa to mekayot inmunológico itech tonakayo, kimatsakwlia mah momiakchiwa in yoliksachitonti cancerosas, mokwi ika ipahtil in elkokolis, kokolis itech poxkwetaxkol wan itech mekat ihiyotilis.

Noiwa ika ipahtil itihwiwitskol, chawisyot eltapach tein noiwa kiweyililtia eltapach, ewayokostia wan itahkolis yeltapach tein mochiwa ika pahti, noiko, mokwi ika itahkolis tein kikwi: weyitataxilis, estataxilis, gonorrhea, sífilis, tonawits, weyikalanemilis, leptospirosis, itskwintawelyot, sinusitis wan VIH/Sida; wan ika itahkolis itech ewatnakayo tein kisentsakwa: motekilis, ixkoyonilis wan awayowalis. “kitilintia neyin estikopitsaktimeh” (atherosclerosis) wan kimatsakwlia in yolokwalis, tsopekkokolis wan chawisyot axixisti.

● Espada del Rey

In traditional medicine, it helps counter diseases like infections, cancer, heart attacks, blood clots, diabetes, herpes, colds, gall bladder ailments, flu, and fever; it prevents allergies. It is used to treat common flu, diverse chronic and infectious diseases.

Also employed in digestive problems: constipation, intestinal gas, diarrhea cholera, dysentery, swelling of lymph nodes, pneumonia, sore throat, leprosy, coughing, tuberculosis, bronchitis, chickenpox, headaches, mumps and burns. It stimulates the body's immune system, it prevents cancer cells multiplication. It use in treating hepatitis, gastrointestinal tract infections and respiratory conducts.

Also for treating colics, liver conditions which include liver enlargement, jaundice and liver damage due to medicine; in the same way, it is employed in infections that encompasses: pneumonia, tuberculosis, gonorrhea, syphilis, malaria, cholera, leptospirosis, rabies, sinusitis, hiv/aids; and for skin conditions that infections, colds and Include: wounds, ulcers and rash. Hardening of the arteries (atherosclerosis) and heart diseases prevention diabites and kidney issues.



● Flor y fruto de sauco *Xometl*

● Flor y fruto de sauco Náhuatl: Xometl

Nombre científico: *Sambucus nigra*
de origen griego.

Es una hierba medicinal con miles de años de uso, y tanto la flor de sauco como las hojas y bayas se usan con fines medicinales. Esta planta puede reducir la gravedad y duración de los síntomas del resfrío y la gripe. Ayuda a la sudoración y a la descongestión nasal. Es un antitusígeno natural, ideal para combatir la tos, la faringitis y la amigdalitis, para combatir la retención de líquidos, contrarrestar los niveles elevados de azúcar en la sangre y las infecciones de los senos paranasales. Ayuda a combatir las enfermedades eruptivas infantiles como el sarampión, rubéola, varicela o escarlatina. Para la conjuntivitis la flor de sauco es muy potente, ya que desinflama y regenera la mucosa del ojo. Contiene propiedades diuréticas.

La comunidad lo usa para las limpias y la temperatura.

Yeseh xiwitpahti tein mokwilo ika miak xiwmeh, wan keme xomexochio keme nimaxieyo wan iteyo, mokwi keme pahti. In kowpahti weli kitsinkixtia tanawtil wan wekawalis in momachilis neyin sesextataxis wan tsomiltataxis.

Tapalewia ika mitoniliswan yekakwitatil. Se kwali tahtaxispahti, kitewia tahtaxis, toskatitikalis wan amigdalitis; kixnamiki in atsakwilis, kitsinkixtia in ahko tehkolis tsopek itech esti wan in momawalis yekatsolitik.

Tapalewia kixnamiki ika kokolismeh keme sawat pilkonet keme in tepitosawat, rubeola, totolsawat noso escarlatina.

Ika in ixtotoltilis xomexochit semi chikawak, kixpatsawa wan kiyekchiwa in ixtololoayo. Kipia chikawalis yot kokostomal.

In xolal kikwi ika mochipawa wan kitemoltia totonilis.

● Flor y fruto de sauco Náhuatl: Xometl

It is a medicinal herb with thousand years in use, and the sauco flower as well as the leaves and pods are used for medical purposes. This plant can reduce gravity and duration of cold and flu symptoms.

It helps sweating and nasal descongestion. It is a natural antitusive, ideal for fighting coughing, pharyngitis and tonsillitis, also used for fighting liquid retention, counter high blood sugar levels and infections in paranasal sinuses infections.

It helps fighting child eruptive diseases such as: measles, rubella, chickenpox, scarlet fever.

For conjunctivitis the sauco flower is really powerful, because it reduces inflammation and regenerates the eye's mucous membrane. It contains diuretic properties.

The community uses it for energetic cleansing and for high body temperature.



Gigantón *Techichik*

Gigantón Náhuatl: Techichik

Nombre científico: *Tithonia diversifolia*
Familia: *Asteraceae*

El gigantón, también conocido como girasol mexicano, chilicate o mirasol, es una especie de hierba.

Como medicina es frecuentemente utilizada para curar granos, llagas y heridas, contra otras afecciones de la piel, como sarna, barros, espinillas y para quitar la comezón. Se le ocupa también contra padecimientos de carácter respiratorio como tos, asma y bronquitis. Igualmente se usa para tratar los golpes, la calentura, los calambres y las hinchazones.

Se usa como biomasa rica en nutrientes (N, K y P), también como recuperadora y rejuvenecedora de suelos.

Plagas y enfermedades: Repele plagas y hormigas arrieras.

La comunidad lo usa para baños.

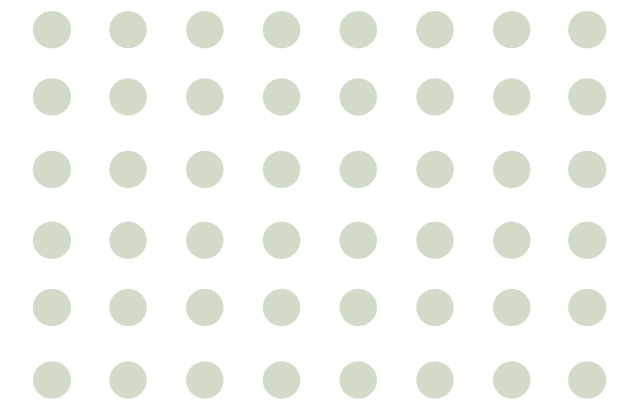
In techichit, nomoixmati keme chimalakawali mexkayot, chilikat noso kitatonal, yeseh senyelis xi-wit. Keme pahti kachi mokwi ika tapahtil kokomeh, xolewalis wan motekilis. Mokwi ika okseki kokolismeh keme ewatnakayo, keme sawat, ixkokot, tanitsti wan kixtia awayowalis. Mokwi ika itakolismeh tein mochiwa itech ixikalis keme tataxis, ixikakokolis wan weyitah-taxis. Noiko mokwi ika ipahtilis motelolis, totonil, wiwitskayot wan posawalis.

Mokwi keme biomasa chikawak ika ixwital (N, K wan P), noiwa keme kiyekwi wan kiyankwlia talpa.

Okwilchawitsti wan kokolismeh: Kitoka okwilchawitsti wan askameh tasasakake.

Xolal kikwi ika moaltilis.

● Gigantón Náhuatl: Techichik



This plant also known as Mexican sunflower, chilicate or mirasol. It is a herb species.

As a medicine it is frequently used in order to cure pimples, sores and wounds. It is employed against skin conditions such as pimples, blackheads, scabies, and for removing itching. It is utilized as well against respiratory ailments such as: coughing, asthma and bronchitis. It is likewise used for treating knockings, fever, cramps and swelling.

It is also used as a biomass rich in nutrients (N, J and P) also as restoring and rejuvenating of floors.

Plagues and diseases: It repels plagues and leafcutter ants. The community applies it in baths.



● Gordolobo

Comunidad Hilicotla Magdalena

● Gordolobo

Nombre científico: *Pseudognaphalium obtusifolium*

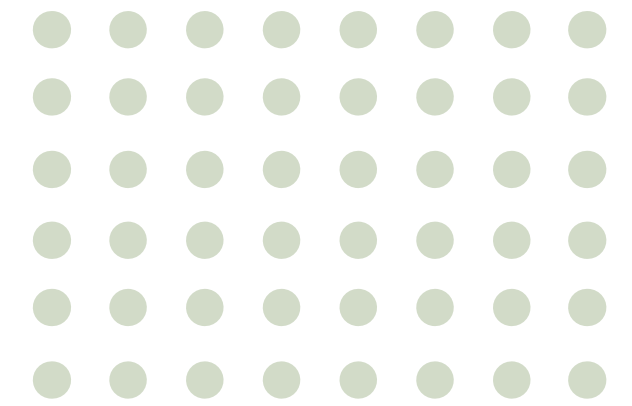
Familia: *Asteraceae*

Para tratar las enfermedades y afecciones respiratorias, para contrarrestar síntomas y agravamientos de los resfriados y gripes, aliviar los dolores de garganta, amigdalitis, desinflama las anginas, asma y alergias.

Para tratar afecciones cutáneas como eccemas, forúnculos, acné, granos y dermatitis.

Para calmar las picaduras de insectos como mosquitos, pulgas y garrapatas, por su efecto antiinflamatorio y antibacteriano. También para tratar dolores de muela e incluso para dejar de fumar se usa la planta gordolobo.

● Gordolobo



Mokwi ika kipahtia kokolis wan itahkolis ihiyotil, ika kixtopewa momachilis wan tanewilis sesektah-taxis wan tsonpiltahtaxis.

Noiwa mokwi ika kisewia in toskakokowa wan amigdalitis; kipsat-sawa anginas, kitsakwilia in ixikakokolis wan chinkwalsawatil.

In gordolobo mokwi ika ipahtilis itahkolismeh ewatapani keme eczemas, asolonilis, ixawat, ixkokot wan ewatitikalis.

Nowki, mokwi ika kisewia keme tipinilis ihkochime keme yin moyomah, tekpimeh wan masatemit; ika ipahtil tapatsawalol wan antibacteriano. Nowki kipahtia tankochkokolis wan noiwa ika welis kikawas tachichinalis keman mokwi in kowpahti gordolobo.

It is utilized to treat infectious respiratory diseases, to counter symptoms and colds and flus aggravations.

It is also used with the purpose to relieve sore throats and tonsillitis; reduces inflammation in anginas, controls asthma, and allergies.

Mullein is used in to treat skin conditions as eczema, boils, acne, pimples, and dermatitis.

In a similar way, it is utilized for the purpose of soothing insects stings such as mosquitos, fleas, ticks; due to his antiinflammatory and anti-bacterial effect. Also to treat toothaches and including to quit smoking, the plant is used.



● Guayaba *Xalxocotl*

Segundo R.D.

● Guayaba Náhuatl: Xalxocotl

Nombre científico o latino: *Psidium guajava*
Familia Botánica: *Mirtáceas (Myrtaceae)*
Origen: América tropical

La comunidad lo utiliza como despas-
rasitante y para baños de posparto.
las hojas de guayaba en infusión o té
puede ayudar contra el ácido úrico,
la hipertensión, la diabetes, alopecia,
alcoholismo, la hinchazón de piernas
y las raíces pueden mejorar los sínto-
mas de diarrea por su efecto antiin-
flamatorio.

The community uses it as a dewormer and postpartum baths. The guava leaves in infusion or tea could help against uric acid, high blood pressure, diabetes, alopecia, alcoholism, and legs swelling. The roots could improve diarrhea symptoms because of its anti-inflammatory effect.

● Guayaba Náhuatl: Xalxocotl

In xolal kikwi keme tsinokwilikixtia wan ika moaltia satepan pilnenke, nixiwyo xalxokot kwaltia keme apahtitamanal nosoapahtiwelitapalewiaikakixnamiki axixti, hipertensión, in tsopekokolis, kwaxinilis, tawanalis wan mets posawalis. In talwat weli kiyektalia in machilismeh neyi kalanemilis ika ni machililis tapatsawalol.



Hierbabuena

Comunidad Segundo Barrio

Hierbabuena

Nombre científico: *Mentha spicata*

Familia Botánica: *Lamiaceae*.

Hierba aromática

Contiene propiedades medicinales y aceites esenciales que es recomendable para ayudar a tratar problemas digestivos y gases intestinales, estimula la producción de bilis.

Ayuda al tratamiento del catarro y constipaciones, alivia mareos y dolores, ayuda a tratar el síndrome de colon irritable, alivia dolores menstruales, ayuda a tratar inflamaciones del hígado, alivia dolores de cabeza.

Ayuda a reducir la tensión nerviosa, la ansiedad e histeria gracias a su acción tranquilizante, hay quienes usan hierbabuena para la memoria, la osteoartritis, las náuseas y vómitos. A su vez, se ha comprobado que posee un efecto antifúngico frente a *Cándida albicans* y antibacteriano frente cepas de *Staphylococcus aureus*.

Kipia chikawalisyot pahti wan chawakti ahwiyaka tein moilwia tapalewia ika kokolis yektatemowilil wan itihiyalmeh; kiolinia mahmo-chiwa yelchichik.

Tapalewia ika ipahtilis tataxis wan yekapotonilis, kiewia ixtayowalis wan kokowalis. Tapalewia ika ipahtilis in itestakol kuetaxkoltomakti tah-tatok, kiewia siwaixika kokowke, tapalewia ika ipahtilil eltapachtitikalis, noiko kiewia tsontekomatkokowa.

Nokwaltia kitemoltia kwesiwilis, eliwistilis wan mokwapopolowa tasokamatik nichikawalil tasewilil.

Onkake akonimeh kikwi in yerbabuena ika in tanemilil, xaxawakokolis, elmoyawilis wan misotalis.

Noiko, kihitake keniw kipia se chikawalil antifúngico taixpa in Candida albicans wan antibacteriano taixpa taltsonti ipa Staphylococcus aureus.

● Hierbabuena

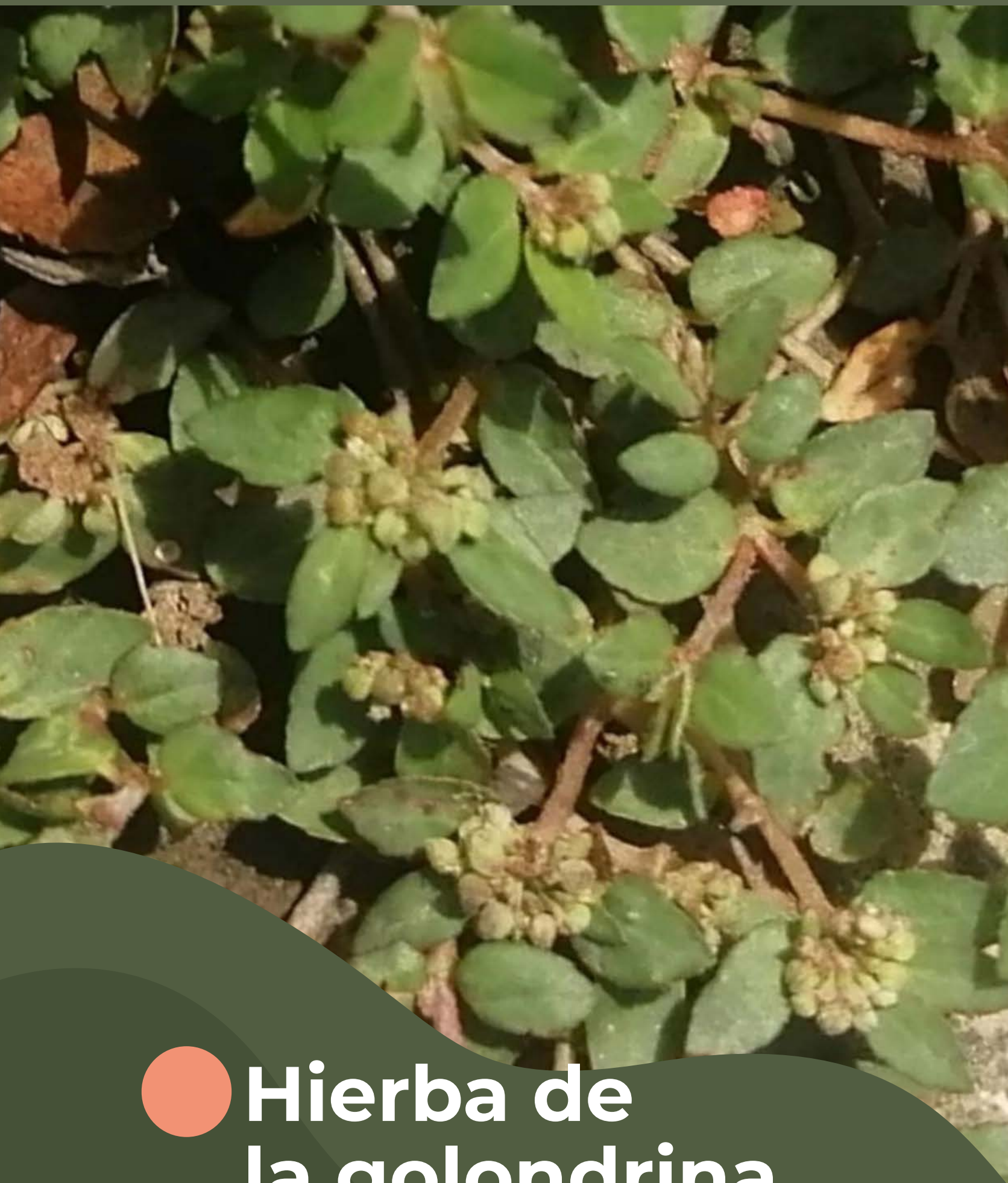
It contains medicinal properties and essential oils which are recommended to help treat digestive problems, intestinal gas; it stimulates bile production. It helps treating colds, constipations, relieves dizziness and pains.

It helps in the treatment of irritable bowel syndrome, relieves menstrual pains, it's good aid in treating liver inflammations, furthermore it relieves headaches.

This plant contrubutes to reduce nervous tension, anxiety thanks to its soothing action.

There are some who uses peppermint for good memory, osteoarthritis, nausea, vomit.

At the same time, it has been proved that it has an antifungal effect before candida albicans and anti-bacterial againts Staphylococcus aureus strains.



Hierba de la golondrina

Comunidad Segundo Barrio R.D.

Hierba de la golondrina

Nombre científico: *Chelidonium majus*

Familia: *Papaveraceae*

Nombres comunes. Coliflorcito, golondrina. Es nativa de América central es una planta herbácea perteneciente a la familia de las amapolas.

Es un buen desinflamante de las mucosas del tubo digestivo, por lo que sus propiedades curativas están recomendadas en casos de gastritis, gastroenteritis, colitis y enterocolitis, amigdalitis (inflamación de las amígdalas), conjuntivitis (inflamación de la mucosa que cubre la parte anterior del ojo), rectitis, vaginitis, hemorroides inflamadas y prostatitis

Tokait senkis: Xochikilit, kwikwitskat. Kayot in Amerika tahkoya, yeseh kowpahti herbácea powi in senyelis amapot.

Tel kwali tapatsawal in atetsawak itech mekat kuetaxkolmakti, yeika nichikawalisyo tapahtil momaka keman onkak poxtahtatilisti, poxtitikalish, amigdalitis (titikak amígdalas), ixtotoltilis (keman titika in ixatet tein kitsakwa in ixtololo). In xiwit noixmati motemaka itech ipahtilis melawaktitikalish, sakapilititikalish, xochisowitstitikalish wan okichyotitikalish.

● Hierba de la golondrina

Common names: little cauliflower, swallow. It is a Central America native herb. It is a herbaceous plant belonging to the poppy family.

It is a good mucous digestive tract anti-inflammatory, because of this its healing properties are recommended in cases of gastritis, stomach flu, colitis, enterocolitis, tonsillitis (tonsil inflammation) conjunctivitis (covering inner eye part mucous inflammation). This herb is also recommended in treating rectitis, vaginitis, inflamed hemorrhoids and prostatitis.



● Hierba de tapón

Comunidad Segundo Barrio

● Hierba de tapón

Nombre científico: *Lippia Alba*

Familia: *Verbenaceae*

Nombre común: Pronto alivio. Lippia es un género de plantas con flores en la familia de las verbenas.

La Lippia Alba es usada con propósitos terapéuticos y medicinales por sus características anatómicas, calmantes, antidepresivas y sedantes.

Un té hecho de las hojas es un remedio doméstico favorito en América Central para los trastornos intestinales y respiratorios, incluida la gripe.

Se toma una infusión bien azucarada para aliviar los problemas cardíacos y aliviar la taquicardia.

Utilizadas externamente, las hojas aromáticas se utilizan en baños de hierbas, para curar fiebres y dolor de estómago intenso, y para limpiar la vejiga. Tratamientos terapéutica para trastornos del sistema digestivo, dolor de estómago, cólicos, diarrea, afecciones del hígado, náuseas, falta de apetito, inflamación. la comunidad lo usa para la diarrea.

In lippia alba mokwi ika asiskayot tematstilis wan pahtil tein ika ineska-yo nikayotik, tasewia amotayokotilis wan tasepowike.

In apahti tachiwal ika xiwmeh, se kalitikpahti kitelkwi itech Amerika Tahtakoyan.

In xiwit mokwi ika ipahtil in poxkokolismeh wan ihiyotilis; noiwa un tsonpiltataxis.

Motayi apahtitamanal kwali tsopek ika ipahtil in itakolismeh yolotik wan moyektalia ika in yoltitikalis.

Mokwi tapani, xiwmeh ahwiyak mokwi ika moaltilis ika xiwmeh, ika ipahtil totonilis wan poxkokowalis chikawak wan ika chipawalis in axixistekomat. Iko noiwa kipahtia tematstisiyot ika itakolis itech kwetaxkolmakti: poxkokolwalis, itihwiwits-kolis, kalanemilis, eltapachkokolis, elmoyawilis, amomayanalisis, titikalis. In xolal kikwi ika ipahtil in kalanemilis.

● Hierba del tapón

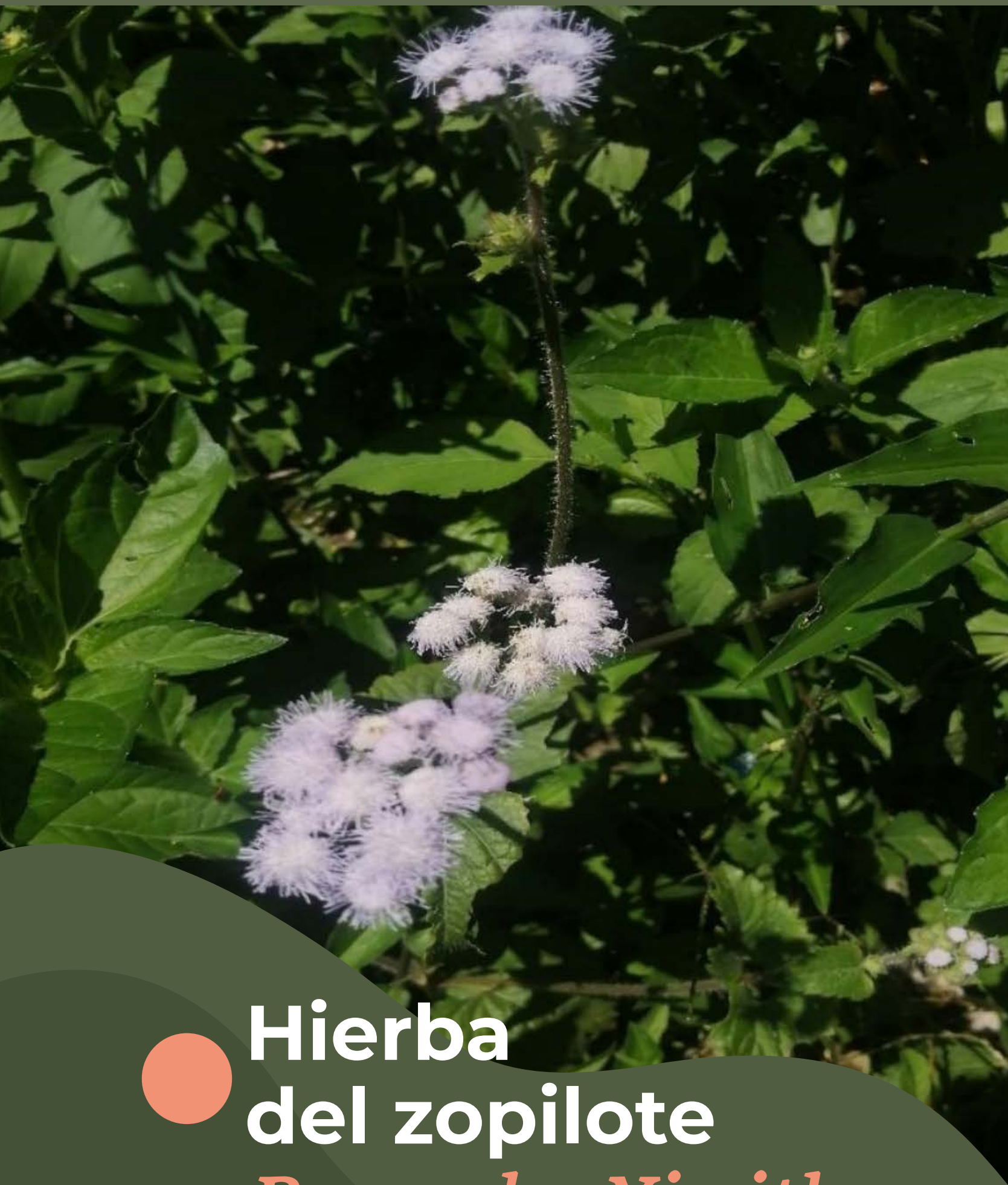
Lippia alba is used with therapeutic and medicinal purposes due to its anatomical, soothing, relaxing and antidepressant characteristics.

A tea made out of this plant's leaves is Central America's favorite home remedy.

This herb is used in order to remedy respiratory and intestinal disorders including the flu.

A well sugared infusion is drunk to relieve heart issues and to recover from tachycardia.

Externally utilized, aromatic leaves are used in herbal baths to cure fevers and intense stomachaches and also to cleanse the bladder. As well in therapeutic treatments for the digestive system disorders: stomachaches, colics, diarrhea; liver ailments, nausea, lack of appetite, inflammation. The community uses it for diarrhea Treatment.



● **Hierba
del zopilote**
Borracho Xiwitl
Comunidad Segundo Barrio R.D.

● **Hierba del zopilote**
Náhuatl: Borracho Xiwitl

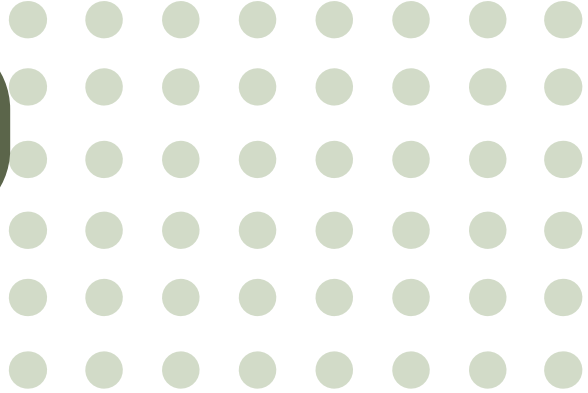
Nombre científico: *Ageratum houstonianum*
P. Mill.

Familia Botánica: *Asteraceae*

Origen: América del norte y central

Sus propiedades medicinales son sedantes gracias a sus cualidades analgésicas y tranquilizantes que produce la infusión de sus hojas que ayudan a la recuperación de los espasmos musculares y los problemas de artritis, Problemas digestivos como las flatulencias, diarreas o espasmos abdominales, Hemorroides, además de ser un efectivo calmante de los cólicos menstruales, ayuda a evitar infecciones en heridas promoviendo la cicatrización rápida.

La comunidad algunos la usan para los hemorroides



● Hierba del zopilote

Nichikawalisyo tapahtil tasepowa, tasokamatik ake kipia ikwaltilis tanekaxanil wan tayolsewia tein kichiwa in ipahtamanal ika ixiwyo; tein tapalewia ika ipahtilis in akoltotomokalis wab itahkolis in mikkianalis, noiwa in poxtatemoltilis kokolis, keme iyalmeh, kalanemilis, poxtotomokalis wan xochisiwitsti.

Kachiok tel kwali kisewia in ithwiwtskolis siwaixikalis, tapalewia mah amo palani takokolmeh, kichiwtiw mah isiwka motsakwa. In xolal kikwi ika in xochisiwitsti.

Its medicinal properties are sedating thanks to its analgesic soothing qualities which the infusion from its leaves produce; which help in muscular spasms recovery and arthritis issues, as well as digestive problems such as flatulence, diarrhea or abdominal spasms and hemorrhoids.

Furthermore, being an effective menstrual colic soothing plant, it helps to avoid wound infections, promoting rapid healing. The community uses it for hemorrhoids



● Hierba del cáncer *Chinawaxiwitl*

Comunidad Ayojapa Zongolica

● Hierba del cáncer Náhuatl: Chinawaxiwitl

Nombre científico: *Cuphea aequipetala Cav*

Se le conoce como “hierba del cáncer”, una planta nativa de México que crece en climas desde cálidos y hasta templados.

Propiedades curativas en caso de padecer cáncer, se recomienda beber una infusión de las flores y las hojas de la planta; en caso de tumores, se toma una infusión, si el tumor es externo se recomienda hacer lavados con el cocimiento de toda la planta. Como emplastos o pomadas se aplica en las heridas e hinchazón, igualmente sirve para combatir padecimientos digestivos, diarreas y dolor de estómago.

La comunidad lo usa para los granitos.

Kixmati keme “cáncer xiwit”, se kowxiwit tein kayot in Mexiko moskaltia kampa kwali takawani wan kani talsewtok.

Nichikawalisyo tapahtike keman kokoliswetsi ika cáncer: no teilwia mohtayis se apahtamanal ika xochit wan imaxiwyo ika kowpahti.

Keman onkak se chipote mohtayi se apahtamanal, keman in chipote yetok tapani moteilwia mahkipaka ika taokxiti nochi kowpahti.

Keme pachanilis noso oxilis no tahlia itech takokolmeh wan itech titikalis. Noiwa, kwaltia ika kixnamiki yin itahkolismeh itihkol, kalanemilis wan poxkokolis.

In xolal kikwi ika ipahtil kokomeh.

● Hierba del cáncer Náhuatl: Chinawaxiwitl

It is known as “cancer’s herb”, a Mexican native plant which grows in from warm and to temperate weather.

Healing properties: it is recommended to drink the plant’s flower and leaves infusion.

In case of a tumor, drink the infusion, if the tumor is external, it is recommended to make washings with the plant’s cooking.

As plasters and ointments it is applied on the wounds and swelling. Likewise, it works to fight digestive conditions: diarrhea, stomachaches.

The community uses it when there is rash.



● Hierba del golpe *Koskatlakuatzin*

Comunidad Ayojapa Zongolica

● Hierba del golpe Náhuatl: Koskatlakuatzin

Nombre científico: *Cuphea aequipetala* Cav

Familia: *Onagraceae*

Es una planta herbácea, anual o perenne.

Uso medicinal exclusivo para las mujeres, y es que esta coadyuva en el tratamiento de los problemas pélvicos, como los quistes ováricos, las amenorreas y los dolores menstruales por su poder antiinflamatoria ataques de sustos, espasmos, nervios, dolores de cabezas y punzadas fuertes en la espalda. dolores que cursen con malestar estomacal, retorcijones para lavar heridas, llagas internas e incluso úlceras.

La comunidad lo usa para los gránitos.

Yeseh kowpahti, xiwkayot noso amokemantami, nochipa onkak.

Kikwi keme pahti sayo ika siwameh keme in xiwit tapalewia ika tapatilis itech kokolismeh ixiktani ika ichikawalisyo tapatsawal: itahkolismeh keme chipotes siwayot, siwaixikalis wan itihwiwitskolis.

Noiwa weli mokwi ika momowtika-yot, poxtotomokalis, kwesomikilis, tsontekokolis wan tamiminalis chikawak itech takwitapa; kokowalis-meh tein panowa ika poxitahkolis wan kema motetsilmalinia.

Noiko, mokwi ika ixpakalis takokol-meh, xolewalis taitikopa wan noiwa ixkoyonilis.

In xolal kikwi ika in kokomeh.

● Hierba del golpe Náhuatl: Koskatlakuatzin

It is an herbaceous plant, anual and perennial.

Medicinal use excludely for women, the thing is that this herb helps in treating pelvic issues for its anti-inflammatory power; problems such as ovarian cysts, amenorrhea and menstrual pains.

It can also be employed scared attacks, spasms, when feeling nervous, headaches, back prickings; stomachaches. In similar ways this herb is used for washing wounds, inner sores, even ulcers.

The community uses it when there is rash.



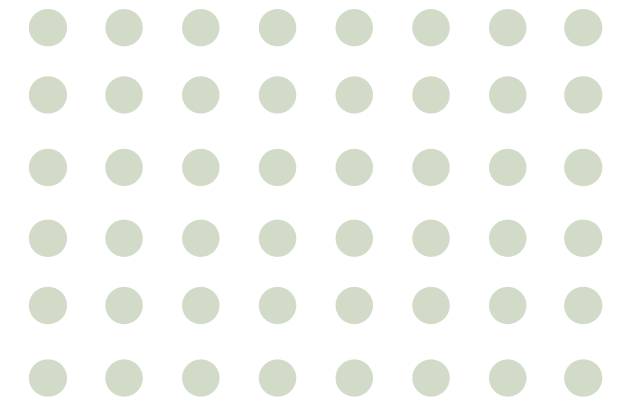
● Hierba palo negro

Se ha usado el palo negro para curar enfermedades estomacales, indigestión, gases combatir el cáncer y la diabetes, Ahora, explica que su consumo no está sólo destinado a personas enfermas.

«Señala que «Palo negro es hipoglucemiante (regula el azúcar en la sangre, anticancerígeno, regulador hepático y antiinflamatorio, ayuda a mantener equilibrado y regulado tu organismo».

● Hierba palo negro

● Hierba palo negro



Mokwi in ekaw ika tapahtil kokolis-meh poxitik, poxokoyalis, iyalmeh, kixtopewa in tatamilkokolis wan in tsopekkokolis.

In Ekaw ye hipoglucemiente (kiyekktalia in tsopelik itech esti), amota-tamilkokoltia, kiyekktalia eltapach wan tapatsawa: tapalewia mahkipia kwaltsi wan kiyekktalitiw tonakayot.

It has been used to cure stomach diseases, indigestion, gases, it fights cancer and diabetes.

The black stick herb is hypoglycemic (it regulates blood sugar). It is also anti-cancer liver regulator and anti-inflammatory; it helps to keep your body controlled and balanced.



● Hierba santa *Tlanekpakilitl*

*Comunidad Teopancahualco
San Andrés Tenejapa*

● Hierba santa Náhuatl: Tlanekpakilitl

Nombre científico: *Piper Auritum*

Reino: *Plantae*

División: *Magnoliophyta*

Orden: *Piperales*

Familia: *Piperaceae*

Usos terapéuticos: es ideal para disminuir la fiebre, combatir los nervios y el insomnio.

Es buenísimo para mantener el sistema digestivo sano; alivia el dolor estomacal, estreñimiento y la diarrea. Elimina los problemas respiratorios, es excelente para ayudar a tratar el asma y la bronquitis.

En cuanto a su uso en la cocina, la Hoja Santa es ideal para hacer tamales, salsas, caldos, carnes y pescados.

La comunidad lo usa para la comida.

● **Hierba santa**
Náhuatl: Tlanekpakilitl

Mokwilis tematstisiyotik: tel kwali ika kitsinkixtia totonik, kixnamiki in kwesomatil wan amowelkochilis.

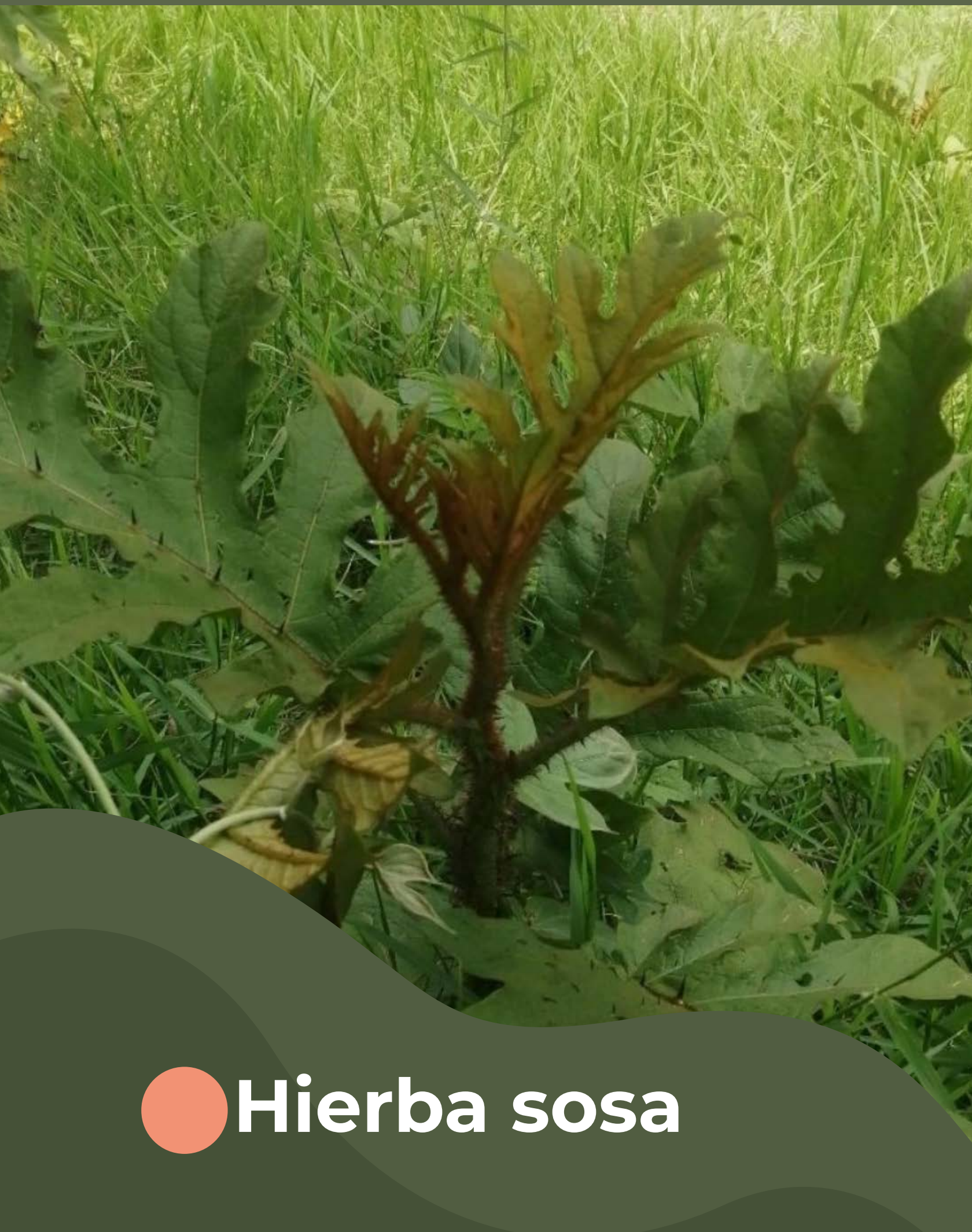
Tel kwali ika kiyekpia in kwetaxkol-makti Kwali; kipahtia in poxkokolis, amowelmokalawilis wan kalanemilis. Kikixtia in itahkolis iyotilis, tel kwali ika tapelewil in ixikakokolis wan we-yitataxis.

Ika in mokwilis tikoteno, in omekilit kwali ika sekichiwa tamal, chiltamoltal, istahat, nakat wan amichi. In xolal kikwi ika kiweliltia emol.

Therapeutic uses: ideal to reduce fever and fight nervousness and insomnia.

It is really good in order to keep ones digestive system healthy; it relieves stomachaches, constipation and diarrhea.

It eliminates respiratory issues, it is excellent to help treating asthma and bronquitis. When it comes to kitchen use, Mexican pepperleaf is ideal when making tamales, salsas, broth meat, fish. The community uses it for food.



● Hierba sosa

● Hierba sosa

Nombre científico: *Solanum torvum*.

La hierba sosa o pendejera es una planta perenne perteneciente a la familia de la solanáceas

Por sus principios activos y su efecto antiviral, antihipertensivo, anticancerígeno y antitumoral, sirve para curar problemas de cálculos renales, baños vaginales después del parto. para tratar la hiperactividad, barros espinillas, enfermedades de la piel, y procesos infecciosos del sistema reproductor masculino y urinarios (orquitis, epididimitis y uretritis, con las hojas se puede preparar jabones o shampoo para los piojos pulgas y garrapatas.

- La comunidad lo elimina no lo conoce ya que es para espina.

Pinawits noso amotechiwke yeseh kowpahti amokentami, kayotik in senyelis neyin solanáceas.

Ika nipewalis taolinike wan nichiwalis antiviral wan antihipertensivo, amotatamilkokoltia wan antitumoral, kwaltia ika ipahtil in atekontet, noiwa, mokwi ika moaltil sakapili satepa pilnemilis.

Mokwi ika ipahtil in telsemikwesiwilis, ixkokot, tanitsti, ewatixkokolis; temawak kokolis itech in okichyolyot wan axispiasti (awakatitikalis, epidemitis wan axispiastitikalis).

Ika ixiwyo weli mochiwa xapo noso tsonxapo ika kixtia tekolome wan tekpimeh. In xolal kimatami, amo kixmati, keme witsyo.

● Hierba sosa

Turkey Berry is a perennial plant belonging to the nightshades family. Because of its active principles and antiviral antihypertensive, anti-cancer anti-tumor effects it is used to cure kidney Stone problems as well as vaginal baths after delivery.

It is also utilized to treat hyperactivity issues, pimples, blackheads, skin conditions; infectious male reproductive system processes and urinary (orchitis, epidemitis, and urethritis).

With its leaves bath soaps, shampoos againts lice, ticks and fleas, can be prepared.

The community doesn't use it. They waste it.



● Hierba mora *Pitzawakikiti*

● Hierba mora Náhuatl: Pitzawakikiti

Nombre vulgar: *Hierba mora, tomatillos del diablo, solano negro.*

Nombre científico: *Solanum nigrum L.*

Familia. *Solanáceas.*

Propiedades medicinales para tratar afecciones estomacales o dolores causados por desórdenes en el sistema digestivo, además de golpes o contusiones y otras dolencias asociadas a la artritis. Se conoce que también es muy efectiva en el tratamiento de padecimientos asociados a la vesícula y el hígado, se usa en el tratamiento de afecciones de la piel como la psoriasis, úlceras, eczemas, resequedad y grietas. Se considera igualmente efectivo en los casos conocidos como culebrilla o herpes zoster (fuegos labiales), así como quemaduras, pues posee unas extraordinarias capacidades cicatrizantes. Las hemorroides también pueden ser tratadas con la Hierba Mora, así como el dolor de muelas y cabeza y el sistema nervioso.

La comunidad lo usa para comer como quelites.

Kipia nichikawalisyo tapahtilyo ika weli kipahtia poxkokolis noso kokowalis pewke ika taxitinilis itech kwetaxkolmakti, noiwa, kipahtia nexokolpa noso estemi wan okseki kokolismeh tein tatamati in mikkianalis.

Noiwa kixmati, telkwali ika ipahtil in kokolismeh tein tamati in chichikat wan eltapach.

Mokwi itech ipahtil in itahkolismeh itech ewatnakayot, keme in xiot, ixkoyonilis, ewatitikalis, ixwakilis wan ixtsayanalis. Moixmati noiwa kwali itech itahkolis tein moixmati keme mixkoatonti noso herpes zoster (tit tenpalol), iko keme in tatatilmeh, keme kipia kwali weliskayot taixtsakwalis. In xochisiwitsti noiwa weli mopahtia ika tomakilit, noiko in tankochkokolis, tsontekomatkokolis wan talwayolot. In xolal mokwi ika takwal keme kilit.

● Hierba mora Náhuatl: Pitzawakikitl

It has medicinal properties that cope with stomach infections or pains caused by digestive system disorders, furthermore, it is used to treat bumps or bruises and other ailments associated with arthritis.

It is known that it is also very effective in treating conditions associated with gall bladder and liver.

It is utilized including skin conditions: psoriasis, ulcers, eczemas, dryness and skin cracks It is as well considered to be effective in cases like: herpes infection (cold sores) painful skin rash, also burnings; because it has extraordinary healing abilities. Hemorrhoids can also be treated with black nightshade. As well as toothaches, headaches and nervous system issues. The community uses it for eating as pigweed.



● Hoja sen

● Hoja sen

Nombre científico: *Senna occidentalis* -
Cassia occidentalis
Familia: *Fabaceae*

Otros nombres: Hierba hedionda, hoja sen, bicho de café, brusca, busaca, café de brusca, cafecillo, cimarrón, moquillo y yerba de murciélago.

Utilizada como diurético, anti - inflamatorio y depurativo de la sangre. Especialmente eficaz en el tratamiento de la próstata, cuya principal enfermedad es la prostatitis, dispepsia, que consiste en el engrandecimiento gradual de la próstata, lo cual ocurre con frecuencia en hombres maduros. Actividad febrífuga, emenagoga y estomáquica en el tratamiento de indigestión, empache. Igualmente eficaz en el tratamiento de la Psoriasis o escabiosis en la cabeza y en caso de golpes o contusiones, alteración inflamatoria de la piel, caracterizada por brotes frecuentes que erupcionan en placas rojas escamosas, y que se origina por infecciones bacterianas o víricas, consumo excesivo de alcohol, obesidad.

La comunidad no lo conoce lo cortan pues es una maleza.

Okseki tokaimeh: xiwit tsoyak, xiwit sen, okwili kahfe, eliwisxiwit, tanatet, kahfe eliwisti, kahfentik, takwawaket, yekakwitatil, xiwit tsinakat.

Mokwi keme taxixiskisalis, tapatsawalis wan tachipawalis itech esti.

Telkwali itech ipahtil in okichyot, tein kachi ikokolisyot ye in okichyotitikalis; tein mochiwa ika in weyitilis yolik itech okichyot, tein mochiwa kachi nima itech wewetke chikawke.

In xiwit telkwali kixnamiki totonik, isiwaixikaltia wan itihkopaltia tein mokwi itech tapahtil in poxokoyalis wan poxsamawalis. Noiko, telkwali ika ipahtil xiot noso talsawakokolis itech tsonteko, wan ika itahkol in nexokolmeh noso estemi.

Noiwa ika ipahtil, miak tatama titikalis itech ewaknakayot, tein moixmati keman potoni nimantsi sawame itech seseyot chichitik ewayopachti, wan tein pewa ika temawak bacterianas noso víricas, tawanalis wan tomawakokolis.

In xolal amo kixmati, kiteki keme kowmatat.

● Hoja sen

Used as a diuretic, antiinflammatory, blood purifier.

Specially efficient in In prostate treating, which main disease is prostatitis; that consist in the prostate's gradual aggrandizement which frequently happens to mature men. This leaf is efficient against fever, it is emmenagogue and stomachic that it is used in treating indigestion and empacho, in the same way, it is efficient in treating psoriasis or scabies at the head, and in case of bumps and bruises.

It is also used in inflammatory skin alterations, that are frequently defined by sprouts that erupt into flaky, red plates, whose origin is a bacterial or viral infection; excessive alcohol consumption or obesity. The community doesn't know it.

They cut it out, they consider it as weed.



● Insulina Natural

● Insulina natural

Esta maravillosa planta de jardín, conocida comúnmente como “insulina”, llamada así por el gran poder que sus hojas tienen en controlar o atenuar la diabetes, en el tratamiento de la Diabetes Tipo I Y II para las enfermedades renales y antioxidante.

Varios estudios han confirmado que el consumo de las hojas de la planta de insulina han disminuido los niveles de glucosa de manera adecuada, ya que regula el metabolismo y con ello la producción de insulina en el organismo, Controlando además niveles de triglicéridos, bajando los niveles de LDL, VLDL y elevando el colesterol HDL.

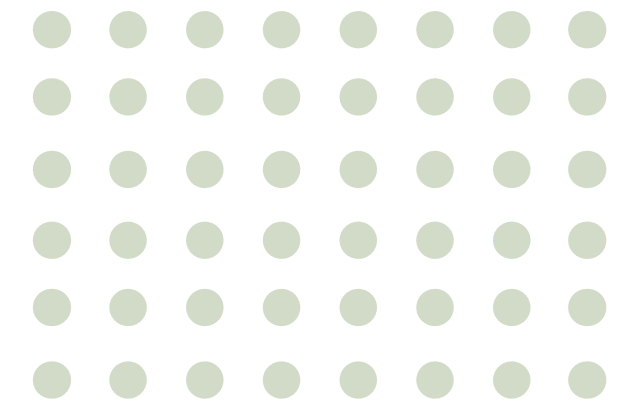
La comunidad lo utiliza como alimento para sus animalitos.

Tel kwaltsi kowxiwit itech xochita, moixmati kachinima keme “insulina”, iko monotsa ika niweyi welitilis tein kipia nixiwyo ika kitsakwilia noso kitsinkixtia in tsopekokolis; mokwi iko itech ipahtil tsopekokolis tama I wan II; keme itech kokolis atekontik. Neyi kowxiwit noiwa chikawak amomoxoxa.

Miaketamachtatemolismeh kitowa neyi nikwalis ixiwyo in kowxiwit tapatini, kitsinkixtia in tekolis tsopelik kachi kwali, keme kiyektalia tochi-kawalis wan iwa mahmochiwa in insulina itech tonakayot; kitsakwilia noiwa in tekolis neyi triglicéridos, kitemoltia iko in tekolis neyin LDL, VLDL wan kipankixtia in chiaw-yokokolis HDL.

In xolal kikwi ika itakwal nintah-pialwa.

● Insulina natural



This marvelous garden plant commonly known as “insuline”, called like this because its great ability that its leaves have to control or attenuate diabetes; employing it like so in treating type I and II diabetes; as well as in kidney diseases. This plant is besides, a strong antioxidant.

Various studies have confirmed that the insuline plant leaves consumption, have decreased the glucosa levels in an adequate fashion, because it regulates metabolism and along with that insuline production in the body; thus controlling tryglicerides levels, lowering the LDL, VLDL levels and raising HDL colessterol.

The community uses it their farm animals.



● Lavanda

Comunidad Segundo Barrio

● Lavanda

Nombre científico: *Lavándula angustifolia*

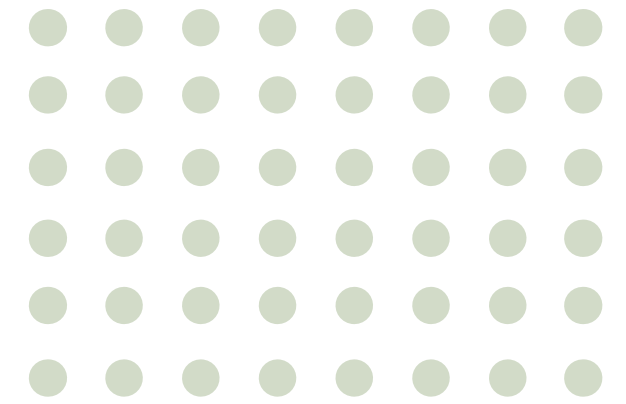
Familia: *Lamiaceae*

Actúa como relajante en el sistema nervioso central, disminuyendo el estrés, la ansiedad y el insomnio.

- Es antioxidante, por lo que te ayudará a tener una mejor digestión y es bueno para combatir la degeneración celular.

- Es antivírica y antibacteriana, por lo que será de gran ayuda en casos de faringitis, laringitis o cualquier inflamación. Además, trata enfermedades como la gripe, bronquitis y cualquier resfriado común.

● Lavanda



Tachiwa keme tasewil itech talwayolot tatakoya, kitsinkixtia in kwesiwilis, eliwistilis wan amowelkochilis.

Kwali keme amomoxoxalis, yeika tapalewia ika kwali yektatemowilis wan kwali ika kixtopewa in yolikatamilis yolisachitonti.

Kuwalí antivírica wan antibacteriana yeika teltapalewia ika itahkolis keme toskatitikalis, weyitahtaxis wan teineski senkis sesektahtaxis.

It act as a relaxant in the central nervous system; reducing stress, anxiety, and insomnia.

It is an antioxidant, as it will help to a better digestion and it is also good to fight cellular degeneration.

It is antiviral and antibacterial, so it will be of great help in the event of pharyngitis, laringitis or anyother inflammation.

Furthermore, it acts towards deseases such as the flu, bronchitis, and any common cold.



● Llatén

Tlalkahkaya

Comunidad Segundo Barrio R.D.

● Llatén

Náhuatl: Tlalkahkaya

Familia: *Plantaginaceae*

Origen: *Asia y Europa*

El llantén mayor (*Plantago major*) es una planta herbácea de propiedades medicinales. Fuente plantas y semillas nativas de México.

Propiedades medicinales como astringente, cicatrizante de los tejidos, antisépticas, antibióticas y antiinflamatorias, se emplea para tratar úlceras. Asimismo, se usa para tratar inflamaciones en los ojos y manchas que salen en la piel .

Emoliente y suavizante, lo que le aporta una efectiva capacidad expectorante su consumo permite limpiar las vías respiratorias, resultando indicado para calmar afecciones de la garganta, afonías, tos, ronqueras, mucosidades de bronquios y pulmones . Las hojas tiernas son comestibles debido a su alto contenido de vitaminas y minerales, principalmente vitamina A, vitamina C y calcio la tiamina o vitamina B1 . Por lo general se consume como aderezo de ensaladas, en combinación con hortalizas y verduras frescas, cocidas o freídas . La pomada de llantén se emplea para cicatrizar heridas, aliviar picaduras de insectos y para calmar las hemorroides .

In tanelowanixiwit weyitayekana (planta-go weyitayekana) se kowit kowpahti ika chikawalisyo tapahtil keme tatilinil, wan taixwatsa in tsayanat; techipawalini, anti-bióticas wan tapatsawa. Mokwi ika ipahtil in ixkoyonilis.

Noiko, mokwi ika ipahtil in posawalis itech ixtololo wan tatapal tein kisa itech ewak-nakayot.

Tayemania wan tahalaxtia, tein kimaka se kwali mochiwalis kwalaxkixtiske, ni takwal tapalewia ika nichipawalis in iyotilyot, tein kisa ika kisewia in itahkolis itech toskak, toskatsakwalis, tahtaxis, toskasasawani, ayot iyotihoti wan tochichit. Nixiwyo selik weli mokwa, keme kipia miak tama tachikawakpahti wan minerales, achtopa, tachikawakpahti A, tachikawakpahti C wan calcio, in tiamina noso tachikawakpahti B1. Tein kachi nokwi keme emolwelitil itech xiwtakwalol, ika tamanelol iwa kiltokaltal wan xoxokaltilis selke, tamanal noso tat-soyonil. In tahoxilis neyi tanelowanixiwit mokwi ika kixtsakwa takokolmeh, kisewia tatipinil okwilimeh wan ika kipahtia in xochisiwitsti.

● Llatén Náhuatl: Tlalkahkaya

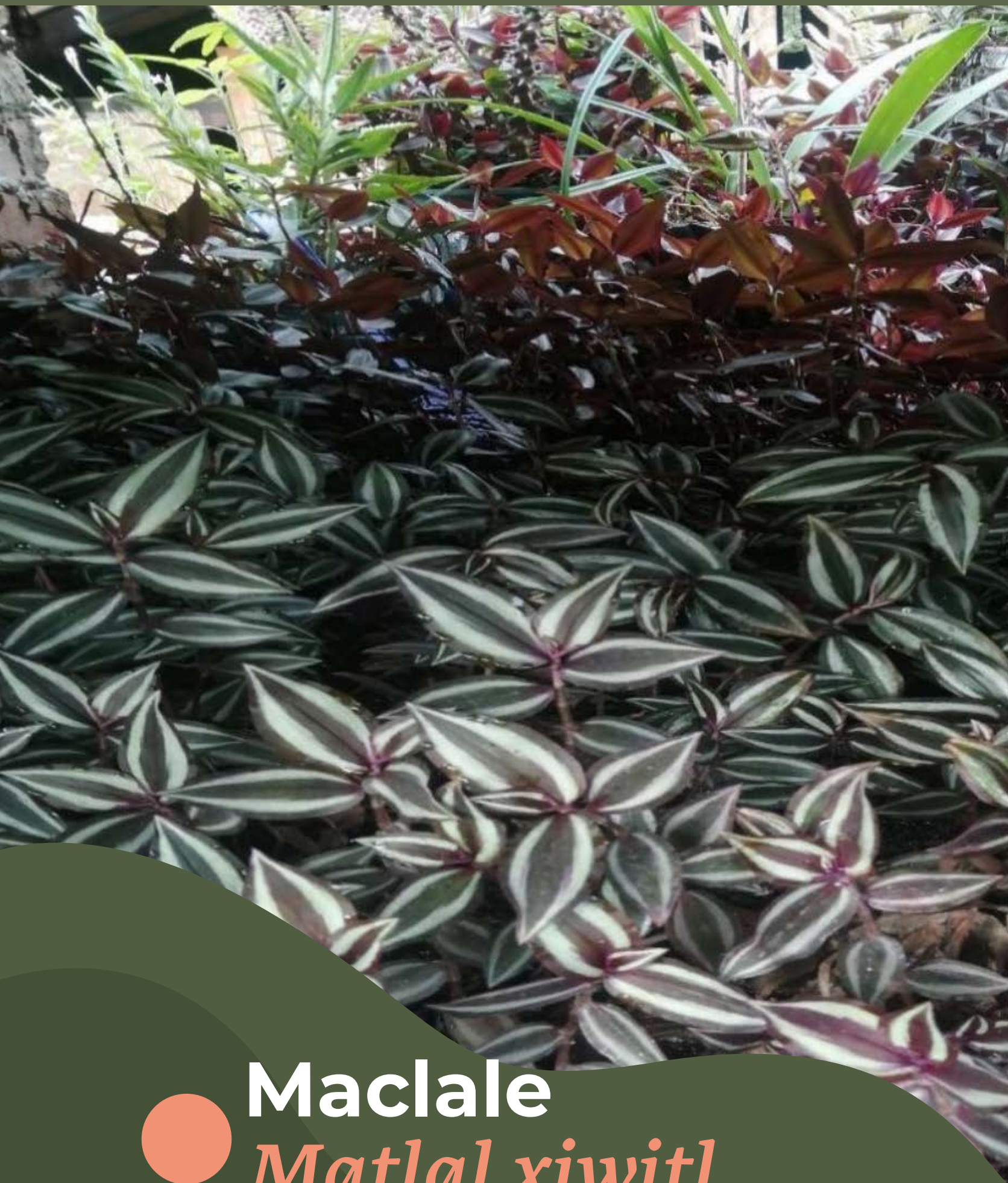
The major plantain (major plántago) it is a herbaceous plant with medicinal properties.

Plants and seeds are native Mexican. It has medicinal properties such as: astringent, tissue healing; antiseptic, antibiotic and antiinflammatory. It is used to act towards ulcers. Moreover, it is utilized to remedy eye inflammations and spots that come out on the skin.

Emollient and conditioner which gives it an effective expectorant ability. Its consumption allows respiratory tract to be cleaned, resulting well to soothe throat conditions: aphonia, coughing, hoarseness, bronchial and lung mucus.

The tender leaves are edible, due to its high vitamins and minerals content, mainly vitamin A, vitamin C, vitamin B1 or thiamine and calcium it is generally consumed as dressing on salads, in a blend of fresh vegetables, or cooked and fried as well.

The plantain ointment is employed in order to heal wounds, relieve stings, and soothe hemorrhoids.



● **Maclale** *Matlal xiwitl*

● **Maclale**
Náhuatl: Matlal xiwitl (hierba del pollo - ojo de venado).

Nombre científico: *Tradescantia zebrina*
Familia: *Commelinaceae*

Entre sus propiedades principales se utiliza en infusión, como analgésico, antiinflamatorio, diuréticas y abortiva se prepara con el jugo de limón y hie-lo para bajar la fiebre, se utiliza para refrescar el estómago, para curar la diarrea o disentería y las hemorroides, las hojas se trozan y machacan con un poco de agua y se cuele; se le debe agregar miel, jugo de limón y se toma tres veces al día .

La comunidad lo usa para curar la disentería.

Nichikawalisyo mokwi itech apahtamanal keme nekaxanil, tapatsawa, taxixiskixtia wan pilwetsiltia.

Mochichiwa ika limo ayot wan sesek ika kitemoltia in totonik, mokwi ika kiseselia in poxitik, ika kipatia kalanemilis noso kalaneschiwalis wan in xochisiwitsti.

Nixiwmeh motsayana wan momahpata ika tepitsi at wan moahixika, kipia sekitalilis nekti, limo ayot wan motayi expa tonal.

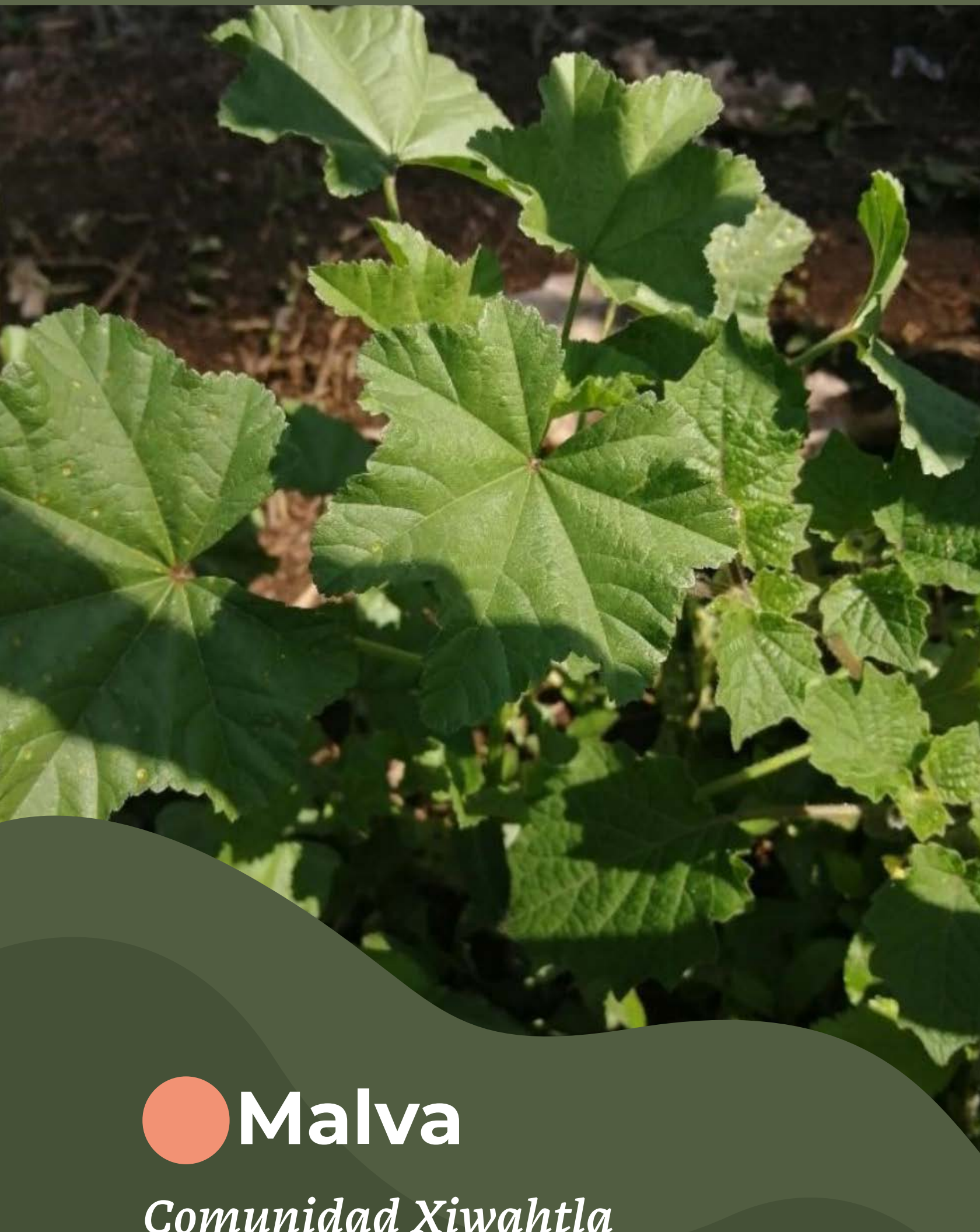
In xolal mokwi ika kalaneschiwalis.

- **Maclale**
Náhuatl: Matlal xiwitl (hierba del pollo - ojo de venado).

Among their main properities t is used in infussions, as analgesic, anti-inflammatory, diuretic and abortive.

It is prepared with lemon juice and ice to lower fever, it is used to refresh stomach, to cure diarrhea or dysentery and hemorrhoids. The leaves are chopped and crushed with a little bit of wáter and it is strained, lemon juice and honey should be added.

The community uses it for dysentery.



● Malva

*Comunidad Xiwahtla
Quinto Barrio R.D.*

● Malva

Nombre científico: *En latín, malva proviene del nominativo malva, -ae (malvae en caso genitivo).*

La malva se utiliza en infusión para la bronquitis.

Mitiga el dolor de garganta con una infusión de malva.

Esta planta medicinal puede contribuir a mejorar el insomnio.

Alivia el dolor de cabeza con malva.

La malva es un remedio natural para los episodios de diarrea.

Es una planta efectiva para las dolencias del aparato urinario.

La acción antiinflamatoria la hace un excelente remedio natural para artritis, reuma, obesidad, alergias, etc.

In nektixiwit mokwi itech apahtamanal ika in weyitahtaxis.

¡Kisewia in toskakokolis ika se apahtamanal ika nektixiwit!

Neyi kowxiwit tapahtil weli tapalewia ika kiyektalia in amowelkochilis.

¡Kisewia in tsonkekokolis ika nektixiwit!

In nektixiwit se pahti senkis ika in papanowa kalanemilis. Se xiwpah-ti kwali ika kokolismeh itech in axixispiasti.

In chiwalis tapatsawal kichiwa se kwali pahti ika in mikkianalis, mahtotomokalis, tatomawalis, chinkwalsawati, etc.

● Malva

Mallow is used in infussion for treating bronchitis.

It mitigates sore throat with an infussion.

This medicinal plant can contribute to inprove insomnia.

Relieve headaches with mallow!

Mallow is a natural remedy for diarrhea episodes. It is an effective plant to avoid urinary tract ailments.

Its anti-inflammatory action, makes it an excellent natural remedy to arthritis, obesity and allergies, etc.



● Mango

Comunidad Segundo Barrio

● Mango

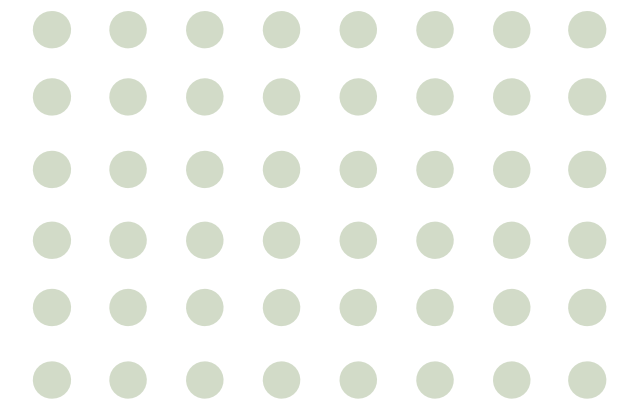
Nombre científico: *Mangifera indica*

Famiiia: *Anacardiaceae*

El mango es una fruta que aporta diversos beneficios para la salud como ayudar a combatir inflamaciones, fortalecer el sistema inmune y reducir el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, debido a que es rico en vitaminas, minerales y antioxidantes estimula la producción de insulina y reducir los niveles de azúcar en sangre y hemoglobina glucosilada, pudiendo ser un aliado importante para prevenir o tratar la diabetes, de las hojas se prepara una infusión.

La comunidad solo come los frutos.

● Mango



In manila se kowtakilot tein tex-maka miak tama tapalewia itech topakilis, keme kipalewia in kixnamiki titikalis, kichikawa to sistema inmune wan kitsinkixtia wetsis mahmochiwa kokolismeh yolotik, keme witsa chikawak ika tachikawakpahti, minerales wan amomoxoxalis.

Noiko, kipewa in mochiwalis in insulina wan kitsinkixtia in akotekolis tsopelik wan hemoglobina glicosilaba itech esti; tein welis mochiwas se weyi tapalewike ika mahtsakwilis noso tapahtilis in tsopekokolis, ika nixiwo mochiwa se apahtamanal. In xolal sayo kikwa nikowtakilot.

Mango is a fruit which contributes with diverse benefits to health, like it helps prevent inflammations, it strengthens the immune system it reduces the risk in developing cardiovascular diseases, because it is rich in vitamins, minerals and antioxidants.

Also so, it stimulates insuline production and reduces sugar and hemoglobin glycosylated levels in blood; it could be an important allied to prevent or treat diabetes. From the leaves an infussion can be prepared.



● Monacillo *Xochitopapan- papanxochitl*

● Monacillo
Náhuatl: Xochitopapan-
papanxochitl

Nombre científico: *Malvaviscus arboreus*

La comunidad lo usa para la baba de los niños y para la tos.

Sus propiedades son para tratar problemas respiratorios como gripe, tosferina, tos, fiebre, vómito y tuberculosis. Es un buen remedio para la disentería, diarrea, hemorragias nasales, amigdalitis, dolor de estómago y piquetes de insecto. El tratamiento consiste en tomar el cocimiento de las flores, solas o con las hojas en infusión con miel.

In xolal kikwi keman tenayokisah pilimeh wan ika tahtaxis.

Nichikawalisyo kwaltia ika ipahtil itahkolis ihiyoltil keme tsonpiltahtaxis, mikketahtaxis, tahtaxis, totonik, misotalis wan estataxtini.

Se kwali pahti ika in kalaneskiwalis, kalanemilis, yekatsol weyieskisas, amigdalitis, poxkokolis wan tipinilis in okwilimeh.

In tapahtil kwaltia ika tayilis in tamanal xochit iselti noso iwa ixiwyo ika apahtamanal ika nekti.

● Monacillo Náhuatl: Xochitopapan- papanxochitl

The community utilizes it for babies' drooling and coughing.

Its properties are for treating respiratory issues such as flu, whooping cough, coughing, fever, vomit and tuberculosis.

It is a good remedy for dysentery, diarrhea, nosebleeds, tonsillitis, stomachaches and insect stings.

Its treatment consists of taking only the flowers and leaves cooking in an infusion with honey.



● Mosoquelite

*Recolección de primavera
Xiwahtla 5 Barrio*

● Aceitilla mosote mosoquelite -iztakxochitl- amozoo

Nombre científico: *Bidens aurea*

Familia: *Asteraceae*

Posee propiedades como expectorante, analgésica, antiinflamatoria, purgante, antibiótico, diurético y antidiabética.

Se usa para tratar la depresión, relaja los nervios, estabilizador de la presión arterial .

Abre el apetito, da energía y aparta la somnolencia

Combate los dolores de cabeza,

Depura los riñones y el hígado

Para el Sida, Se usa contra algunos hongos y para combatir algunos virus, diarreas y hemorroides. Sube las defensas .

La comunidad lo utiliza para alimentar los animales de corral .

Kipia chikawalisyot kwalakkixtilke, nekaxanil, tapatsawal, kalanemi-kwiltia, antibióticas, taxixiskixtia, antidiabéticas.

Mokwi ika ipahtil in tayokoyalis, ki-sewia in kwesiwilis wan kiyektalia in presión arterial.

Kitapowa in mayanalis, temaka chikawalis wan kikixtia in kochilis. Kixtopewa in tsontekokolis.

Kichipawa in atekonti wan elta-pach. Mokwi ika kixnamiki seki chawisti wan ika ipahtil in SIDA.

Ika kixnamiki seki in kokolismeh, kalanemilis wan xochisiwitsti. Ki-pankixtia to itihtapalewiani.

● Aceitilla mosote mosoquelite -iztakxochitl- amozoo

It has analgesic, antiinflammatory, antibiotic diuretic, anti-diabetic, expectorant, analgesic, and purgative properties.

It is used to treat depression, it relaxes anxious nerves and it steadies blood pressure.

It whets appetite, energizes the body and clears drowsiness.

It fights headaches. It is a kidney and liver depurative.

It is utilized against some fungus and it acts toward AIDS. It fights some virus, diarrhoea and hemorrhoids.

It raises the natural body's defenses. The community uses it to feed some farmyard animals.



● Muicle o hierba azul

● Muicle, hierba azul, sangre de Cristo

Nombre científico: *Justicia spicigera*

Familia: *Acantáceas*

El muicle es nativo de México y Centro América y es usado desde tiempos prehispánicos en la medicina tradicional.

El muicle tiene efectos positivos con la sangre, se usa para combatir la anemia, subir las defensas y plaquetas desórdenes menstruales y dolorosas y los baños posparto. Alivia las afecciones respiratorias, como la tos y el asma.

Tratamiento del dengue, la disentería, afecciones estomacales y digestivas. Para la diabetes, enfermedades del riñón, diurética y antioxidante.

En la comunidad lo conocen por chichi lo usan para bañarse cuando tienen granos o salpullido.

In mowi kayot in Mexiko wan Tatako-
yan Amérika wan kikwi achka weka-
yot achtohxpaniyot itech in masewal
pahti mexikameh.

In mowi kipia welisyot kwali itech
esti. Mokwi ika kixnamiki in tolichtik,
kipankixtia to itihtapalewiani wan
esoyolisme, kipahtia in wewelol si-
waixikalis teltekoko wan ika mokwi
itech moaltilissatepa pilnemilis.

Kisewia in itahkolisme ihiyotil, keme
tahtaxis wan in ixikakokolis.
Mokwi itech tapahtil in dengue, kala-
neschiwalis, poxkokolis wan yektate-
mowilis.

Mokwi noiwa ika in tsopekokolis,
atekonti kokolis. Ye taxixiskixtia wan
amomoxoxa.

In xolal kixmati keme chi-chi, kikwi
ika mopaka keman kipia kokome
noso sawat.

● Muicle, hierba azul, sangre de Cristo

It is a Mexican native plant and Cen-
tral American, and it is used since
pre-Hispanic times in Mexican tradi-
tional medicine.

Mexican honeysuckle has positive
effects on blood. It acts positively
toward anemia. It raises natural body
defenses and platelets. It is also used
to remedy painful menstrual disor-
ders, and to treat post delivery baths.
It relieves respiratory ailments, like
asthma and coughing.

It is utilized in treating dengue, di-
sentery, stomach and digestive con-
ditions.

It is employed as well for diabetes,
kidney diseases. It is diuretic and an-
tioxidant.

The community knows it as chi-chi,
It is used for bathing whenever rash
appears.



● Ortiga

● Ortiga

Nombre científico: *Urtica dioica*

La ortiga es una planta herbácea, que pertenece a la familia de las Urticáceas

Las hojas de la ortiga son ricas en minerales, como el hierro, calcio, potasio, silicio, manganeso y azufre, debido a esto se utiliza mucho como remineralizante y como antianémico.

También tienen un alto contenido de vitamina A betacarotenos, y vitaminas C y B, estimula el aparato digestivo, es antidiarreico, enfermedades hepáticas beneficia la función biliar. Los ácidos cafeico, linoleico y oleico, actúan en dominio hepato -protector y beneficia los movimientos peristálticos, ayudando a tener una buena digestión, estimulante en la producción del orina, ya que contiene altos niveles de sales de potasio, clorofila y ácidos orgánicos, transformándose en un potente diurético. Para eliminar agua y toxinas. Gracias a las múltiples propiedades y beneficios que posee la ortiga, ayuda a eliminar la hidropesía, el reumatismo y el sobrepeso que se origina por la retención de líquido. La raíz de la ortiga desde hace mucho tiempo ayuda al tratamiento de la hiperplasia benigna de próstata.

Noiwa mopialia miak in tachi-kawakpahti C wan B. Kipewa in poxitik-yotwantakalanemiktsakwa. Tapelewia ika ipahtil in itahkolneyin kokolisme estapachyo wan kipalewia in chiwalis chichikat.

In chichikame cafeico, linoleico wan oleico tein tachiwa keme tapalewil in eltapach wan kipalewia in molinilis kwetaxkoltik, kipalewia mahkipia se kwali yektatemowilis.

In atsitsikas, kipewa in chiwalis neyin xixit, keme neyi kipia ahkopankisa in istameh ika potasio, xokokmeh tein itihmochiwa, mokepa iko, ika se kwali taxixiskixtilis tein kitamota in at wan tein tepawia.

Tasokamatik in miak chikawalisyot wan tapalewil tein kipia in atsitsikas, kipalewia kikixtia in asolonilis, in xawawatitikalis wan in weyitomawalis tein pewa ika atsakwililis. In talwayot neyi atsitsikas achka wekawkopa tapalewia ika ipahtil in hiperplasia kwali itech okichyot.

● Ortiga

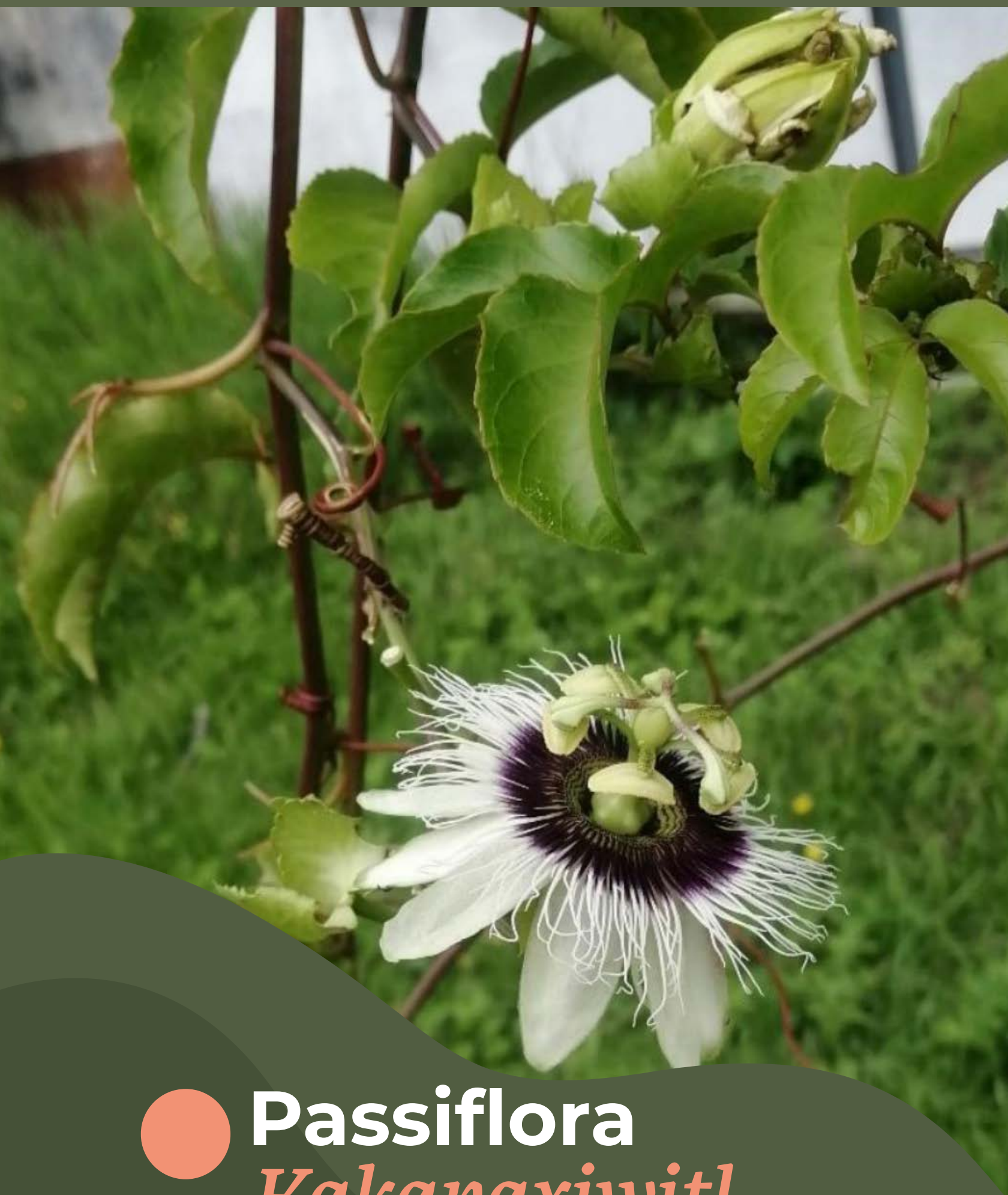
It also has a high content in vitamin A, beta-carotene, and vitamin B and C. It stimulates the digestive system and it is anti-diarrheal. It helps at recovering in case of liver diseases and it benefits the biliary function.

The caffeic, linoleic, and oleic acids act toward protecting the liver.

It benefits peristaltic movements which helps having a good digestion.

Nettle stimulates urine production, because it contains high levels of potassium salts, chlorophyll and organic acids, thus becoming into a powerful diuretic in order to eliminate toxins and water.

Thanks to its multiple properties and benefits Nettle holds, it also helps to get rid of dropsy, rheumatism, and overweight which comes from liquid retention. The nettle root since a long ago, helps in treating benign prostatic hiperplasia.



● **Passiflora** *Kakapaxiwitl*

● **Pasiflora, Pasoinaria** **Náhuatl: Kakapaxiwitl**

Nombre científico: *Passiflora edulis*
Es una planta trepadora, propia de Sudamérica y Centroamérica; se considera nativa de Brasil.

Propiedades medicinales tiene un efecto sedante, por lo que ayuda a calmar los nervios y el estrés. Ayuda a conciliar el sueño y a combatir el insomnio.

Ayuda con los cólicos menstruales y a mejorar los síntomas de la menopausia.

Calma los dolores en el cuerpo ocasionados por problemas emocionales.

Reduce los temblores que ocasiona el Parkinson.

Calma los dolores de cabeza.

Ayuda a regular la presión arterial en personas hipertensas.

Ayuda a mejorar la hiperactividad en niños.

Ayuda con la ansiedad que ocasionan las dietas.

In xiwkowit moahkowiwilana kayot in Sudafrika wan Centroamerika; kachiok, momachilia kayot in Brasil.

Nichikawalisyo tapahtil: kipia se chiwalis tasepowke, yeika tapalewia kisewia in kwesolis wan in kwesiwilis.

Tapalewia kipepewa kochilis wan kixnamiki in iko amowelkochilis.

Tapalewia ika in itihwiwitskolis siwaixikaltik wan kiyektalia in momachilismeh tein panowa keman siwaixikatami.

Kisewia on kokolis itech in nakayot tein mochiwa ika in itahkolis yolmachilisyot.

Kitsinkixtia in wiwi yokalis tein mochiwa ika in wiwi yokakokolis.

Kikaxania in tsonteko kokolis.

Tapalewia ika kiyektalia in presión arterial itech toknimeh hipertensas.

Tapalewia kimahtsakwilia in telsemikwe-siwilis itech pilimeh.

Tapalewia ika in eliwistilis tein mochiwa ika netakwalis.

● Pasiflora, Pasonaria Náhuatl: Kakapaxiwitl

It is a climbing plant from South and Central America; it is considered specifically from Brazil.

Medicinal properties: It has a soothing effect hence it helps calm nervousness down And stress. It helps to sleep well and to fight insomnia.

It is an aid with menstrual cramps and to improve menopause symptoms.

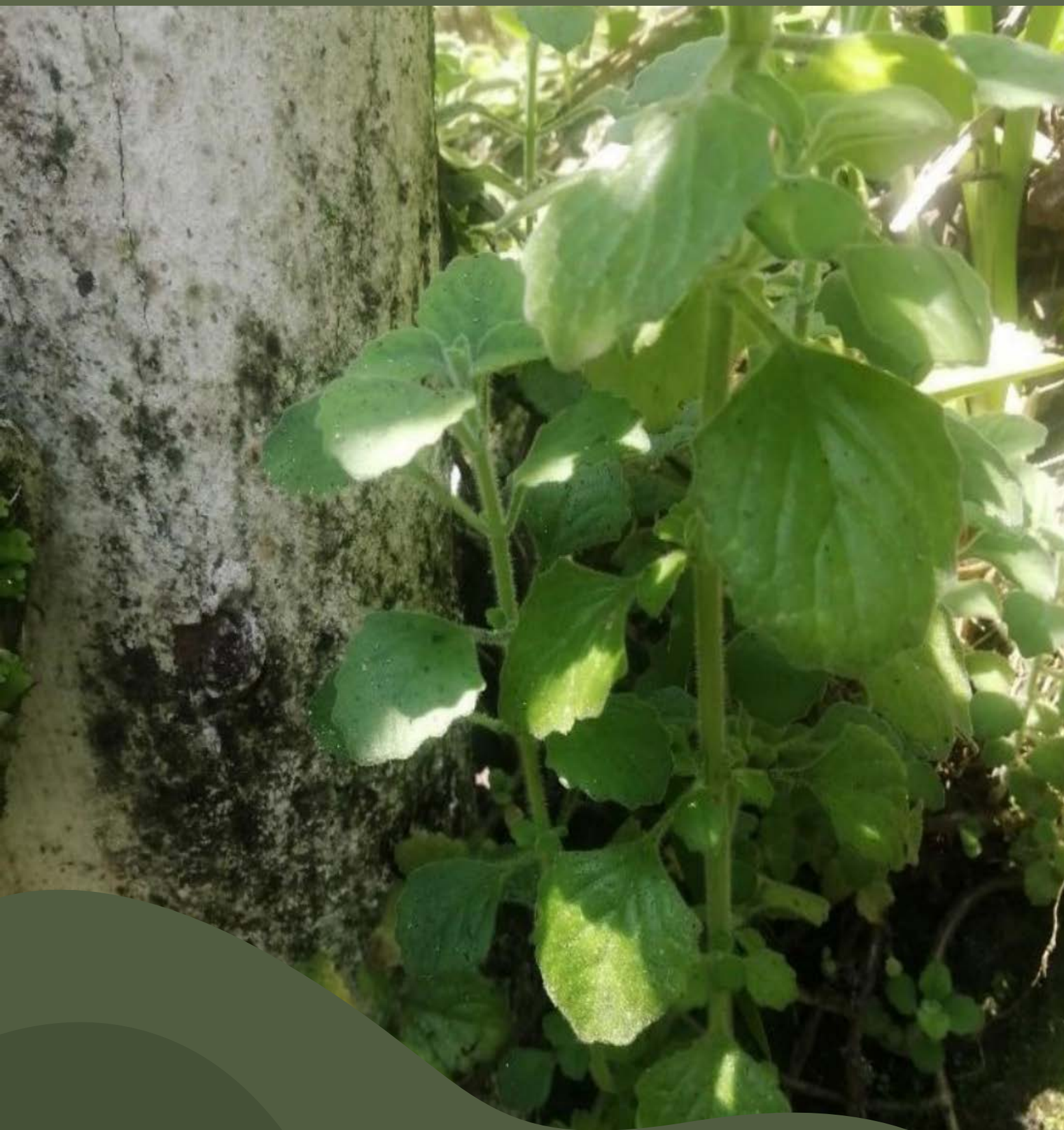
It soothes body pains caused by emotional issues. It reduces tremors caused by Parkinson ´s disease.

It relieves headaches.

It helps regulate high blood preassured people.

It supports in calming hyperactivity in children.

It helps with anxiety caused by diets.



● Planta de vaporub

● Planta de vaporub

Nombre científico: *Plectranth us oloroso*
Es una especie perenne perteneciente a la familia de las labiadas.

Esta planta contiene propiedades antiinflamatorias, antidiabéticas y descongestionantes.

Para tratar problemas respiratorios. Contiene propiedades antiinflamatorias, antidiabéticas y descongestionantes, Además, también es utilizada para evitar la ansiedad.

Es recomendable tomarla en infusiones calientes, sobre todo si el objetivo es curar algún problema de las vías respiratorias y como descongestionante.

Yeseh kowtatama amokenmanta-mi tein kayot itech in senyelis neyin labiadas.

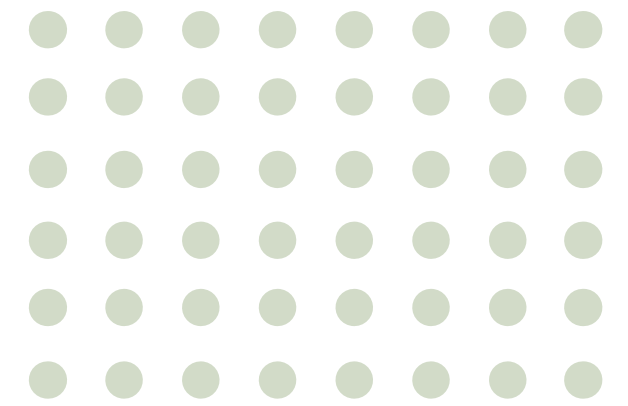
Neyin kowpahti kipia chikawalisyo tapatsawal, antidiabéticas wan itihyekatsolchipawke.

Kwaltia ika in ipahtil kokolismeh ihiyotilmeh.

Kipia chikawalisyotapatsawal, antidiabéticas wan itihyekatsolchipawke. Noiwa, mokwi ika kitsakwilia in eliwistilis.

Moteilwia mahmotayi itech apah-tamanal totonik, keman moneki ipahtil teisa kokolis itech in mekat ihiyotilmeh. Kipia chikawalisyo itihyekatsolchipawke.

● Planta de vaporub



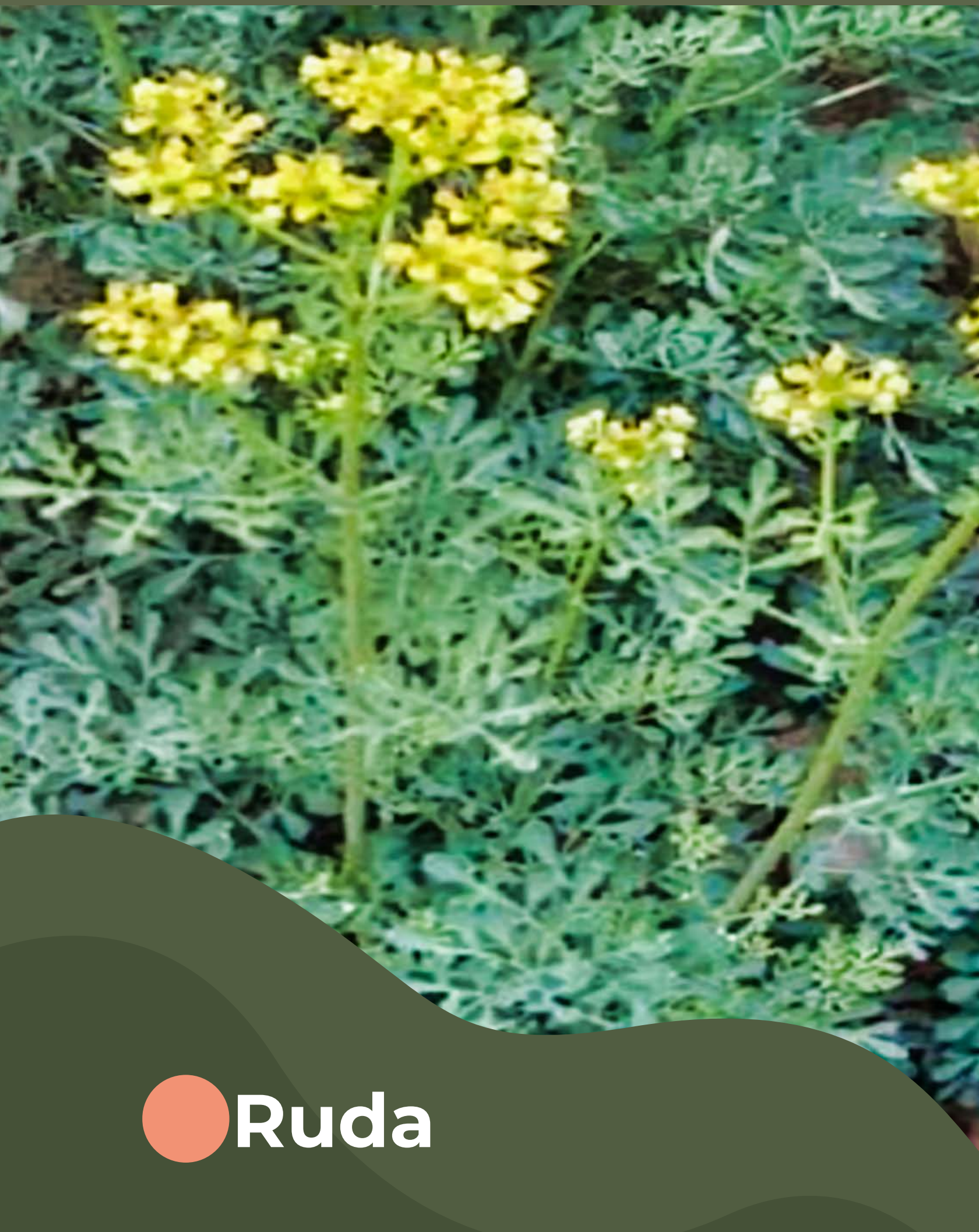
It is a perennial species belonging to the labiatae family.

It is a plant that has antiinflammatory anti-diabetic and decongestant properties.

It works to treat respiratory problems. It contains antiinflammatory properties.

Furthermore, it is utilized in order to avoid anxiety.

It is recommended to take it in hot infusions, specially if the goal is to cure some respiratory tract problem.



● Ruda

● Ruda graveolens

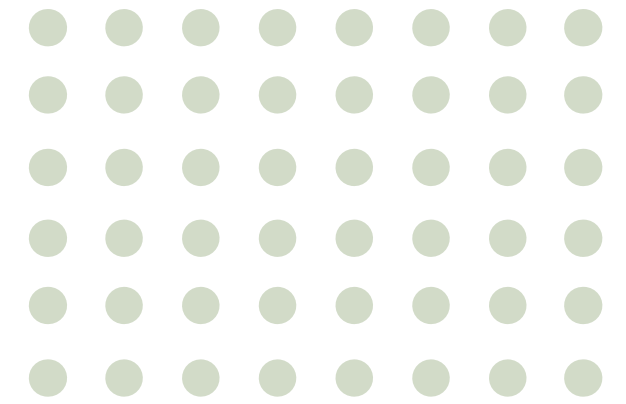
Familia: *Rutaceae*

Comúnmente llamada ruda, es una especie nativa del sur de Europa.

Se usa en infusión para las alteraciones gastrointestinales tales como diarrea o malestares gástricos o estomacales, es eficaz para desintoxicar el cuerpo, tiene propiedades diuréticas, evita la retención de líquidos y la formación de cálculos renales, estimulan la menstruación evita los cólicos, por su efecto antiespasmódico. Se consume en infusión o en microdosis.

En la comunidad la gente lo usa para agilizar el parto, también para curar el mal aire.

● Ruda graveolens



Mokwi itech apahtamanal ika in tamantike poxkwetaxkolme kokolis keme in kalanemilis, kokolis xokoyalis noso itihkokolis.

Telkwali ika kichipawa tonakayot, kipia chikawalisyot taxixiskixtike, kikixtia in atsakwalis wan mahmochiwa atekontitet. Kipewa in siwaixikalis, kikixtia in itihwiwitskolis ika ni chiwalol tapoxtotomoka kawaltia.

Mokwa itech apahtamanal noso ika in tetepitsitsi.

Itech xolal toknimeh kikwi ika pi-lwetsilis, kihisiwiltia in pilnemilis wan ika in ehekawilis.

Commonly called rue, it is a south European native species.

It is used in infussion for gastrointestinal disorders like, diarrhea, stomach conditions. It is efficient for detoxify the body, it has diuretic properties, it avoids liquid retention and kidney stone formation. It stimulates menstruation, and avoids colics due to its antiespasmotic effect. It is consumed in infussion or microdose.

In the community, people uses it to speed up delivery and evil air.



Sempasúchil Flor de muerto *Sempualxóchitl*

● **Sempasúchil -Flor de muerto.**
Náhuatl: Sempualxóchitl

Nombre científico: *Tagetes erecta*
Tagete, es de origen Mexicano como cempasúchil, cempoalxóchitl.

Nombre náhuatl “20 flores”.

Propiedades medicinales. sirve para enfermedades de tipo respiratorio como tos, fiebre, gripe y bronquitis. Se recomienda para dolor de estómago, parásitos intestinales, empacho, diarrea, cólicos, afecciones hepáticas, bilis, vómito, indigestión, dolor de muelas, lavados intestinales y para expulsar gases. Se puede tomar en infusión en sopa en agua fresca, helados tradicionales, lo utilizan como colorante natural.

La comunidad lo utiliza de forma ornamental

Tokait nawat 20 xochimeh.

Chikawalisyo tapahtil: kwaltia ika kokolis-meh keme neyin ihiyotilyo keme tahtaxis, totonik, tsonpiltahtaxis wan weyitah-taxis.

Moteilwia ika in poxkokolis, kwetaxkol ikwilimeh, poxsonewilis, kalanemilis, itihwiwitskolis, itahkolis eltapach, chichikat, misotalis, poxokoyalis, tankochkokolis, itihpakalis wan ika kixtia iyalmeh.

Weli motayi ika apahtamanal, ika ayotapalol, at kwalisesek wan in sesekpaloni masewal, kikwi keme tapal wkayot.

In xolal kikwi keme xochinestika.

● Sempasúchil -Flor de muerto. Náhuatl: Sempualxóchitl

Nahuatl name 20 flowers.

Medicinal properties: it is useful when fighting respiratory type diseases, such as coughing, fever, flu, bronchitis.

It is recommended when there are stomachaches, intestinal parasites, empacho, diarrhea, colics, indigestion, toothaches, intestinal washings and to expell stomach gases. It can be taken as an infussion, in soup, in fresh water, and traditional ice-creams.

It is also used as natural dye. The community utilizes it in an ornamental fashion.



● Suelda con suelda

● Suelda con suelda

Nombre científico: *Symphytum officinale*

Familia: *Boraginaceae*

Origen: *Europa*

Indicado para el tratamiento de la gastritis, úlceras gastroduodenales, diarreas y síndrome del intestino irritable.

En uso tópico: Escoceduras, eczemas secos, prurito, grietas de los senos, ic-tiosis, psoriasis, distrofia de la mucosa vulvovaginal, parodontopatías, tendi-nitis, bursitis, inflamaciones osteoarti-culares, contusiones, hematomas. Tra-dicionalmente se empleó para acelerar la consolidación de fracturas

Contiene alantoín a que tiene un efec-to cicatrizante, reepitelizante; los mucí-lagos actúan como demulcente (hidra-tante, antiinflamatorio) ; los taninos son astringentes (antidiarreico, hemostático local (La comunidad no lo conocía).

Momaka ika in tapahtil neyin pox-tahtatilis, itihkoyonilis, kalanemilis wan iteskatakol kwetaxkol tami-mina.

Ika mokwi tapani: ixolewalis, ewa-titikak wakik, kwetsokilis, ixtsayanalis chichiwalme, ewayopacht-lawak, xiot, distrifia itech tetsayot sakapili. Mokwi noiwa itech parodontopatías, talwatitikalis, bursitis, titikalis omiyotalwayo, tatelolis wan estemilis.

Masewalkopa mokwiaya ika kisi-wiltiaya mahmopepecho in omiyopostekilis.

Kipia alantoina, tein kipia se chi-walis taixwatske, kixewayektalia; in mucilagos kwaltia keme demulcente (mohapisatiltia, tapatsawa); in taninos tatilinia (takalanemikt-sakwa, taesyotsakwa ompalol).

(In Xolal amo kixmatia).

● Suelta con suelda

It is suitable for treating gastritis, gastrointestinal ulcers, gastroduodenal, diarrhea, irritable bowel syndrome.

In topical use: sores, eczema, itching, breasts cracks, ichthyosis, psoriasis, vulvovaginal mucosal dystrophy.

It is also employed in paradontopathies, tendonitis, bursitis, Osteoarticular inflammations and bruises.

It is traditionally utilized to speed fractures consolidation up.

It contains allantoin, which has a healing and replenishing action effect.

The mucilage Act as a demulcent (anti-inflammatory moisturizing). The tannins are astringent, antidiarrheal, local hemostatic.

The community didn't know it.



● Té zacate

● Té zacate

Nombre científico: *Cymbopogon citratus*

Familia: *Gramineae*

Su nombre común es Zacate limón,
Limoncillo o Zacatillo

La comunidad lo usa para el té y para bajar la presión.

Propiedades y usos terapéuticos:

Neutraliza los niveles de grasa en la sangre, baja el colesterol y triglicéridos, es antioxidante, antiinflamatorio, estimula la buena digestión. Su potasio ayuda a dilatar los vasos sanguíneos, mejorando la circulación y reduciendo la tensión en el corazón.

Alivia los dolores de cabeza y mareos, reduce la presión arterial.

Ayuda a aliviar los resfriados, la fiebre y molestias como la tos, desintoxica el organismo, combate los gases y la colitis nerviosa.

Nitokait senkis ye sakalimo, limotsixi-wit noso sakat.

In xolal kikwi ika in atamanal wan kite-moltia in presión.

Chikawalisyo wan takwilis tematstisi-yotik:

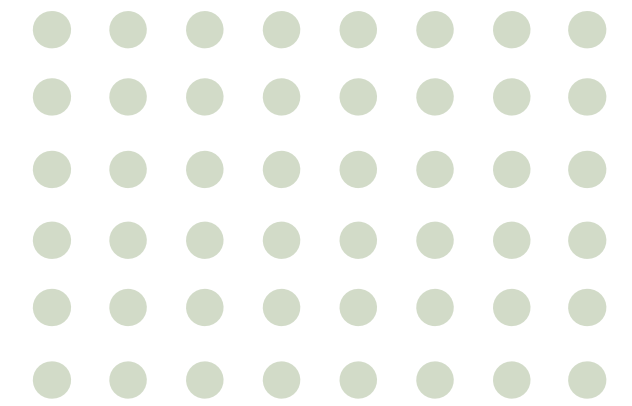
Kiyektalia in ahkotekolis chawak itech esti, kitemoltia in chawakokolis wan triglicéridos.

Ye amotaxoxa, tapatsawa, kipewa in kwali yektatemowilis. Ni potasio tapalewia kitapowa in esyotekomit, kiye-kchiwa iko in estimolinilis wan kitsinkixtia in tilanalis itech yolot, kisewia in tsontekokolis wan ixpoyawilis, kitsinkixtia in presión arterial.

Tapalewia ipahtil in sesektahtaxis, to-tonik wan kwemolmeh keme in tah-taxis.

Kichipawa tonakayot, kixtopewa iyal-meh wan in iteskatakol kwetaxkol tamimina.

● Té zacate



Its common names are: barbed wire grass, silky heads or oily heads.

The community uses it to make tea and lower high blood pressure.

Properties and therapeutical uses:

It neutralizes high fat levels in blood, it lowers cholesterol and triglycerides.

It is antioxidant, and stimulates good digestion. Its potassium helps open blood vessels up improving blood circulation and reducing heart tension, it soothes headaches, dizziness, lowers high blood pressure.

It helps relieving colds, fever; ailments like coughing.

Lemongrass detoxifies the body and fights stomach gases and nervous colitis.



● Verbena

● Verbena

Nombre científico: *Verbena officinalis*
Perteneciente a la familia de las “Labiadas”

Propiedades medicinales.

Nos ayuda en los síntomas de resfriado y gripe, recupera estados de cansancio físico y mental. Mejora las digestiones lentas y pesadas, protege y cuida de nuestro hígado por su efecto hepatoprotector limpia el hígado graso que provoca, ictericia o inflamación, combate el insomnio, dolor de cabeza, jaquecas, es aliada para problemas de estrés, o ansiedad, reduce o elimina los dolores reumáticos y articulares, esguinces, tendinitis, golpes, torceduras, etc., la infusión o cataplasma de Verbena nos ayuda a combatir el dolor y la inflamación

Baja la fiebre, previene la retención de líquidos, por su efecto diurético protege los riñones.

Chikawalisyo tapahtil:

Tapalewia ika machilis tein kipia sesek-tahtaxis wan tsonpiltahtaxis.

Kipalewia keman tiyetoke ika siowilis keme tonakayot wan tanemilil. Kiyek-talia in yekyatatemowilis yolik wan etik, kipalewia wan kimanawia to eltapach ika nichiwalis eltapachpalewil, kichi-pawa in eltapach chawak tein kichiwa, noso titikalis.

Kixtopewa in amowelkochilis, tsontekokolis, ixkwakokolis; tapalewia iwa in kiséwia in kwesiwilis noso eliwistilis.

Kitsinkixtia noso kikixtia in kokowalis koasiwilis wan mikkeanalysis: chikotilanalysis, talwatitikalis, nexokol, chikolowa, etc. In apahtamanal noso pachanilis neyi verbena tapalewia kixtopewa kokowalis wan titikalis.

Kitemolti totnik, kimatsakwilia in atsakwilis: ika ni chiwalis taxixiskixtil kimanawa atenkonti

● Verbena

Medicinal Properties:

It helps us with flu and cold symptoms It recovers one from physical and mental fatigue. It improves slow and heavy digestions,

it protects and looks after one's liver. Because of its Hepatoprotective effect, it cleans fat liver that causes jaundice or liver inflammation.

It fights insomnia, headaches it is an allied in order to mitigate stress and anxiety.

It reduces or eliminates rheumatic or joint pains: sprains, tendonitis, blows strains, etc. Holy herb infussion or poultice helps us to fight pain and inflammation.

It helps to come the fever down, it prevents water retention because of its diuretic effect, it also protects the kidneys.



● Zabila

● Zabila

Nombre científico: *Aloe vera*

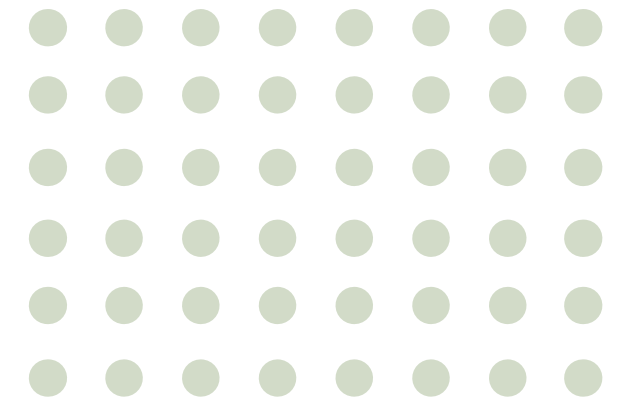
También se le conoce como sábila o Aloë.

Proviene de la familia Liliaceae Asphodelaceae, la cual posee alrededor de 400 especies.

Entre los principales beneficios y sus diversas propiedades como cicatrizante, coagulante, hidratante y antiinflamatoria ayuda a tratar problemas de la piel, cabello, sistema digestivo, cuenta con vitamina A, B, C y E, calcio, magnesio, potasio, selenio, zinc y fosfato de manosa, el cual actúa sobre el crecimiento de los tejidos proporcionando un efecto cicatrizante; fortaleciendo el sistema inmune.

La comunidad lo usa para quemaduras y para adorno.

● Zabila



Noiko moixmati keme sabila noso aloe.

Witsa nepa senyelis Liliaceace Asphodelaceae, tein kipia keme 400 tatamameh.

Intsala achtopa tapalewia wan nimiak chikawalisyo keme taixwatske, coagulant, tahatiltike wan tapatsawke; tapalewia ika ipahtil neyi ewanakayo, tsonti, kewtaxkolmakti.

Kipia in tachikawakpahti A, B, C wan E, calcio, magnesio, potasio, selenio, zinc wan fosfato de manosa, tein kwaltia itech in moskaltilis nepa tsayanat temakatok iko se kwali taixtsakwalis wan kichikawa to sistema inmune.

In xolal kikwi ika tahtatilmeh wan ika taxochichiwa.

Also known as aloe gel.

It comes from the Liliaceace Asphodelaceae family, which possesses around 400 species.

Among its main benefits and diverse properties as a healing, coagulant, moisturizing and anti-inflammatory plant; it helps treating skin, hair and digestive system problems.

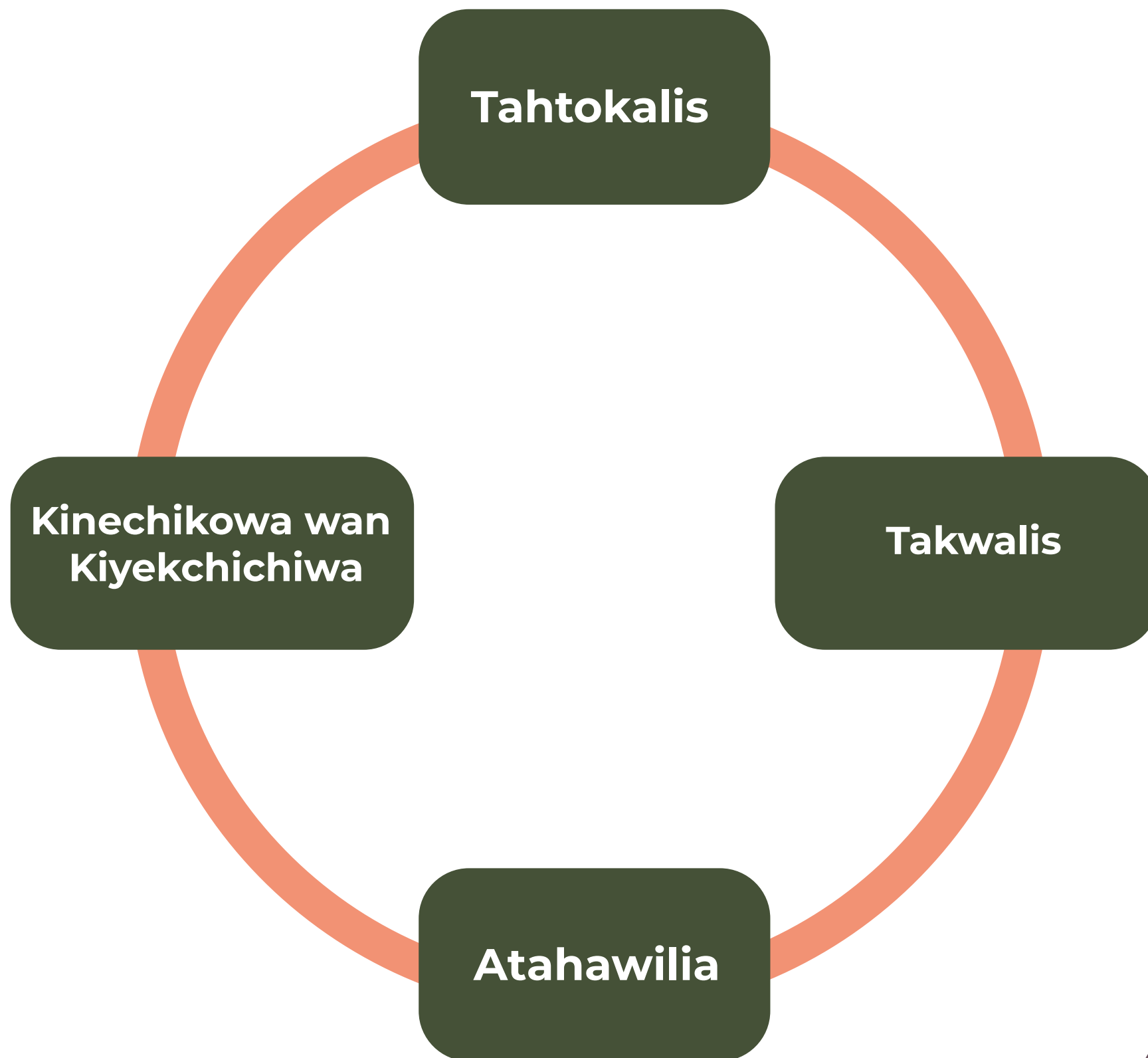
It contains vitamins A, B, C and E, calcium, magnesium, selenium, zinc, mannose phosphate, which acts toward tissue growth providing a healing effect and strengthen the immune system.

The community uses it for burns and to decorate

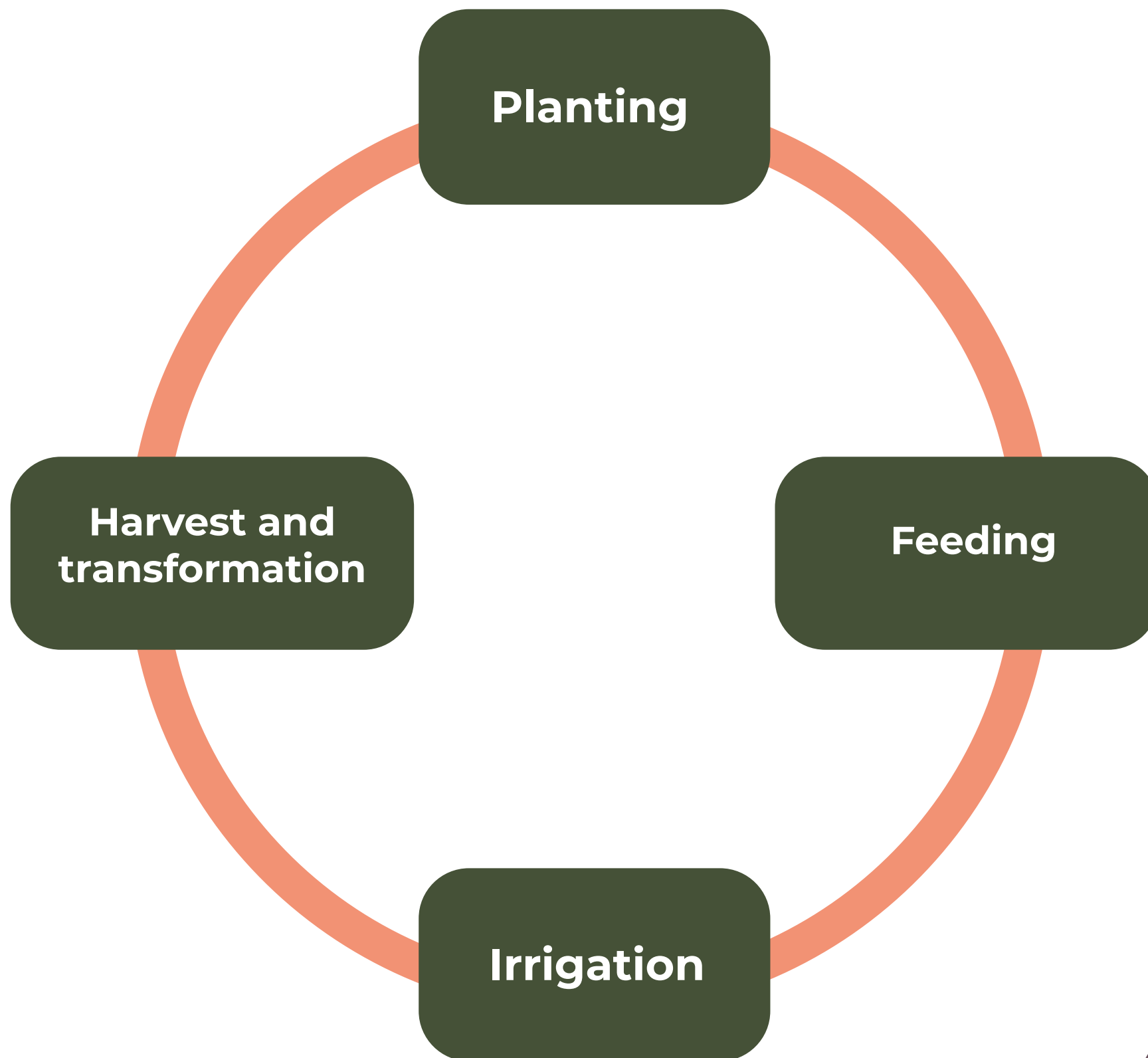
● Ciclo de plantación



● Keniw panowa tahtokalis



● Planting cycle





Sra. Hernestina Tzitzihua Ixmatlahua,
comunidad Tepetzingo Magdalena



GOBIERNO DE
MÉXICO

INPI
INSTITUTO NACIONAL
DE LOS PUEBLOS
INDÍGENAS



México, 2024