

Incorporada a la Universidad Nacional Autónoma de México  
**Escuela de Diseño y Comunicación Visual**  
Clave: 8727-31



# **Preservación de la Medicina Natural**

## **Diseño de libro Plantas Curativas de Michoacán**

Tesis Profesional que presenta:  
**Socorro Villafan Benavides**

Para obtener el título de:  
**Licenciada en Diseño y Comunicación Visual**

Asesor: L.D.G. Kenneth Luis Treviño Cassilly  
Uruapan, Mich. Enero 2011



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.



UNIVERSIDAD  
DON VASCO

escuela de  
**diseño** y  
comunicación  
**visual**

<i>*Introducción</i>	8	<i>1.8- Michoacán actual</i>	24
<i>*Problemática</i>	10	<i>1.9- Conclusión</i>	25
<i>*Objetivo general y particulares</i>	11	<i>Capítulo II Herbolaria</i>	27
<i>Capítulo I Michoacán</i>	13	<i>2.1- ¿Qué es la Herbolaria?</i>	28
<i>1.1- Michoacán</i>	14	<i>2.2- Origen de la Herbolaria</i>	29
<i>1.2- Demografía</i>	15	<i>2.3- Preparación de plantas</i>	30
<i>1.3- ¿Qué significa Purépecha?</i>	17	<i>2.4- Procesos y recursos para la curación</i>	31
<i>1.4- Pueblos Purépechas de Michoacán</i>	18	<i>2.5- Algunas plantas curativas de Michoacán</i>	32
<i>1.5- Localización de pueblos Purépechas (mapa)</i>	19	<i>2.6- La herbolaria en la actualidad</i>	34
<i>1.6- Historia del estado de Michoacán desde el punto de vista de la curación natural</i>	20	<i>2.7- La Herbolaria y su práctica</i>	35
<i>1.7- Tradiciones curativas de los pueblos purépechas</i>	23	<i>2.8- La Herbolaria y la sociedad</i>	36
		<i>2.9- Conclusión</i>	37





Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

<i>Capítulo III Diseño</i>	<i>39</i>	<i>3.12 - Señalética</i>	<i>59</i>
<i>3.1 - Historia del diseño</i>	<i>40</i>	<i>3.13 - Diseño Multimedia</i>	<i>60</i>
<i>3.2 - Surgimiento de la Carrera de Diseño Gráfico en México</i>	<i>43</i>	<i>3.14 - Conclusión</i>	<i>61</i>
<i>3.3 - Diseño y Comunicación Visual</i>	<i>44</i>	<i>Capítulo IV ¿Qué se ha hecho?</i>	<i>63</i>
<i>3.4 - Mensaje Gráfico</i>	<i>46</i>	<i>Introducción</i>	<i>64</i>
<i>3.5 - Áreas del Diseño</i>	<i>47</i>	<i>4.1 - ¿Qué se ha hecho para resolver problemas de comunicación</i>	
<i>3.6 - Diseño Editorial</i>	<i>48</i>	<i>similares?</i>	<i>65</i>
<i>3.7 - Formatos de Papel</i>	<i>53</i>	<i>4.2 - Conclusión</i>	<i>73</i>
<i>3.8 - Tipos de libros</i>	<i>54</i>	<i>Capítulo V Aportación</i>	<i>75</i>
<i>3.9 - Diseño de Identidad Corporativa</i>	<i>56</i>	<i>5.1 - Proceso de Diseño</i>	<i>76</i>
<i>3.10 - Envase y Embalaje</i>	<i>57</i>	<i>5.2 - Matriz de solución</i>	<i>77</i>
<i>3.11 - Publicidad</i>	<i>58</i>	<i>5.3 - Brief</i>	<i>78</i>



<i>5.4 - Metodología</i>	<i>84</i>	<i>6.11 - Color</i>	<i>124</i>
<i>Capítulo VI Proceso de Diseño</i>	<i>93</i>	<i>6.12 - Sustento de contenido</i>	<i>125</i>
<i>6.1 - Planteamiento de solución</i>	<i>94</i>	<i>Capítulo VII Propuesta de Solución</i>	<i>127</i>
<i>6.2 - Conceptos y palabras clave</i>	<i>96</i>	<i>7.1 - Resultado</i>	<i>128</i>
<i>6.3 - Vaciado de ideas</i>	<i>97</i>	<i>Capítulo VIII Estrategia de Médios</i>	<i>195</i>
<i>6.4 - Reticula</i>	<i>100</i>	<i>8.1 - Estrategia de Médios</i>	<i>196</i>
<i>6.5 - Elección Tipográfica</i>	<i>103</i>	<i>Capítulo IX Presupuesto y Financiamiento</i>	<i>199</i>
<i>6.6 - Fotografías</i>	<i>105</i>	<i>9.1 - Presupuesto</i>	<i>200</i>
<i>6.7 - Estilizaciones</i>	<i>108</i>	<i>9.2 - Financiamiento</i>	<i>201</i>
<i>6.8 - Elementos Decorativos</i>	<i>115</i>	<i>Conclusión</i>	<i>204</i>
<i>6.9 - Bocetos</i>	<i>119</i>	<i>Bibliografía</i>	<i>206</i>
<i>6.10 - Nombre del libro</i>	<i>123</i>		







*El contenido de esta tesis es informativo, referente a las plantas curativas de Michoacán. Los datos incluidos dentro de este libro, fueron obtenidos en su mayoría en campo y en forma documental para complementarlos. Por lo tanto se hace mención de modos de curación natural, costumbres de ciudades y pueblos de Michoacán, haciendo hincapié solo en el ámbito medicinal. También se verá la problemática por la cual se busca una solución de diseño gráfico que muestre el conocimiento y el uso de las plantas naturales. Dentro de los capítulos se han desarrollado distintos temas que van relacionados y aportan información de interés con el motivo de llevar un orden secuencial sobre el tema de las plantas curativas, desde el origen de la palabra herbolaria, la preparación de plantas, la tradición de pueblos y cómo aplican el uso y conocimiento de las plantas, así como la intervención del diseño y sus áreas para llevar a cabo la investigación y realización del proyecto de diseño.*





Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

*Las plantas forman un remedio importante para atacar diversas enfermedades y sirven como terapia alternativa a los tratamientos convencionales. Además, en los últimos años están ganando terreno y recuperando su prestigio como agentes curativos de acción suave, utilizados para relajarse, ayudar a la digestión, aliviar los dolores de cabeza, menstruales; aliviar síntomas de congestión y resfriado, problemas de gases, para conciliar el sueño, con propiedades diuréticas, cardiovasculares e incluso para luchar contra determinados tipos de cáncer, malestares que muchas de las veces son causados por cambios de alimentación de las personas y el medio que les rodea. Por eso siguen siendo base de los métodos de curación de cuerpo y espíritu de algunas comunidades Purépechas del estado Michoacán aún en la actualidad. Michoacán cuenta con una flora abundante en plantas curativas, debido a esto existe la necesidad de crear algún material gráfico en el cual pueda consultarse información de las plantas, así la población que se desarrolla en un medio fuera del rural puede aprovechar este recurso, para mejorar su salud con productos naturales y aprender sobre las plantas, ya que son más antiguas que los medicamentos actuales y, de hecho, hoy en día la naturaleza es la fuente de moléculas para las industrias farmacéuticas.*

*¿Cuál es el problema? Las personas desconocen el poder curativo de algunas plantas del Estado de Michoacán. ¿Qué se ha hecho para resolverlo? Hasta hoy en día no existe ningún producto o publicación que haga difundir esta información acerca de las plantas curativas por tanto es un recurso que está siendo desaprovechado. ¿Cómo de presenta? Debido a la falta de información y conocimiento por parte de las personas, muchas de las plantas curativas de Michoacán son ignoradas y pasan desapercibidas. ¿A quiénes afecta? A personas que son alérgicas a ciertos medicamentos o por otras condiciones de salud. ¿Qué pasa si no se resuelve? que la información sobre muchas plantas medicinales y curativas se desconocería, por lo tanto, no podría ayudar a quienes lo necesitan en un caso de salud, además de irse perdiendo esta información, que constituye un valor cultural tradicional.*

*Elaborar un material de diseño de carácter informativo para dar a conocer remedios con plantas curativas.*

*Objetivos Particulares*

*\*Investigar los pueblos purépechas específicamente sobre el tema de herbolaria en el estado de Michoacán.*

*\*Encontrar origen y como surge la herbolaria.*

*\*Estudiar los beneficios de salud que se obtienen al tratarse con plantas.*

*\*Investigar los pueblos de Michoacán que aún conservan esta tradición para tener una mejor referencia actual de la herbolaria.*

*\*Describir los procesos de curación Purépechas y sus beneficios de practicar esta tradición.*

*\*Entrevistar personas especializadas en el conocimiento e identificación de las plantas medicinales.*

*\*Describir las características particulares de cada planta curativa de Michoacán.*

*\*Encuestar personas para conocer el grado de interés sobre la herbolaria.*

*\*Ubicar en un mapa de Michoacán las zonas donde aun proliferan estas plantas, para tener un control sobre su localización.*

*\*Generar un recurso visual de apoyo.*

*Cada una de estas tareas será realizada con el fin de generar un panorama con relación a las plantas curativas, conocer la historia, las costumbres, los beneficios y aplicación de esta medicina natural. Ver y analizar que tanto conocen las personas o usan este recurso natural.*



*Helecho Silvestre, planta de clima frío y templado.*







Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

*Michoacán, estado del oeste del centro de México cuenta con 59.864 km<sup>2</sup>, al oeste limita con el océano Pacífico, es de terreno accidentado en la parte central por la cordillera neovolcanica, su clima es tropical y lluvioso, también cuenta con algunas zonas secas, es productor de metales como oro, plata y plomo; su significado proviene de la palabra "michin" que significa pescado, los Aztecas determinaron que sería tierra del pescado igual a "michoaca" gente que tiene pescados o pescadores, Michoacán es un lugar donde abundan ríos y lagos así como su flora es muy variada, de ella se ha utilizado las plantas para diversos usos, como los curativos. Desde la antigüedad usaban y siguen usando las plantas para preparar remedios caseros que van desde infusiones o té, inhalaciones, tintura, cataplasmas, etc. Plantas medicinales que se utilizan como la hierbabuena, manzanilla, romero, epazote, nopal, sábila y la raíz de Michoacán, con las que se curan algunas enfermedades como gripes, catarros, problemas digestivos, respiratorios, infecciones en la piel y diabetes. La herbolaria en nuestra región se sigue usando como medicina alternativa.*

Escudo Heráldico  
de Michoacán.

1.-Historia de Michoacán/Jesús Romero flores/pag. 38/Ed. El Nacional, México, 1941.





*Michoacán de Ocampo registró una población de 3,966.073 habitantes en el último censo levantado por el INEGI en el año 2005; esto lo ubica en el noveno lugar a nivel nacional. Y al igual que en la mayoría de los estados mexicanos, la pirámide poblacional michoacana descansa sobre una base del 60% conformada por jóvenes menores de 29 años.*

*La densidad poblacional promedio es de 68 personas por km<sup>2</sup>, sin embargo es importante mencionar que el 16% de los michoacanos radican en Morelia, la capital del estado. La esperanza de vida es de 77.1 años para las mujeres, mientras que para los hombres es de 71.7 años. La tasa de emigración del estado es de las más altas del país, con 0.4 puntos porcentuales frente a 0.16 del promedio nacional. El nivel de escolaridad del michoacano mayor de 15 años promedio es de tan sólo 6.9 años. Además, el 13% de los mismos son analfabetas, el 20% no concluyó sus estudios de primaria y solamente el 6% finalizó su educación superior; según datos reportados por el INEGI en el último censo de población y vivienda. Sin embargo, es importante aclarar que gracias a los esfuerzos conjuntos del gobierno y la población michoacana, el índice de analfabetismo ha bajado al 6% en Julio de 2007 y se tienen firmes expectativas de que para cerrar el año el índice se colocará en por debajo del 3.9%, con lo cual Michoacán de Ocampo podrá ser declarado un estado libre de analfabetismo según parámetros establecidos por la UNESCO.*

## Capítulo I 1.1 Demografía

*En Michoacán radican actualmente 4 grupos indígenas, con el mayor número de población, 109,361 hablantes, están los purépechas, quienes además radican dispersos en gran parte del territorio estatal; los nahuas viven dentro de dos municipios serrano-costeros, y los indios mazahua y otomí se encuentran en cinco municipios de oriente. Todos ellos, viven en comunidades con menos de 5 mil habitantes en rancherías ubicadas lejos de las grandes ciudades y centros políticos y económicos del estado.*

*El 95% de los michoacanos declara profesar la fe católica según el más reciente Censo de Población y Vivienda de México realizado en 2005.*



*Gente de la meseta purépecha.*



*Artesanos de Michoacán.*

*Purépechas se traduce como gente común u ordinaria<sup>2</sup>; fue una tribu nómada la cual llegó junto con los teocuitlatecos a Michoacán, al paso de los años estas dos tribus se fundieron en un solo pueblo que posteriormente sería llamado por los españoles "tarascos", se ubicaron al centro de Michoacán.*



*Madre purépecha con sus hijos.*

*2.-Monografía de Michoacán/Jesús Álvarez Constantino/pag. 69-70.*

## Capítulo I 1.4 Pueblos Purépechas de Michoacán

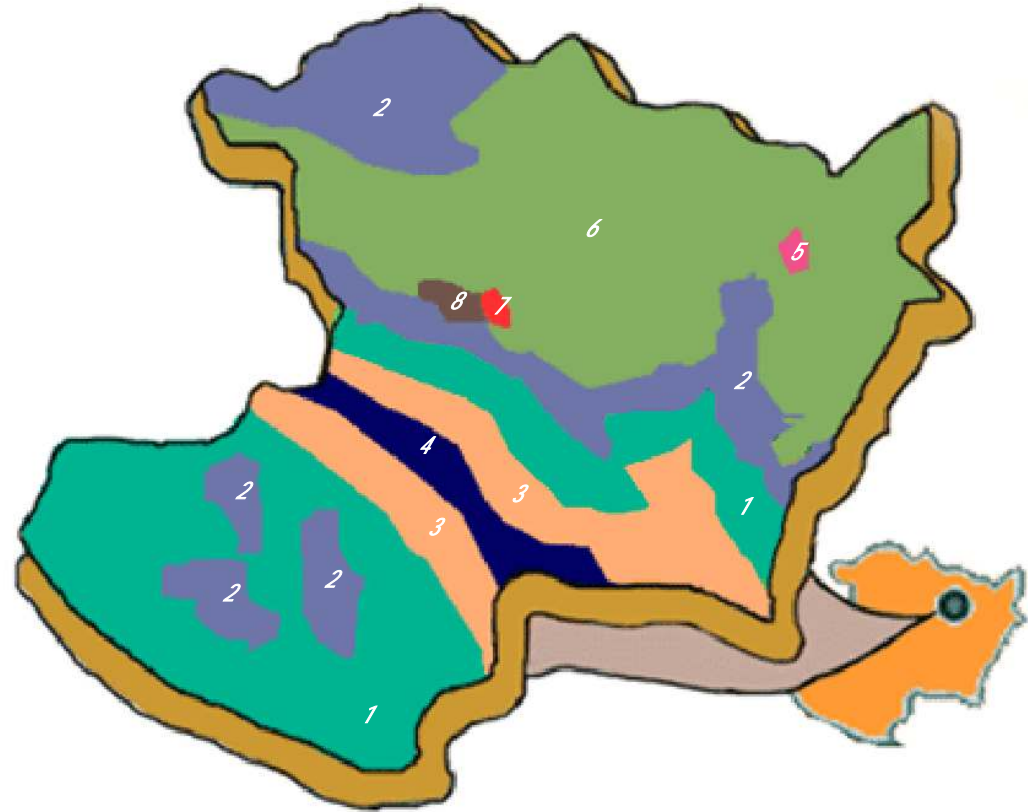
*La ubicación actual del área de los pueblos purépecha se extiende a lo largo de 6 000 km de los 60 000 que tiene el estado de Michoacán, El área se ha subdividido en cuatro regiones: Japóndarhu (lugar del lago), Eráxamani (Cañada de los once pueblos), Juátarisi (Meseta), la ciénega de Zacapu y antiguamente se agregaba otra región: Jurhío (lugar de la tierra caliente).*

*Ahora bien, la población purépecha se concentra sobre todo en 22 municipios: Coeneo, Charapan, Cherán, Chilchota, Erongarícuaro, Los Reyes, Nahuátzen, Nuevo Parangaricutiro, Paracho, Pátzcuaro, Periban, Quiroga, Tancítaro, Tangamandapio, Tangancícuaro, Tingambato, Tinguindín, Tocumbo, Tzintzuntzan, Uruapan, Zacapu y Ziracuaretiro; sin embargo, los hablantes de la lengua purépecha se distribuyen en 95 de los 113 municipios del estado.*



*Mujer purépecha con telar de cintura.*

*3.-Enciclopedia de los Municipios de México/Ed. 2005/WWW.e-local.gob.mx*



5 Semifrío húmedo con lluvias en verano

6 Templado subhúmedo con lluvias en verano

7 Semicálido húmedo con abundantes lluvias en verano

8 Templado húmedo con abundantes lluvias en verano

1 Cálido subhúmedo con lluvias en verano

2 Semicálido subhúmedo con lluvias en verano

3 Semiseco muy cálido

4 Seco muy cálido

## Capítulo I 1.6 Historia del Estado de Michoacán desde el punto de vista de la curación natural

En los pueblos purépechas se conocían dos clases de médicos: los siquames y los xurhicas, los primeros decían curar con actos supersticiosos, los otros sin dejar de lado las costumbres, aplicaban yerbas, minerales y sustancias de animales.<sup>4</sup> El historiador Fray Ioan Baptista traduce la palabra Siquame como "hechicero", el que echa suertes y hace supersticiones en el agua; y Xurhime como "medico", que curaba mirando el agua. Los siquames eran temidos por los indígenas de la antigüedad. Por esa razón, desde tiempos pre-colombianos hasta la independencia, el pueblo y la nobleza excluían a los siquames, diferencia muy notoria con los xurhica ya que a estos se les estimaba. Para estos tiempos se regían por monarcas, así pues este tenía varios médicos (xurhimes) de cabecera, cuando este se enfermaba, se reunían todos sus médicos, "empíricos y herbolarios" a consultar sobre la enfermedad del monarca, una vez obtenida la cura se le aplicaba, si este llegase a morir, se tenía una costumbre entre los xurhime, un número de médicos debían acompañar al monarca al otro mundo para seguir prestándole sus servicios según los llegara a necesitar. Para el año 1540 Michoacán se ve ilustrado por el obispo Don Vasco de Quiroga, fundador del Colegio de san Nicolás, junto con fray Juan de San Miguel y otros frailes agustinos quienes abrieron paso a pequeños hospitales, que se puede decir que fueron los encaminadores del ejercicio de la medicina, para esto los indígenas que practicaban la curación notaron cierta competencia sobre un conocimiento nuevo aun no explorado por ellos. Destacaba un personaje conocido como el Doctor

4.-Historia de la Medicina en Michoacán/Nicolás León/, pag.82-84 y 107.



Grabado con la imagen del Obispo Don Vasco.

*Capítulo I 1.6 Historia del estado de Michoacán desde el punto de vista de la curación natural*

*Indio de Valladolid de Michoacán, curandero de muchos años en el pueblo de Pátzcuaro, nacido en el pueblo de Capacuaro, poseedor de conocimientos curativos de muchas plantas, dice la historia que por la vejez perdió la vista y que, solo guiándose por el aroma, encontró cierta planta conocida por él, la cual se aplicó a los ojos logrando recuperar la vista, aunque sólo fue por a un tiempo ya que recobró la ceguera. Se piensa que su verdadero nombre fue Nicolás Viana, según la obra de Francisco Xavier Balmis y para reforzar este dato, realizaron una investigación en Pátzcuaro y Uruapan en Noviembre de 1885, obteniendo como resultado que se trataba de la misma persona, después se le perdió el rastro, realizó cierto tónico para purgarse, usado en el pueblo de Capacuaro, lo llaman "purga del doctor Indio"; también fue*



*Una de las calles de Uruapan en el año 1944.*

obitá ym oia?

## Capítulo I 1.6 Historia del estado de Michoacán desde el punto de vista de la curación natural

usada por habitantes de Uruapan, estos lo llamaban el tónico "purga Capacuareña del Doctor Indio". Para tiempos de la independencia, en el pueblo de Tancítaro vivía el español José Bernardo González, subdelegado de Apatzingan, esposo de la criolla Antonieta Urueña, padres de seis hijos, de los cuales el menor Juan Manuel González, recibido de la escuela de medicina de México fue fundador de la primera escuela de medicina de Michoacán, tiempo en el cual el estado contaba con dos hospitales: uno en Valladolid, ahora Morelia y otro en Pátzcuaro. Para el año 1859 aproximadamente con ayuda de la escuela de medicina a cargo del Doctor González y junto con el Doctor Antonio P. Mota fundaron la clínica del Hospital Civil de Uruapan. En la actualidad existen indígenas que aun tienen cierto resentimiento a los siquames, señalan que pueden hacer el mal de ojo, término muy usado por los habitantes de los pueblos purépechas de Michoacán.



Mural situado a la entrada de Uruapan por la salida a Carapan, representa la administración religiosa de Fray Juan de san Miguel y sus conocimientos inspirados en la utopía de Tomás Moro, hacia el pueblo indígena de Michoacán.



*Dentro del conocimiento y la experiencia práctica en los habitantes purépechas especializan la cura de enfermedades valiéndose de la herbolaria, resaltan las habilidades empíricas, las técnicas mágicas, cada una de estas con el fin de ayudar y curar al solicitante enfermo. El intervenir cierta enfermedad del paciente influye mucho el medio por el cual será tratado, refiriéndonos a las técnicas mágicas sería hablar de la brujería y la hechicería, estas son palabras que ganan la atención por su referente ideológico y muchas de las veces son mal interpretadas, en cuanto a la aplicación de cualquier técnica curativa se requiere capacidad de concentración respecto al desarrollo de las prácticas de curación ya que en ello se encuentra negociando la enfermedad siempre dentro del ámbito curativo, en cuanto a los recursos que se utilizan estos dependen del diagnóstico para determinar la curación.<sup>6</sup> Existen cuatro clases de enfermedades: las buenas "estar bueno y sano" que se refiere sentirse bien, ser feliz, implicando no sentir ninguna novedad en el cuerpo, se consideran no graves; las curables, que vendrían siendo malestares musculares, infecciones gastrointestinales, respiratorias, óseas y cutáneas; las no curables que implican intervención quirúrgica y hospitalización; y las malas estas tienen que ver con emotividad y se subdividen en tres: provocadas por entes, las de producto de fricciones sociales y las de brujerías inducidas por el hombre, estas son las más difíciles de tratar ya que no solo es suficiente con los conocimientos empíricos ni mucho menos con la medicina científica se debe recurrir a la magia para combatir el mal.*

6. Medicina Tradicional Purepecha/Juan Gallardo Ruiz/pag. 79.

*El uso de algunas plantas medicinales que por tradición los purépecha han usado como medicamento preventivo, actualmente ha favorecido a reducir el número de empresas farmacéuticas que se ha enriquecido a costa de los pueblos indígenas, que por tradición practican la medicina tradicional, existe necesidad por parte de grupos indígenas crear una mejor conciencia sobre el cuidado, para protección de los bosques, ya que la zona forestal afectada en el estado de Michoacán es de un millón 800 mil hectáreas; los incendios forestales, las plagas, la tala clandestina, el cambio de uso de suelo y la deforestación acaba con las plantas silvestres que en su gran mayoría son medicinales, se busca una alternativa para la reestructuración de los ecosistemas. Investigadores forestales se enfocan en las plantas medicinales, su objetivo es que la gente y los indígenas que son los más cercanos a los bosques tomen conciencia acerca de la importancia de los recursos naturales no sólo para el cuidado de medio ambiente sino también como fuente de trabajo y aprendan a cuidar ya que esto es parte de su patrimonio. Actualmente la U.M.S.N.H tiene un registro de 3200 plantas curativas, de las cuales no se han estudiado ni el 5% total de la plantas usadas por la población indígena, por lo menos el 50% de ellas le atribuyen algún uso medicinal empírico sin validación fotoquímica, ahora se están creando viveros forestales son punto de partida necesario para revertir la degradación de los recursos naturales y mejorar la calidad de vida de la población.*

*La información de páginas anteriores es para contextualizar al lector, comunicar cuántos pueblos purépechas forman parte de Michoacán, así como el significado de la palabra y sus costumbres, un poco de la historia en cuanto a curación natural, también lo que está sucediendo con los recursos naturales refiriéndose a las plantas curativas de Michoacán.*



*Lago de Pátzcuaro,  
lugar de muchas plantas curativas.*







Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## Capítulo II 2.1 ¿ Que es la Herbolaria?

La herbolaria es una tradición y una costumbre de muchos pueblos actualmente de Michoacán, esta se encarga de buscar, conservar y recolectar plantas para su estudio y después determinar la práctica y uso medicinal.



Señora comerciante de plantas curativas de la ciudad de Pátzcuaro.

Desde la prehistoria la relación hombre y medio natural ha sido de manera íntima y constante, los alimentos son un primer contacto y antes de que aparecieran las medicinas, las enfermedades se trataban con plantas, muchas de las veces al consumir cierta planta el intento era fallido y hasta consecuencia de muerte, otras producían una serie de alucinaciones podría decirse que eran drogas puras, algunas personas creían que por el hecho de que las plantas estuvieran en la tierra, eran un beneficio para el hombre, por ser un regalo del creador, se tenían ciertos individuos que ocupaban puestos jerárquicos gracias al conocimiento de plantas curativas, los llamaban “chamanes” y se creía que hasta ellos en algún momento tenían contactos sobrenaturales para tratar el mal. Así pues, los primeros conceptos sobre plantas curativas se formaron en Europa con algunos herbarios del S.XVI, mucha de esta información era falsa y no probada, mas sin embargo, esto no quiere decir que antes de este periodo no existiera la herbolaria, siempre ha estado, desde las civilizaciones primitivas hasta hoy que se sigue utilizando en algunas zonas rurales.



Hierbero de la meseta purépecha.



Fotografía de un puesto de plantas curativas en Uruapan.



## Capítulo II 2.3 Preparación de las plantas

Por lo regular la mayoría de las plantas curativas son silvestres y se encuentran en nuestra flora. Quien recolecta debe tomar varios puntos en cuenta como: hábitat, temporada, color, aroma, forma y dimensiones de la planta a recolectar, para su almacenamiento, cada planta es diferente y requiere de distinto trato para que no pierda sus propiedades curativas.



Preparación de plantas para su secado.



Recolección de plantas.

## Capítulo II 2.4 Procesos y recursos para la curación

En un espacio aproximadamente de 4 m<sup>2</sup> con ventilación se atiende al paciente; este debe contar con una camilla pegada a la pared, sillas, algunos anaqueles con material de los herbolarios y una mesa al centro, en ella se colocan las plantas para después tomar la muestra y cantidad necesaria para paciente; las plantas deben estar frescas. para el diagnóstico, el paciente es tratado por tres yerberos, dos de ellos comienzan a rezar al mismo tiempo y repelen energía, con un pedazo de metal, el cual emite vibraciones al contacto con el paciente; uno realiza anotaciones que le son dadas por los otros, este proceso puede tardar entre diez y veinte minutos dependiendo de la gravedad del paciente. Después de saber, recetan las plantas, le hacen saber al paciente o al acompañante, de este proceso del remedio y por cuánto tiempo deberá tomarlo, así como su próxima cita para ver las mejorías. De acuerdo con los yerberos o herbolarios su fin es conectar al paciente con la naturaleza, hacerlo que conozca las plantas que está consumiendo para su curación y saber, en todo caso como elaborarse su herbaje. Los remedios se pueden recetarse de formas diferentes, dependiendo de la aplicación que requiera el paciente en infusiones o tés, inhalaciones, tintura, cataplasmas, lavativas, lavados vaginales, pomadas, aceites sahumerios, barridas, chiqueadores, entre otros, los pacientes pueden por si solos elaborar desde la comodidad de su casa.



Hierbero aplicando la curación en plena calle .

Puesto ambulante de plantas curativas.



## Capítulo II 2.5 Algunas plantas curativas de Michoacán

La siguiente lista de plantas son algunas de las muchas que nacen de manera silvestre y cultivada en el estado de Michoacán.

**Albahaca/** *Ocimum bacilicum* L.

**Altamisa/** *Ambrosia artemisiaefolia* L.

**Anís/** *Pimpinella anisum*

**Aloe/** *Aloe ferox*

**Árnica/** *Heterotheca inuloides* Cass

**Apio/** *Apium graveolens* L.

**Bretónica/** *Lepechinia caulescens*

**Buganbilia/** *Bougainvillea spectabilis*

**Bolita de hilo/** *Alyssum maritimum* Lam.

**Cabellos de elote/** *Zea mayz* L.

**Café/** *Coffea*

**Capulín/** *Prunus serótina capulí*

**Cuachalalate/** *Amphypteryngium adstringens* Schiede ex Schlecht.

**Diente de León/** *Taraxacum Officinale*

**Doradilla/** *Selaginella lepidophylla*

**Eucalipto/** *Eucalyptus Globulus*

**Espinosilla/** *Loeselia mexicana*

**Fresno/** *Fraxinus Excelsior*

**Flor de manita/** *Chiranthodendron pentadactylon* Larreat

**Flor de Tila/** *Ternstroemia pringlei* (Rose) Standley Theaceae

**Gordolobo/** *Gnaphalium*

**Helecho Macho/** *Dropteris Filix-Mas*

**Capítulo II 2.5 Algunas plantas curativas de Michoacán**

**Hierba del cáncer/** Cuphea aequipetala Cav. Lythraceae

**Hierba del Golpe/** Oenothera rosea L' Her. Ex Aiton Onagraceae

**Hierba del Pollo/** Commelina coelestis Willd

**Hierbabuena/** Mentha sativa

**Higuera/** Ficus Carica

**Huizache/** Acacia farnesiana

**Malva/** Malva sylvestris

**Manzanilla/** Matricaria Chamomilla

**Membrillo/** Cydonia Oblonga

**Naranja Amargo/ Azahar/** Citrus Aurantium

**Orozu/** Lantana cámara L. Verbenaceae

**Quiebra muelas/** Asclepias curassavica L. Asclepiadaceae

**Palo Dulce/** Eysenhardtia polystachya (Ortega) Sarg. Leguminosae

**Papaya/** Carica

**Puan/** Mutingia calabura L. Eleocarpaceae

**Prodigiosa/** Calea zacatechi schldtl

**Ricino/** Ricinus Communis

**Ruda/** Ruta Graveolens

**Romero/** Rosmarinus officinalis

**Salvia/** Salvia Officinalis

**Sábila/** Aloe Vera

**Tabachín/** Caesalpina pulcherrima

**Té de monte/** Satureja macrostema Benth

**Yoyote/** Thevetia thevetioides

**Zarza/** Rubus Fruticosus

## Capítulo II 2.6 La herbolaria en la actualidad

La evolución de la herbolaria en México, a través de los años ha sido y sigue siendo un recurso para buscar la cura a las enfermedades más comunes. México posee una de las floras más variada y abundante, la herbolaria se ha enriquecido por la observación y paciencia de los pueblos que durante siglos, han buscado su poder en la curación, los indígenas creen que la divinidad vive en las plantas es por eso se reza a la hora de aplicarlas. Actualmente existe mucha tecnología pero no significa que no puedan encontrarse plantas venenosas las cuales puede que la tecnología no detecte su propiedad y puede que se caiga en el error, por eso los conocedores que son los indígenas utilizan las plantas de acuerdo a sus conocimientos empíricos, son tan precisos en la dosis para no exceder y provocar un envenenamiento, por lo que ellos prefieren que se conozcan y aprehendan las propiedades curativas de cada planta, para que las protejan y al mismo tiempo se tenga más contacto con la naturaleza.



Algunos médicos Homeopatas recomiendan el uso de las plantas para aliviar y curar algunas enfermedades.

La herbolaria se adapta a la cultura común manteniéndose dentro del saber popular de los indígenas que están muy familiarizados con las plantas silvestres y conocen sus cualidades curativas, las amas de casa que buscan atender a su familia de la manera más natural es por eso que acuden a las propiedades curativas de las plantas, en muchos hogares mexicanos se cultivaban plantas para el consumo familiar. Ahora con tantos problemas de sobrepeso en las personas, llevar una dieta a base de plantas sería lo ideal, ya que las plantas forman un remedio importante para atacar diversas enfermedades y sirven como terapia alternativa a los tratamientos convencionales. Además, en los últimos años están ganando terreno y recuperando su prestigio como agentes curativos de acción suave, utilizados para relajarse, ayudar a la digestión, aliviar los dolores de cabeza, menstruales, aliviar síntomas de congestión y resfriado, problemas de gases, para conciliar el sueño, con propiedades diuréticas, cardiovasculares e incluso para luchar contra determinados tipos de cáncer, malestares que muchas de las veces son causados por cambios de alimentación de las personas y el medio que les rodea. Por eso siguen siendo base de los métodos de curación de cuerpo y espíritu de algunas comunidades Purépechas del estado Michoacán aún en la actualidad. Michoacán cuenta con una flora abundante en plantas curativas, debido a esto existe la necesidad de crear algún material gráfico en el cual pueda consultarse información de las plantas, así la población que se desarrolla en un medio fuera del rural pueda aprovechar este recurso, así podrá mejorar su salud con productos naturales y aprender sobre las plantas, ya que son más antiguas que los medicamentos actuales y, de hecho, hoy en día la naturaleza es la fuente de moléculas para las industrias farma



Mujer indígena de la meseta purépecha, en su mayoría son las que mas se apegan al conocimiento de las plantas.

## Capítulo II 2.8 La herbolaria y la sociedad

La gente debe considerar llevar una vida con buena salud, las personas que utilizan las plantas conocen las hierbas comunes y las enfermedades, para las que deben usarse, Hoy en día los médicos recomiendan plantas, la mayoría de estas curan enfermedades, pero si se sabe que es una enfermedad grave no se debe de confiar en todo de las plantas ya que su proceso de curación lleva tiempo; es por eso que muchas personas pierden la fe en las plantas y piensan que no funcionan: no hacen “milagros” pero tampoco quiere decir que no curan, si no se lleva su tiempo. La persona que elija comenzar con un tratamiento a base de plantas curativas, debe estar consciente de su enfermedad y que realmente sea la mejor opción para tratar el mal, también depende mucho de la cultura de las personas y el querer conectarse con la naturaleza y con este medio de curación. Muchos confunden la herbolaria o la curación con plantas es Brujería, pero son cosas muy distintas y muchas veces las personas están mal informadas respecto a estos temas y prefieren hacerlos de lado.



Familias y personas actualmente recurren a las plantas curativas para aliviar un malestar.

Este capítulo, da información acerca del origen, definición de la herbolaria, también la mención de algunas plantas curativas de Michoacán, con su nombre común y científico, su situación actual y si es vigente aún, todo con el fin de ampliar su panorama hacia este recurso natural.



Se pueden conseguir plantas curativas en cualquier mercado.







Diseño





Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## Capítulo III 3.1 Historia del diseño

La historia del diseño moderno, ha sido fuente de diversas tendencias, diseñar a partir de la función de un objeto o del valor expresivo que este puede poseer. La Bauhaus o la Escuela Superior de Diseño de Ulm, basan su orientación metodológica a partir del racionalismo, Su visión de que todo hecho complejo debía poder explorarse y entenderse mediante el análisis. Después con las vanguardias artísticas tras la devastación dejada por la Primera Guerra Mundial, dio oportunidad para crear un nuevo modo de vida, ya no tanto hacia estilos del pasado, sino orientado a transformar el entorno por medio de la aplicación y uso del arte a los objetos cotidianos. Los artistas de la vanguardia ven en la unión del arte con la industria la posibilidad de crear un nuevo entorno material y espiritual, y con ello un nuevo paradigma de civilización. El desarrollo del pensamiento racional en el arte se observa en la creación de un vocabulario formal geométrico y austero, que es comunicado a la población por medio del diseño de objetos de uso cotidiano. La Escuela de la Bauhaus, en Alemania orientaba a sus alumnos a la creación de productos que tuvieran un alto grado de funcionalidad, que cumplieran con las exigencias de la producción industrial, que respondieran a las necesidades de la sociedad y de la época. Analizando prácticamente el concepto de función. Los talleres que dictaban contaban con dos profesores: un artista, quien les enseñaba aspectos formales; y un artesano, que les enseñaba de fabricación o medios de producción. El alumno trabajaba en las clases por el método de la experimentación y descubrimiento personal, metodología que desarrolló el científico matemático Leibniz. Para Leibniz el cálculo era equivalente al pensamiento interesado en aportaciones para el perfeccionamiento de la lógica matemática. Esta metodología y sus investigaciones se aplicarían más tarde en la Escuela Superior de Diseño de Ulm.

Los diseños de Bauhaus no tuvieron éxito en términos de influencia social, salvo en aquellos compradores que pertenecían a los círculos intelectuales. Años más tarde, tras la Segunda Guerra



Cartel de un evento de diseño en México.

Mundial, Alemania emprende la reconstrucción de su nación y el levantamiento económico gracias al desarrollo de la educación y la producción, donde el diseño industrial jugó un rol muy importante. El enfoque del diseño se orientó a satisfacer necesidades sociales con un alto grado de funcionalidad práctica o técnica, Sin embargo, las funciones de los signos o las funciones comunicativas de los productos no se perfilaban aún.

El sistema de enseñanza que impartía la Escuela Superior de Diseño fue modelo para las escuelas de diseño en Alemania y en diversos países como Francia, India, México, Chile y Brasil. El método de proyección desarrollado en esta escuela se uso y se continúa empleando en grandes empresas e industrias en todo el mundo. A mediados de los años sesenta, se produce una crisis al diseño. De esta crisis surgiría el pluralismo en el uso de teorías y metodologías para diseñar. Las economías habían superado la devastación de la segunda guerra mundial. Surgen en esa época nuevos consumidores orientados a la búsqueda de diversión. El diseño se independiza de la arquitectura y retoma su función social y su relación con la industria. Surge la primera muestra de diseño de muebles y accesorios que no contaba con el apoyo de la arquitectura, el impacto que tuvo esta muestra a nivel internacional en los diseñadores dio origen al Nuevo Diseño. Este movimiento no se orientó a las exigencias de la producción en serie, ni a la satisfacción de las necesidades humana. Se hace más importante el lenguaje que se utiliza en los productos para comunicar y relacionarse con el hombre. Se abre paso al campo semiótico del producto. La investigación del lenguaje de los objetos determinó que todas las cosas que rodean al hombre hablan de su propietario, sus valores, deseos y esperanzas. en diseño.



La escuela Bauhaus.

### Capítulo III 3.1 Historia del diseño

En la actualidad el diseño abarca, cada día más, los diversos aspectos de la vida cotidiana y del entorno, en las últimas décadas el concepto diseño se ha extendido rápidamente, llegando a ser usado por políticos, críticos de arte, periodistas y empresarios que se han apropiado de él. El diseño es una disciplina que no sólo se dedica a la configuración de formas. El diseño ya no se proyecta a partir de la función del objeto y de su desarrollo industrial, ni de la significación de éste, sino más bien, de nuevas relaciones que se establecen entre el ser, el objeto y su entorno inmediato. Relaciones que surgen a partir del lenguaje y de la evolución de la tecnología.



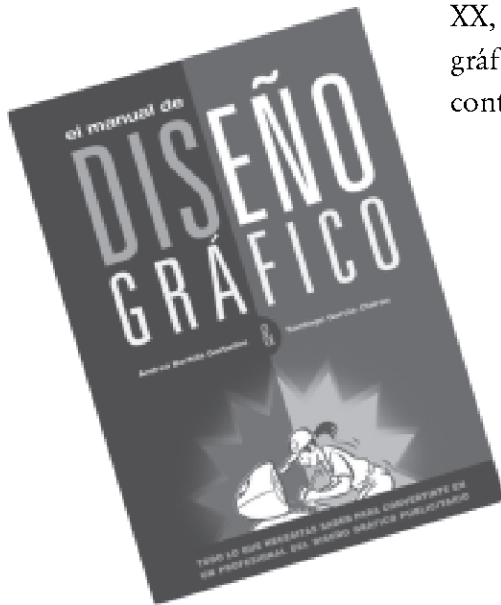
Publicidad de la Bauhaus.



Revista de diseño publicada para todo México.

### Capítulo III 3.2 Surgimiento de la Carrera de Diseño Gráfico en México

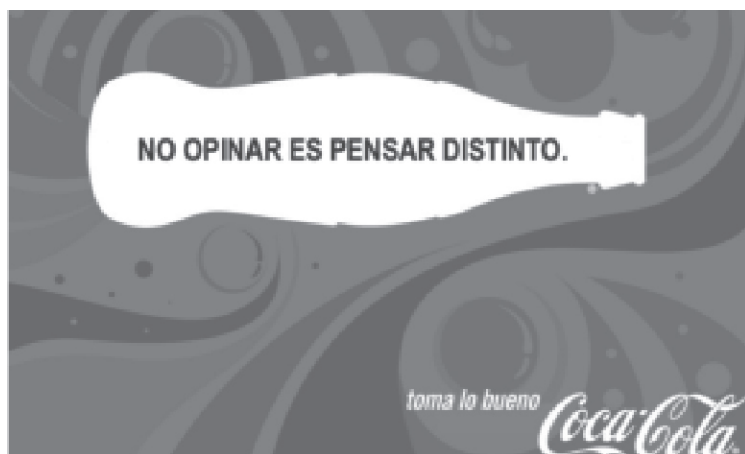
Es una disciplina que se inició en los ámbitos académico y laboral, el diseño se enfrentó a desafíos y problemas de la sociedad mexicana, esta disciplina no ha llegado a evolucionar en México, a diferencia de lo que ha sucedido con otras áreas de estudio, la carrera de diseño gráfico, se inició en México a partir de los Juegos Olímpicos de 1968, estos desencadenaron un furor generalizado por la práctica del diseño gráfico; se desarrolló un nuevo lenguaje que generaba nuevas formas, estilizaciones, tipografía, sistemas gráficos, íconos que representaban deportes o actividades culturales, etc. La inestabilidad y autoritarismo que predominaba en aquel momento, pocos años antes se funda la carrera de Diseño Industrial en la Universidad Iberoamericana, que aportó alumnos y profesores para participar en el diseño corporativo de los Juegos Olímpicos, también los encargados de sacar los proyectos más ambiciosos de la época.<sup>8</sup> A finales de los 70' y principios de los 80', el diseñador toma conciencia de su profesión, El diseño se independiza de la arquitectura y retoma su función social y su relación con la industria. Durante el siglo XX, los medios de comunicación aportaron con su desarrollo tecnológico un mayor control del proceso gráfico a los diseñadores, ya que en los años 90 las nuevas formas de comunicación de la era digital, contribuyendo a una rápida evolución del diseño gráfico a nivel mundial.



8.-El diseño en México/María González de Cossío/www.tipografica.com

### Capítulo III 3.3 Diseño y comunicación visual

El Diseño es un proceso específicamente conceptual y racional su objetivo es la comunicación visual que es necesaria para la vida social y es la expresión más alusiva de la cultura en el ámbito de la industria, es la producción de objetos y mensajes visuales destinados a comunicar un fin específicos, con composición, atractivo visual, personalidad y equilibrio estético. El mensaje visual, necesita de un emisor que emite el mensaje, un receptor que lo recibe, pero el receptor está sujeto en un ambiente lleno de interferencias que pueden alterar e incluso anular el mensaje, se debe tomar en cuenta esto para evitar un mala recepción del mensaje, este puede ser intencional, quiere decir que quien lo reciba debe entender el significado con el que fue creado intencionalmente, ó casual, que puede ser interpretada libremente por quien la recibe. Tomando en cuenta esto la comunicación visual es todo lo que ven nuestros ojos, es por eso que las necesidades de comunicación visual no son naturales sino que proviene del contexto económico social al que el diseño adquiere como fenómeno que satisface demandas comunicacionales con relación a la producción y a la vida en general regido por situaciones de poder económico, político y cultural, consiste en una



Actualmente existen muchas formas de hacer publicidad de una manera muy creativa.



intervención democratizada universal de los objetos e implanta una nueva tabla de valores racionales: funcionalidad, economía, sencillez, productividad, claridad, participación del usuario, flexibilidad, austeridad, etc. Procesa la sociedad la digiere, es decir la modifica. El diseño nace como un proceso de síntesis de la forma, para generar competitividad en un mercado producción.



### Capítulo III 3.4 Mensaje gráfico

El mensaje gráfico es el vehículo de comunicación se obtiene por medio de una base llamada Brief, que elabora el propio diseñador en su estudio, es el documento de partida, donde se reúnen los datos particulares que orientan la pieza a comunicar, incluye datos psicológicos, sociológicos y estadísticos, que se refieren al mercado, al consumo, al producto, a la marca, etc. Y su único objeto es aportar la suficiente información para el razonamiento estratégico, creativo y técnico.



El Diseño y la Comunicación Visual es una actividad que excede el campo de la industria gráfica y los mensajes visuales, estos se canalizan a través de muchos medios de comunicación, tanto impresos como digitales.

Algunas áreas que abarca por el diseño son: diseño editorial, diseño de identidad corporativa, diseño de envase y embalaje, publicidad, señalética, diseño multimedia, junto con algunas herramientas de computo como: Photoshop, Illustrator, Indesign, Flash, Corel Draw, Photo-Paint, etc. Estos son algunos programas creados para agilizar la solución a los mensajes y a las necesidades comerciales. Aunque la base de todo diseño es la creatividad que surge del diseñador, el bocetaje, la ilustración, la pintura, la fotografía, la caligrafía, la serigrafía, estas son algunas de las áreas en la que el diseñador manipula con sus manos, para el diseño no hay límites y se puede echar mano de todo lo que este al alcance del diseñador creativo.

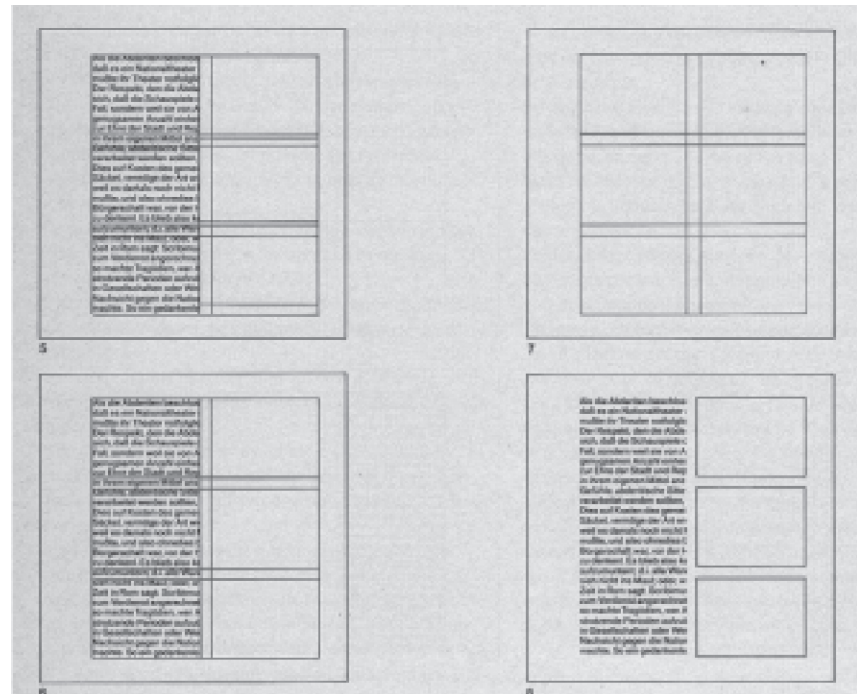


### Capítulo III 3.6 Diseño Editorial

Es una área del diseño gráfico que se encarga en la maquetación y composición, publicaciones, dentro de este se desarrollan aplicaciones como: folletos, manuales, guías, postales, libros, revistas, periódicos, etc. Incluye la realización de la gráfica interior y exterior de los textos, siempre teniendo en cuenta un eje estético ligado al concepto que define a cada publicación. Los profesionales en diseño editorial deben tomar en cuenta medidas como: el cálculo tipográfico, interlineado, legibilidad, formato, retícula, imágenes, color, sistemas de impresión y los acabados entre otros aspectos que implica la elaboración de un producto de diseño editorial, todo estos junto con otros aspectos para que funcione comercialmente la publicación.



Retícula es una superficie que se subdivide en campos o espacios, estos pueden y no tener las mismas dimensiones, estas se determinan con medidas tipográficas. Los campos se separan uno de otro por un espacio intermedio, esto para que las imágenes no se toquen y se conserve la legibilidad, para que también se pueda el pie de foto. De tal forma que la retícula determina las dimensiones constantes del espacio generando un sin número de divisiones. Entonces el diseñador y el tipógrafo se sirven de la retícula para configuración de las formas gráficas.



Estos son algunos ejemplos de retícula para diseño editorial.

### Capítulo III Diseño Editorial, partes de un libro.

Antes de realizar cualquier diseño editorial es necesario saber qué tipo de contenido se presentara en la publicación para la que se realizará el diseño, así como también hay que tener en cuenta el medio en que se publicara, revista, periódico o libro, sus géneros específicos, sus características en cuanto a formato, composición, información y jerarquía en los elementos. También hay que considerar a qué público está dirigida la publicación, la composición depende del perfil de los lectores metas, debe adecuarse a la cultural social, nivel de educación, nivel económico, edad y género. Tomar referencias de la competencia sus principales rasgos positivos y negativos. Si se realiza este análisis se obtendrá un diseño original, se distinguirá de otras publicaciones.

**Exterior/Tapa (cubierta):** es cada una de las dos cubiertas de un libro encuadernado, estas pueden ser de distintos materiales, en general se utiliza papel, cartón y/o cuero. El diseño de ambas cubiertas debe estar en con el mensaje del libro. La cubierta frontal incluye título de la obra, el nombre del autor, el logo de la editorial y la colección, así como también fotografías o ilustraciones.

**Sobrecubierta:** es una cubierta delgada que se coloca sobre la tapa, utilizada por lo regular para decorar o proteger la edición, muchas veces tiene el mismo diseño de la tapa o en su defecto puede variar el diseño.

**Solapas:** partes laterales de la sobrecubierta o de la tapa (si es blanda) que se doblan hacia el interior, sobre ellas se incluyen datos de la obra, biografía del autor, colecciones y títulos de la editorial.

**Contratapa:** no tiene un uso específico, en ocasiones se incluye una síntesis del texto principal o la biografía del autor.

**Lomo:** parte en la que se unen las hojas formando el canto del libro, sobre este se coloca el título de la obra, el nombre del autor y la editorial.

**Faja:** es una tira de papel que se coloca alrededor del libro, su función es informativa y promocional, indica la cantidad de ejemplares vendidos, el número de edición del libro y algunos comentarios de la crítica.

**Título:** su función es esencial, ya que debe atrapar la atención de los lectores de inmediato, a partir de esto debe funcionar como introducción al resto del contenido, se recomiendan los títulos de frases cortas, las tipografías serif favorecen la legibilidad, esto como recomendación, lo ideal es que el título llame la atención y transmita el mensaje rápidamente.

**Interior/Páginas de guarda:** son las páginas que aparecen al abrir la tapa de un libro (tapa dura), en las cuales se usan para imprimir un motivo con función decorativa.

**Portada:** es la página impar ubicada al principio del libro, contiene los mismos datos de la tapa (título, nombre del autor y editorial).

**Contraportada:** es la parte posterior del libro, no es común pero a veces agregan otras obras del autor, comentarios sobre el texto u otra información, también puede no llevar ningún contenido.

**Créditos o página de derecho:** página que presenta los datos de la edición (año y número), nombres de los que participaron en la realización del libro, diseñador, fotógrafo, ilustrador, traductor, corrector, etc. al igual que los derechos reservados al autor y editor, el código numérico del país de edición, editorial y temática del libro.

**Dedicatoria:** página de la dedicatoria en ella escribe el autor a quien ó a quienes dedica la obra.

**Índice:** es un listado en el que se muestran los títulos de los capítulos y las páginas correspondientes, permitiendo facilidad para localizar el contenido del libro.

**Texto principal:** incluye el cuerpo del libro, la presentación, el prólogo, la introducción, los capítulos o partes, los anexos, la bibliografía, las imágenes, ilustraciones, láminas ó fotografías que contenga el libro. El texto variará de longitud según la tipografía, el cuerpo, el interlineado y la caja tipográfica.

**Cabezal o encabezamiento:** es la indicación del título de la obra, el nombre del autor y el título del capítulo o fragmento en la parte superior de cada página del texto principal.

**Pie de página:** ubicación del folio o numeración de página y de las notas y citas del texto principal.

**Folio o numeración de página:** número de cada página indicado generalmente al pie de página.

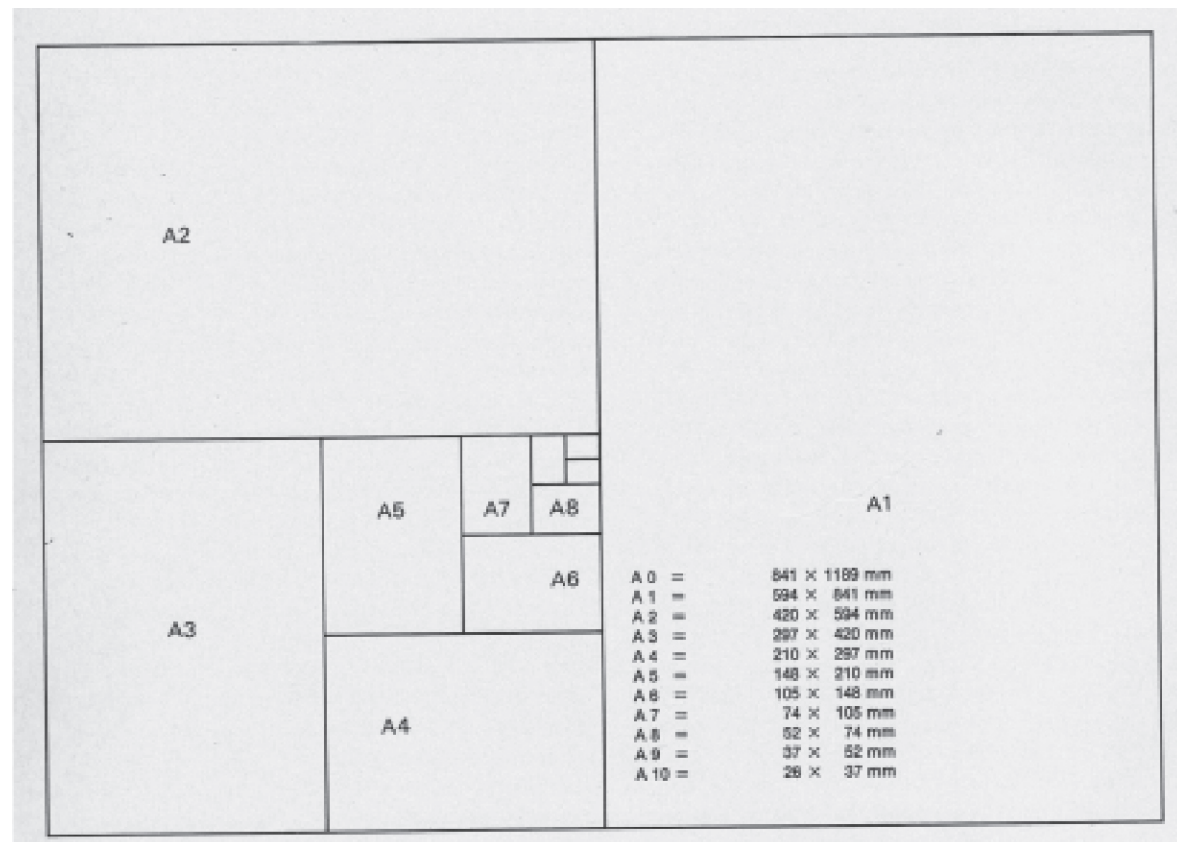
**Colofón o pie de imprenta:** es el conjunto de datos de las personas que participaron en la edición como: imprentas, fotocromistas, componedores de textos, el papel empleado, la tipografía elegida y la fecha y lugar en que se terminó de imprimir y se ubica al final del libro.

Estas son todas las partes que forman la estructura modelo de un libro. no todos los libros tienen este esquema, depende del presupuesto destinado a la edición y de la imagen que se busca dar, la edición que incluya todos estos componentes producirá la sensación de gran calidad y con respecto a revistas y periódicos puede decirse que en general su estructura es más simple, incluyendo portada, contraportada y texto principal, también presentan créditos, cabezal y folios.





La mayor parte del material impreso debe adaptarse a los formatos normalizados, por tanto el diseñador debe estar familiarizado con estos formatos y son los siguientes: 841mm por 1189mm, 594mm por 841mm, 420mm por 594mm, 297mm por 420mm, 210mm por 297mm, 148mm por 210mm, 105mm por 148mm, 74mm por 105mm, 52mm por 74mm, 37mm por 52mm y 26mm por 37mm.



Ejemplo de formato de medidas Standard de papel.

### Capítulo III 3.8 Tipos de libros

Coffee Table Book: son libros de gran formato, tapa dura y una exquisita edición que desbordan con información y maravillosas fotografías e ilustraciones acerca de un tema determinado tema. Ejemplares únicos de encuadernación lujosa que los convierten en objetos artísticos y en auténticas piezas de arte, por su belleza visual e impactante que se recorren no solo con la vista, sino también con el tacto. Suelen estar disponibles en diferentes idiomas.

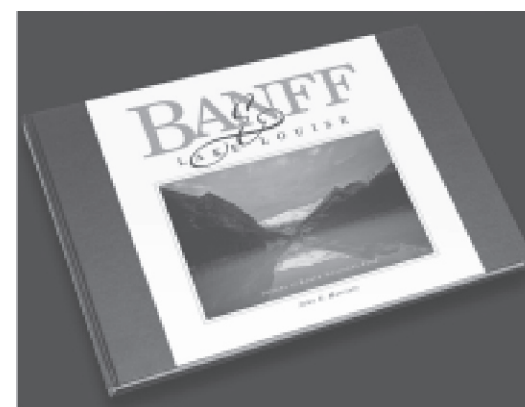
Libro de texto: es un manual de instrucciones o un libro estándar en cualquier rama de estudio.

Libro de referencia o consulta son como: enciclopedias generales, anuarios, directorios y diccionarios biográficos, constantemente útiles para la investigación. Por su carácter general, estos materiales de consulta no se pueden incluir de ningún modo preciso, ni índices y bibliografías.

Libro monografía: dedicado a un asunto único en particular.

Libro didácticos: libros para estudiar y adquirir conocimientos.

Libro Instructivo: tienen un formato especial, explican procedimientos compuestos por pasos que deben cumplirse para conseguir un resultado, en algunos casos es fija y en otros hay varias secuencias alternativas, se utiliza el infinitivo, el modo imperativo, también se utilizan marcas gráficas como números, asteriscos o guiones para diferenciar la serie de pasos.



Coffee Table Book

Libro descriptivo: este se refiere a las características o propiedades de un objeto, su estructura se organiza básicamente sobre la dimensión espacial. La descripción siempre supone entonces una forma de análisis, ya que implica la descomposición de su objeto en partes o elementos y a la atribución de propiedades o cualidades, los elementos que intervienen en un texto descriptivo: observador, mundo real o imaginario y recursos.

Libro de viaje: escrito en primera persona del singular (o plural), describe un viaje a través de un país extranjero con numerosas observaciones sobre el paisaje, la geografía, la flora, la fauna, los habitantes, el modo de vida, la historia, y las costumbres sociales del país.



Las enciclopedias son libros de referencia o consulta.

### Capítulo III 3.9 Diseño de identidad corporativa

Identidad Corporativa hace referencia a una empresa, exige identificar y definir los rasgos de identidad, integrarlos y conducirlos a la estrategia establecida que transmite la personalidad de la empresa de manera congruente es por eso que al definir la imagen visual, permite aumentar las garantías de que la identidad y la organización percibida de la empresa de forma más precisa, en menos tiempo y con menor inversión económica. La Identidad Corporativa se compone de características que necesitan ser estructuradas, incluyendo la orientación, la filosofía y la comunicación, para esto se requiere hacer un análisis estructurado y bien definido, tomando en cuenta la competencia. La identidad corporativa implica una relación armoniosa entre todas las actividades comunicacionales, ayudar a identificar y a manejar las estructuras, la personalidad de una empresa, por esta razón debe reflejar valores y objetivos comunes que aplique especialmente a la calidad de productos y servicios que la empresa ofrece.



Deben considerarse como parte integral del producto y que realizan las funciones de contener, envolver, proteger e identificar; el envase es el recipiente que está en contacto con el producto; en cambio el embalaje es el que facilita las operaciones de transporte y manejo de los productos envasados. Para que el envase tenga éxito solo debe pasar las pruebas más fundamentales que son: conservar en buen estado el producto, protegerlo durante su transportación, hacer más larga la vida del producto en el anaquel, otra si el producto se puede ver dentro o a través de su contenedor y su apariencia beneficia su compra o su demanda, entonces su eficiencia del envase es mayor. Hay casos actuales en que los envases no son adecuados pero han logrado sobrevivir a la moda y a las nuevas tendencias del mercado y estos son considerados “clásicos”. Atractivo, así debe ser el diseño del gráfico y del envase para que la gente lo compre. Los diseñadores de envases y de gráficos buscan una idea original y relevante que comunique un mensaje a un público objetivo, este mensaje debe comunicar a distancia y a niveles cercanos.



### Capítulo III 3.11 Publicidad

Es un sistema de comunicación de masas que aplica un conjunto de técnicas de la psicología y de la sociología con un fin utilitario, la publicidad se base en partir de los deseos del individuo y suscitar la necesidad que se satisfará por medio de la compra. La publicidad siempre estará destinada a difundir e informar a un determinado público meta sobre un bien o servicio a través de los medios de comunicación, con el objetivo de motivar y persuadir al público meta hacia una acción, que puede ser: satisfacer una necesidad material, compensar frustraciones o justificar racionalmente la compra.

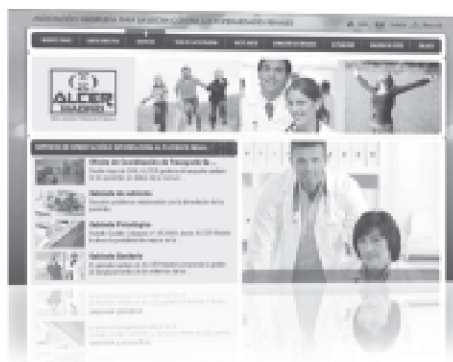


Es una técnica que permite optimizar a un sistema de codificación señales y signos destinados para orientar y facilitar a las personas, respecto a su ubicación y a sus actividades en los distintos espacios. La señalización es sobre superficies, empleando diferentes materiales: lonas, lienzo, banderas, luminosos, displays, desmontables, entre otros. La buena señalización resulta de: identificar, responder a los requerimientos específicos, la base para lograrlo esta en tres pasos: el cliente define las necesidades específicas, el diseñador crea una imagen visual adecuada, y el fabricante de las señales lleva la teoría del dibujo a la pared. Las señales hacen más que dirigir o identificar, pueden promover, informar, advertir, decorar, prohibir, inspirar confianza, animar, impresionar, etc. También pueden confundir, enfurecer, perturbar, exasperar y desfigurar, esto sucede muy a menudo por eso, si una señal no comunica el mensaje adecuado, no es funcional.



### Capítulo III 3.13 Diseño multimedia

Es una nueva forma de promocionar los negocios y servicios, por medio de un CD interactivo, maneja las presentaciones con textos, gráficos, fotos, videos, música y hasta enlaces a su sitio web actual, este permite mantener al tanto de las innovaciones introducidas en su negocio, la Web permite a las empresas tradicionales llegar a un público cada vez más numeroso, promocionarse de una nueva forma, la posibilidad de expandir sus mercados a cualquier parte del mundo, también por medio del internet puede implementar servicios de valor añadido como la atención al cliente vía email, ofrecer catálogos, listas de precios y manuales, contactar con proveedores, inversores, etc. Los documentos multimedia son formato HTML, que contiene vínculos hacia otros documentos accediendo a este documento a través de un servidor web, por medio de la dirección única (URL) y puede ser visualizado desde un navegador.





Las áreas mencionadas en este capítulo son las herramientas para la expresión de cierta actitud mental que el diseñador concibe en su trabajo, hace que se cree un pensamiento de carácter claro, práctico, funcional y estético, haciendo la integración de los elementos visuales y creativos, manifestándose en el producto.



Estudiante de diseño gráfico.







Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

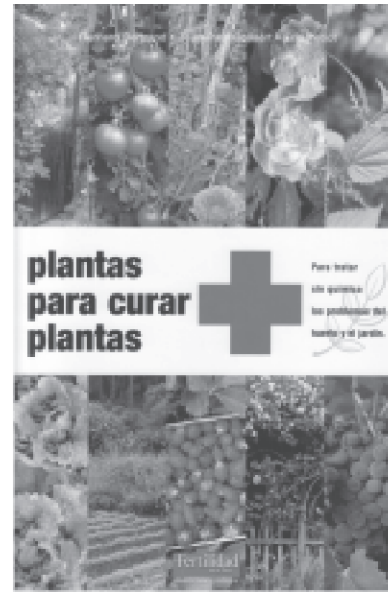
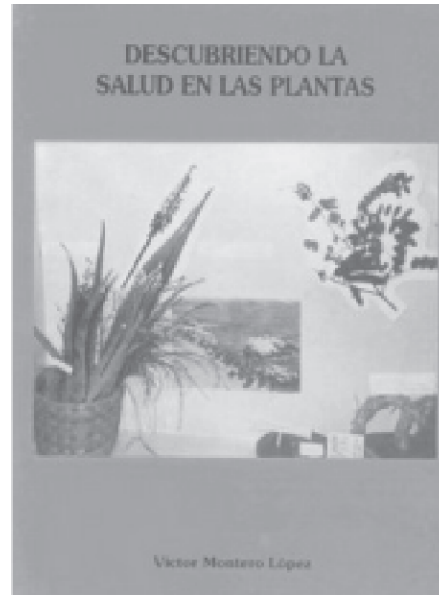
El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## Capítulo IV

## Capítulo IV

Dentro de este capítulo se mostrará un análisis de lo que se ha hecho respecto a productos de diseño con el tema de las plantas, que en su mayoría son de diseño editorial, en específico libros, también los tipos de libros que existen, para lo cual se debe tomar en consideración lo que caracteriza a una publicación de este tipo, que es la lectura, dado a que leer es una actividad compleja, el diseño debe realizarse en función de ella, teniendo en cuenta la tipografía, el uso de imágenes y el formato, entre otros aspectos más; es por eso que mencionare y explicare un poco acerca de lo que trata cada uno de esos elementos, que son de gran importancia para esta área del diseño.

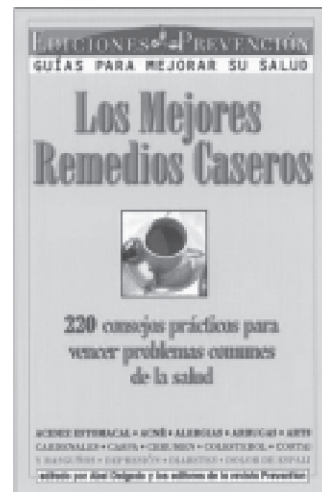
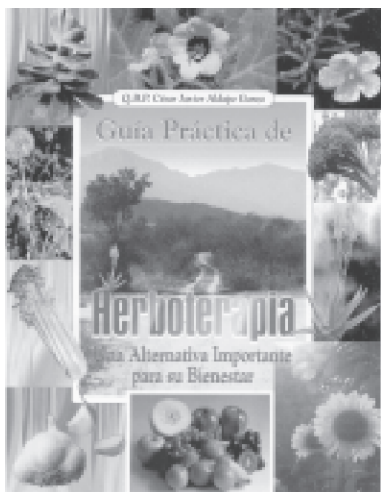
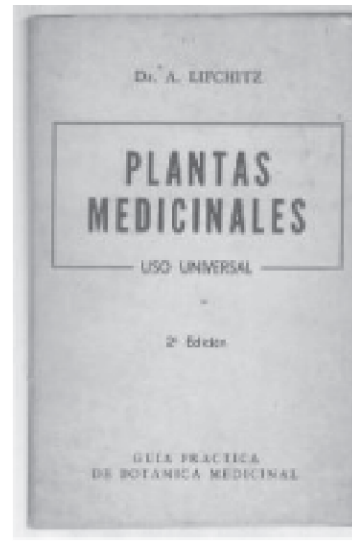
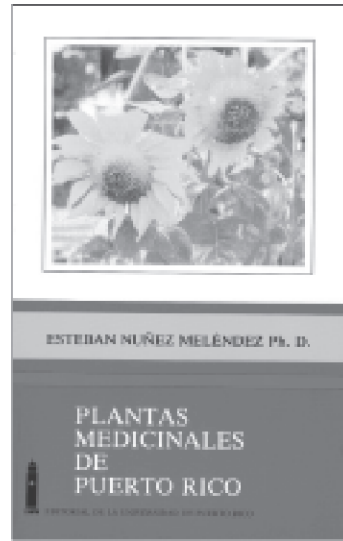
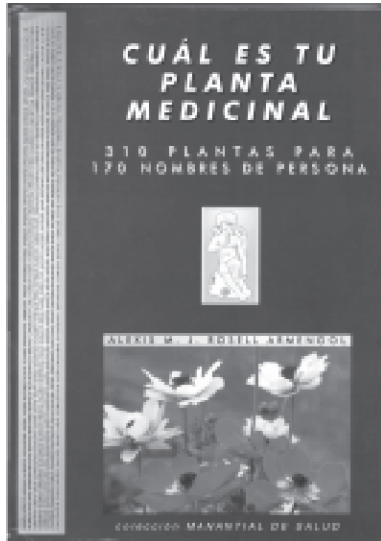




Estos son ejemplos de libros que circulan en el mercado, referentes al tema de las plantas curativas.

## Capítulo IV 4.1 ¿Qué se ha hecho...

### Capítulo IV



En su mayoría de este tipo de libros son muy coloridos y buscan resaltar la imagen de las plantas.

Este es una cartel de la Ciudad de Rayones Nuevo León, su alcance es nacional.

**Cromatismo**

Que colores se utilizan son un poco mas cargados hacia los calidos, naranja, verde claro, azul claro, etc.

**Tipografía**

Maneja una tipo bold con patines, da la apariencia de pesadez.

**Estilo**

Colorido con formas orgánicas, utiliza degradados transparencias, elementos decorativos como florituras, viñetas, también maneja la fotografía como otro recurso para enfatizar el tema del que habla el cartel.

**Funcionalidad**

En cuanto a la legibilidad cumple el cartel, la reproducción debe ser a color en offset de otra forma perdería calidad, su formato es doble carta, en papel couche creo.

**Conceptualización**

Por el tema creo que su conceptualización debe estar basada en elementos naturales, buscando una armonía con los figuras orgánicas, estructuradas de una forma que no se pierda seriedad, dentro del diseño cuidado la unificación de los detalles decorativos.





## Capítulo IV 4.1 ¿ Qué se ha hecho...

La siguiente información es sobre eventos que se han realizado acerca de las plantas medicinales.

Fiesta de la planta medicinal, es un evento que se realiza en la ciudad de Jojutla, Morelos, México y Jalisco, Nayarit, México en el cual se desarrollan varias actividades como: talleres, curaciones, tianguis, manejan ciertos reglamentos dentro del evento uno de ellos es la ley seca, si algún participante no la respeta es descalificado.

De acuerdo al análisis que realicé de la imagen que utiliza la Fiesta de la planta medicinal, es la siguiente: como logotipo maneja una ilustración de una planta en la cual prevalecen los colores fríos, con estilo artístico, su aplicación en dos tintas es poco legible ya que se emplasta por su saturación en colores oscuros (figura -a).

Al igual la imagen que usan para su cartel es ilustración con un toque popular, rustico, es poco informativo, carece de elementos (figura-b).



Fig. a

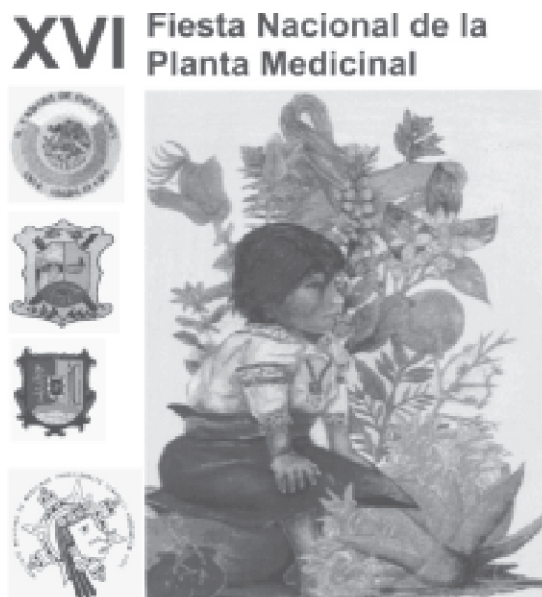


Fig. b /Cartel de la Fiesta de la Planta Medicinal, ciudad de Jojutla, Morelos, México, Jalisco y Nayarit.

Este es una cartel de alcance local de la Ciudad de Iturbide, Nuevo León.

**Cromatismo**

Es una selección a color para lograr la calidad fotográfica.

**Tipografía**

Maneja una tipo bold sin patines en blanco.

**Estilo**

Utiliza una fotografía como imagen principal de un hongo para enfatizar el tema del que habla el cartel, es el tipo de cartel clásico.

**Funcionalidad**

Es legible el cartel, la reproducción debe ser a color en offset de otra forma perdería calidad, su formato es cuadrado, en papel couche.

**Conceptualización**

por el tema su conceptualización debe estar basada en elementos naturales, realista enfocado a la ecología, etc.



Este es un cartel de alcance local de la Ciudad de Iturbide, Nuevo León.

## Capítulo IV 4.1 ¿ Qué se ha hecho...

Este es una banner su alcance internacional el lugar donde se realiza el evento es en Argentina.

### Cromatismo

Prevalecen los colores verdes está cargado hacia los colores calidos.

### Tipografía

Maneja una tipo light sin patines.

### Estilo

Es orgánico utiliza la ornamentación, ilustración, estilización simbólica y fotografía.

### Funcionalidad

Es legible el cartel, agradable, la reproducción es multimedia.

### Conceptualización

Su conceptualización debe estar basada en elementos florales, formas orgánicas, en el cuidado, y la belleza del elemento flor.



Este es un banner con alcance internacional, el lugar donde se realiza el evento es en Argentina.



Análisis de libros y manuales que han sido elaborados para el tema de las plantas curativas, algunos son a nivel nacional e internacionales, el desarrollo del contenido se enfoca en el manejo y aplicación de cualquier planta, por ejemplo: como obtener y recolectar una planta, hay que examinarla en que estado se encuentra bueno o malo, de donde se esta recogiendo, después que uso va a darse para su aplicación curativa, mencionan las características particulares de cada planta, su fin curativo como aplicarla para obtener resultados y el tiempo que deberá tomarla o untarla, así como también en algunos casos mencionan donde podrían encontrar las plantas.

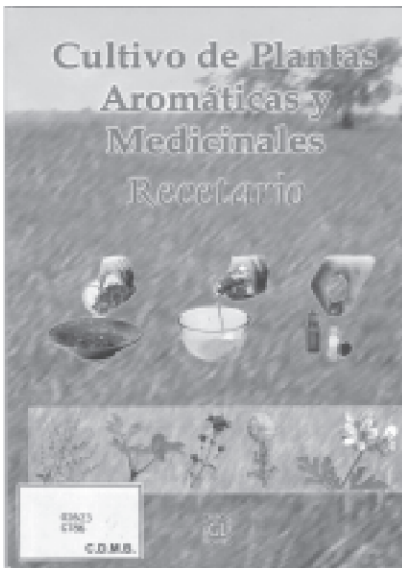
En cuanto al diseño de cada publicación son similares en la utilización de recursos de diseño gráfico y editorial, estos dependen de la editorial y el material así como del lugar de donde vine la información al igual al publico al que van dirigidas y el concepto que se este manejando en cada una de ellas.

Recursos de diseño gráfico con esto me refiero a todos aquellos elementos que harán a la vista una agradable publicación para el lector, comenzando por cromatismo(los colores que utilizaremos),la tipografía (tipo de letra), estilo, este y todos los elementos van de acuerdo al concepto, creo que este es el mas importante, por que de este parte todo, es la idea básica para todo proyecto de diseño gráfico, debe decir lo que se va a proyectar en el producto.

Cromatismo, los colores que presentará el diseño, de acuerdo a los ejemplos que observé por lo regular utilizan los colores fríos, aquellos que dan sensación de frescura, por mencionar algunos: verde oscuro, verde agua, verde claro, azul, violeta, ocre, café, marrón, etc.

La tipografía debe ser elegida de acuerdo al estilo del diseño puede ser una con patines o sin patines, bold, liht, etc, si esta se acomoda y ofrece una buena legibilidad es la adecuada, es su mayoría las publicaciones que revise utilizan una tipografía legible, algunas utilizan una o dos tipos diferentes para resaltar títulos o subtítulos(no es bueno mezclar mas de tres tipografías distintas).

Dentro del estilo manejan las imagenes, si se va utilizar estilización a que grado de abstracción , foto, ilustración, caricatura, etc. junto con los elementos decorativos que serán aplicados. en las publicaciones que revise son estilos diferentes pero similares a la vez, en su mayoría resalta la fotografía y

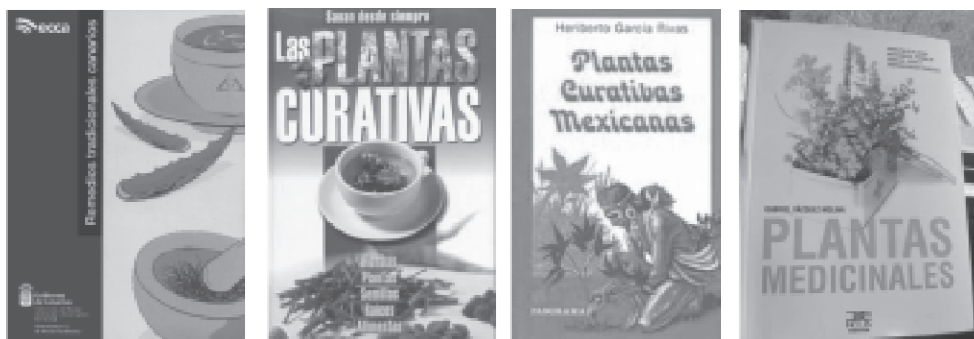


## Capítulo IV 4.1 ¿ Qué se ha hecho...

la ilustración, obviamente cada una con su estilo propio enfocado al concepto al cual esta basado.

Funcionalidad, es muy importante ya que un buen diseño lo destaca su funcionalidad, de ello depende que sea: legible, de fácil reproducción, elección de formato para aprovechar el espacio, calidad en impresos, acabados, tipos de encuadernación, etc. de acuerdo a los ejemplos analizados en su mayoría son formato carta vertical algunos horizontal otro media carta o de bolsillo, en su interior son bastante legibles con un diseño muy limpio, su exterior en algunos casos es poco legible y saturado aun así atraen la vista del lector, por lo regular su encuadernación es de pasta dura o plastificada, su reproducción es de bajo costo pero de buena calidad y de uso pesado.

La conceptualización de estas publicaciones, esta basada en un lenguaje popular de fácil comprensión, en las tradiciones y costumbres de los pueblos.



Se observó en algunos libros que circulan en el mercado, la apariencia de los libros son similares, tanto en formato, estilo, material, empastado e impresión, el uso que va a tener el producto, que será constante. de tal forma que los ejemplos vistos en este capítulo nos da un panorama sobre el diseño que se está manejando en los libros de plantas curativas naturales.











Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## Capítulo V 5.1 Proceso de Diseño

### **Análisis interpretación y organización de la información.**

La matriz de solución, consiste en realizar una tabla en la cual se exponen opciones posibles para un problema, se somete a una valorización de conceptos, el que obtenga mayor número de aciertos será la posible solución del problema. Para determinar la solución de diseño y comunicación visual se ha tomado en cuenta estas opciones: CD interactivo, libro, material didáctico y página web, se determinaron estas opciones de acuerdo con los resultados arrojados por el público meta, que está dentro de las edades de 20 a 60 años de ambos sexos. Por la investigación de campo que se realizó, se someterá a evaluación cada una de dichas posibilidades con los siguientes puntos:

**Acceso:** facilidad del medio para que la población pueda recibir la información.

**Alcance:** extensión territorial local, estatal, nacional e internacional que tendrá la información.

**Costo:** valor monetario para la producción a través del medio de comunicación.




**Duración:** resistencia física del material al momento de ser expuesto al uso.
































**Innovación:** constante cambio novedoso y original, al diseño de la información.



**Aceptación:** aprobación de la información por parte de la población. **Vigencia:** tiempo estimado para mostrar la información a la población.

Una vez teniendo la posible solución, está tiene como objetivo informar a la población de Uruapan sobre las plantas curativas de Michoacán.



 Posibilidad de solución.    
  Siga    
  Alerta    
  Alto

	Aceptación	Vigencia	Duración	Acceso	Alcance	Costo	Innovación
 CD Interactivo							
 Libro							
Material didáctico							
Página web							

Resultado  es buena  la solución.  
 A partir de 4

Conclusión:

Como resultado del análisis realizado a través de la matriz de solución, el medio más adecuado para informar a los habitantes de Uruapan sobre las plantas curativas del estado de Michoacán es el libro, por ser más accesible, con mayor vigencia, duración y alcance para el público meta. El CD se agregará para complementar y hacer más atractivo el producto.

## Capítulo V 5.3 Brief

### ¿Qué es el Brief?

Un Brief de Diseño es un documento que integra una explicación por escrito acerca de lo que un cliente requiere de un diseñador para un trabajo en específico. Es una de las partes medulares de la mayoría de los diseños exitosos ya que permite al diseñador saber que hacer y que no hacer antes de empezar a trabajar. Este documento puede ser elaborado por el cliente, mercadologo, publicista, editor o por el diseñador en conjunto con el cliente.

### Necesidad

Las plantas siguen siendo base de los métodos de curación de cuerpo y espíritu de algunas comunidades del estado Michoacán aún en la actualidad, debido a los cambios de alimentación de la población y el medio que les rodea se ha visto que las personas consumen productos naturales tanto en forma de medicamentos como en alimentos; Michoacán cuenta con una flora abundante en plantas curativas, debido a esto existe la necesidad de crear algún material gráfico en el cual pueda consultarse información de las plantas, así la población interesada pueda aprovechar este recurso y al mismo tiempo conocer con la riqueza en flora con la que cuenta Michoacán, así podrá mejorar su salud con productos naturales y aprender sobre las plantas.

### Objetivo:

Elaborar un producto de diseño editorial, que tiene como fin informar sobre las plantas curativas de Michoacán para que las personas conozcan y aprovechen los recursos naturales que tienen a su alcance.



**Público meta.**

El producto a elaborar en diseño editorial va dirigido a un público de ambos sexos entre 20 y 60 años de edad, que le interesa plantas curativas, al igual de aquellas personas que deban recurrir a este recurso natural por condiciones estrictas de salud ya que al tratarse con medicina de patente le ha ocasionado reacciones inadecuadas, la información de edad se obtuvo de acuerdo a las encuestas realizadas para la investigación del proyecto, se determinó un nivel socioeconómico medio, por lo tanto debe manejarse un lenguaje claro y conciso para que sea de fácil comprensión.



Las plantas le pueden ser útil a todas las personas.

## Capítulo V 5.3 Brief

**Recursos Humanos:** Se contará con la ayuda de la Sra. Angelina Lucas y sus asistentes que son especialistas en Herbolaria, las cuales radican actualmente en el Pueblo de Cuanajo Michoacán, conocen y trabajan con plantas de distinta especie. La Sra. Carmen Avalos Sánchez conocedora de plantas de la sierra, de Los Reyes, Michoacán. La Sra. Antonia Arroyo Padilla conocedora de plantas y remedios y Socorro Villafán Benavides, quien se encargará de abordar la investigación, la información y el diseño del proyecto.

**Recursos Materiales:** para llevarse a cabo el proyecto se necesita un equipo de cómputo y sus complementos, el software adecuado para la realización gráfica de la información, el cual debe contener las herramientas necesarias para su manipulación así como los servicios de una imprenta.



**Recursos Económicos:** junto con el apoyo de instituciones públicas como: SEMARNAT (La Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales) y CONABIO (Comisión nacional para el conocimiento y uso de la biodiversidad). Son instituciones relacionadas con el medio ambiente y especies naturales, estas pudieran estar interesadas en el proyecto.

**Recursos de Diseño:** se recurrirá al diseño editorial el cual implica la manipulación de textos, fotografías, gráficos y de otros recursos como lo es la computadora, servicios de imprenta para su elaboración.



## Capítulo V 5.3 Brief

**Enfoque Conceptual:** se debe buscar que los gráficos a utilizar expresen tradición, naturaleza, frescura, vida, salud, confianza, energía y esencia de las plantas, esto con el fin de que las personas al momento de hacer usos de su contenido, relacionen la información con los gráficos.

**Enfoque Expresivo:** Para transmitir la esencia, características físicas de las plantas, se debe tomar en cuenta la composición de los elementos decorativos, estos pueden ser a nivel representacional y en algunos casos simbólicos, otra opción sería la técnica de ilustración, en cuanto a color debe evocar la naturaleza y la tradición, el color verde en sus variantes hacia los fríos y los cálidos. Para representar la tradición sería: naranja, morado, rojo ladrillo, ámbar o amarillo, rosa y azul turquesa. La fotografía es un recurso ideal para reflejar la frescura, el estado de la planta y sus características físicas. Las fotografías deben contar con buena iluminación ambiente.

**Enfoque Funcional:** la información transmitida debe ser comprensible tanto tipográficamente como en forma gráfica, para que con ello las personas que consulten esta información pueda tener ambos medios por los cuales captar el contenido expresado, en el recurso tipográfico puede usarse una serif médium, por tener patines ayuda hacer pie a cada palabra, o dar inicio y terminación de cada renglón, en cuanto al sustrato debe ser resistente y práctico para su manejo. La impresión será con el recurso de selección de color en offset, en papel brillante para resaltar la fotografía.



**Descripción de la solución.**

El producto será un libro en el que se manejarán características como: descripción, uso, preparación y aplicación de la planta para la curación del malestar, de forma clara y concisa, su estructura será la misma con la que funciona un recetario, esto para facilitar el manejo del producto a la hora de consultarlo, deberá representar y transmitir, tradición, frescura, vida, salud, confianza, energía y esencia de las plantas, será formato carta, en el uso del color deberán destacar los colores relacionados con la naturaleza y la tradición, algunos colores podrían ser: naranja, morado, rojo ladrillo, ámbar o amarillo, rosa y azul turquesa. Deberá tener imágenes fotográficas a color y deben mostrar las características físicas de la planta, así reforzarán la información. La tipografía debe ser serif y con un puntaje adecuado para que facilite la lectura. El estilo será basado en figuras orgánicas, florituras, plecas, grecas, etc., todo gráfico considerado como elemento decorativo, claro siempre debe ser referente al tema.

## Capítulo V 5.4 Metodología

La metodología en diseño busca las mejores estrategias para llegar a dar con las mejores soluciones a un problema. Por lo tanto no existe una sola metodología para investigar, hay muchas formas de abordar el diseño, esto depende desde qué punto partirá el diseñador. Puede resumirse a una serie de pasos generales que ayudarán a que esto se lleve a cabo en tres etapas: analítica, creativa y de ejecución. La metodología de un diseñador debe resolver de manera práctica y funcional las necesidades de un proyecto que se esté tratando de dar solución, tendrá objetivos y problemática, para lo cual deberá adaptarse de acuerdo a la solución.



La metodología a seguir, se basa en la de Jorge Frascara, la cual se adapta a la necesidad de la solución, que es un libro recetario, se desglosa en los siguientes pasos:

### 1.-Necesidad/problema

Dentro de este punto se plantea la primera definición del problema haciendo reconocimiento del mismo.

Problema o necesidad:

**Situación.** La plantas siguen siendo base de los métodos de curación de cuerpo y espíritu de algunas comunidades del estado Michoacán en la actualidad, debido a los cambios de alimentación de la población y el medio que les rodea se ha visto que las personas consumen productos naturales tanto en medicamentos como en alimentos; Michoacán cuenta con una flora abundante en plantas curativas, debido a esto existe la necesidad de crear algún material gráfico en el cual puedan consultarse datos de las plantas, así la población interesada pueda aprovechar este recurso y al mismo tiempo conocer con la riqueza en flora con la que cuenta Michoacán, podrá mejorar su salud con productos naturales y aprender sobre las plantas.

### Causa/efecto

La gente desconoce las propiedades curativas de las plantas Michoacanas.

Obtener la información y darla a conocer.

### 2.-Recolección de información sobre el cliente, producto, competencia, público.

### Brief

(Investigación/análisis)

#### **Auditoría Visual**

Los datos registrados se encuentran en el capítulo IV ¿Qué se ha hecho...

#### **Características:**

El producto a elaborar tendrá las siguientes características, formato carta, en el uso del color deberán destacar los colores relacionados con la naturaleza, las imágenes serán de impacto y atractivas fotografías, para acompañar la información; la tipografía a utilizar será una serif medium, el estilo será decorativo. Deberá representar: naturaleza, frescura, vida, salud, confianza, seguridad, energía y esencia de las plantas.

#### **Recursos humanos**

La Sra. Angelina Lucas especialista en Herbolaria, del Pueblo de Cuanajo Michoacán.

Centro de curación espiritual, Cuanajo Mich.

Sra. Carmen Avalos Sanchez, conocedora de plantas de la sierra, Los Reyes Mich.

Sra. Antonia Arroyo Padilla, conocedora de plantas y remedios, Uruapan, Mich.

La Srta. Socorro Villafán Benavides, encargada de la investigación y elaboración del proyecto.

y muchos más anónimos.

**Recursos económicos**

COEECO (Consejo Estatal de Ecología), este es un organismo que está comprometido en evitar el deterioro y destrucción del medio ambiente.

SEMARNAT (La Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales), como instituciones relacionadas al medio ambiente y al cuidado de las plantas son las posibles propuestas que pudieran estar interesadas en el proyecto, las plantas curativas de Michoacán (un millón de pesos; para el conocimiento y conservación de especies prioritarias para el estado de Michoacán)

**Público meta**

El producto a elaborar en diseño editorial va dirigido a un público de ambos sexos entre 20 y 60 años de edad, (el promedio de edad se obtuvo de acuerdo a las encuestas realizadas para la investigación del proyecto) de nivel socioeconómico bajo y medio, el cual conoce, practica el uso de las plantas curativas, al igual de aquellas personas que deban recurrir a este recurso natural por condiciones estrictas de salud ya que al tratarse con medicina de patente puede ocasionar reacciones inadecuadas, el producto será de **conceptos básicos, características y usos** acerca de las plantas.

## Capítulo V 5.4 Metodología

### 3.-Planteamiento de solución

Elaboración de un producto de diseño editorial para personas que estudian practican la medicina natural en Michoacán también para aquellas que quieren conocer su uso medicinal, el cual tendrá información sobre las plantas curativas que actualmente hay en Michoacán, ya que no existe un material exclusivo que contenga dicha información.

#### Descripción de la solución

El producto será de Diseño editorial y se complementara con medios audiovisuales, deberá representar: naturaleza, frescura, vida, salud, confianza, energía y esencia de las plantas, será formato carta, en el uso del color deberán destacar los colores relacionados con la naturaleza, las imágenes serán de impacto y atractivas fotografías, para acompañar la información, la tipografía a utilizar será una serif medium, el estilo será decorativo. El diseño del producto debe reflejar armonía en los colores utilizados, contar con cierta pregnancia para ayudar al lector a relacionar la información con los gráficos, mostrarán plantas de distintos lugares de Michoacán, utilizando el principio de diccionario en forma de recetario para facilitar el manejo del producto a la hora de consultarlo.

#### Determinación del canal:

El producto será escrito y audiovisual su estudio de alcance, contexto, mensaje.

El producto a elaborar su conceptualización será para las personas entre los 20 y 60 años de edad, del estado de Michoacán que consumen productos naturales tanto en medicamentos como en alimentos;

para que se den cuenta con la abundante flora curativa con la que cuenta en su alrededor. estado de Michoacán que consumen productos naturales tanto en medicamentos como en alimentos; para que se den cuenta con la abundante flora curativa con la que cuenta en su alrededor.

#### **4.-Especificaciones para el diseño y la visualización.**

##### **Autor:**

Proporciona los conceptos el texto y las referencia, garantiza que sea preciso y que se adapte a la diagramación diseñada.

##### **5.-Diseñador y comunicador visual:**

Interpreta los requerimientos artísticos y editoriales en forma de diagramaciones proporciona las soluciones de diseño ya las instrucciones para la producción; Encargandoce del siguiente proceso de diseño.

##### **Palabras clave:**

Tradición

Naturaleza

Frescura

Vida

Salud

Confianza

Energía

## Capítulo V 5.4 Metodología

Energía

Esencia

### 6.-Vaciado de ideas:

Presentación y realización de los primeros bocetos a mano alzada.

### Elección de formato:

Determinar el area que se tiene para diseñar y colocar la reticula.

Medida: 28 cm de alto por 21.5 cm de ancho.

### Retícula:

Estructura para el cuerpo de texto y su distribución márgenes y columnas establecidas.

Cuatro columnas verticales con .5 cm de separación entre una y otra.

Margen superior 1.5 cm

Margen lateral izquierdo 1.5 cm

Margen lateral derecho 1.5 cm

Margen inferior 2 cm

### 7.-Bocetaje digital:

Elección de estilizaciones

Líneas

Detalles decorativos



Pruebas de color

Pruebas tipográficas

Elección de fotografías

#### **8.-Refinamiento de diseño:**

Correcciones y ajustes al diseño editorial para concluir el producto.

Optimización del diseño

Entrega del producto terminado listo para llevarse a pre-prensa.

#### **9.-Pre-prensa**

Prueba autorizada y revisada para pasar a la producción.

#### **10.-Producción:**

Es la organización de la reproducción, creación y manufactura del proyecto, se encarga de obtener los mejores precios, monitorea el calendario de producción y la entrega de los libros de producción.

Impresor: selección a color en offset.

Encuadernador: pasta dura.







Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

### Planteamiento de solución

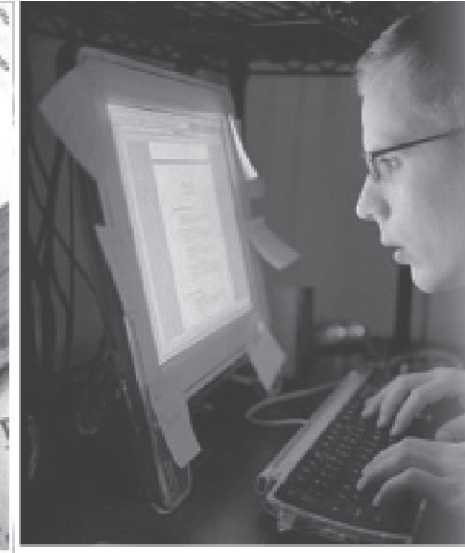
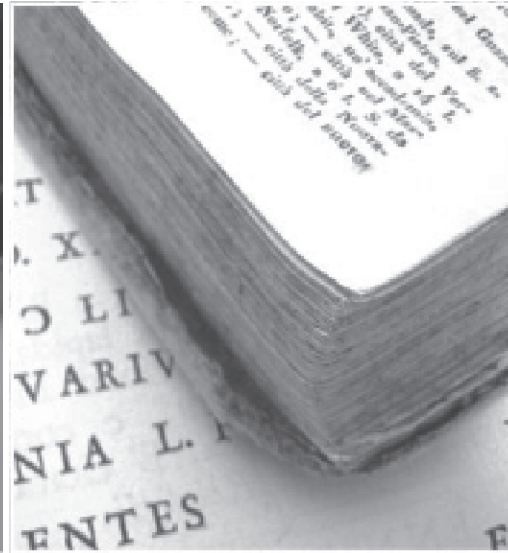
Elaboración de un producto de diseño editorial para personas que practican la medicina natural en Michoacán también para aquellas que quieren conocer su uso medicinal, el cual tendrá información sobre las plantas curativas que actualmente hay en Michoacán, ya que no existe un material exclusivo que contenga dicha información.



Especificaciones para el diseño y la visualización.

**Autor.**

Proporciona los conceptos el texto y las referencias, garantiza que sea preciso y que se adapte a la diagramación diseñada.



## Capítulo VI 6.2 Conceptos y palabras clave.

### Conceptos y palabras clave:

Tradición, Naturaleza, Frescura, Vida, Salud, Confianza, Energía y Esencia.



**Vaciado de ideas:**

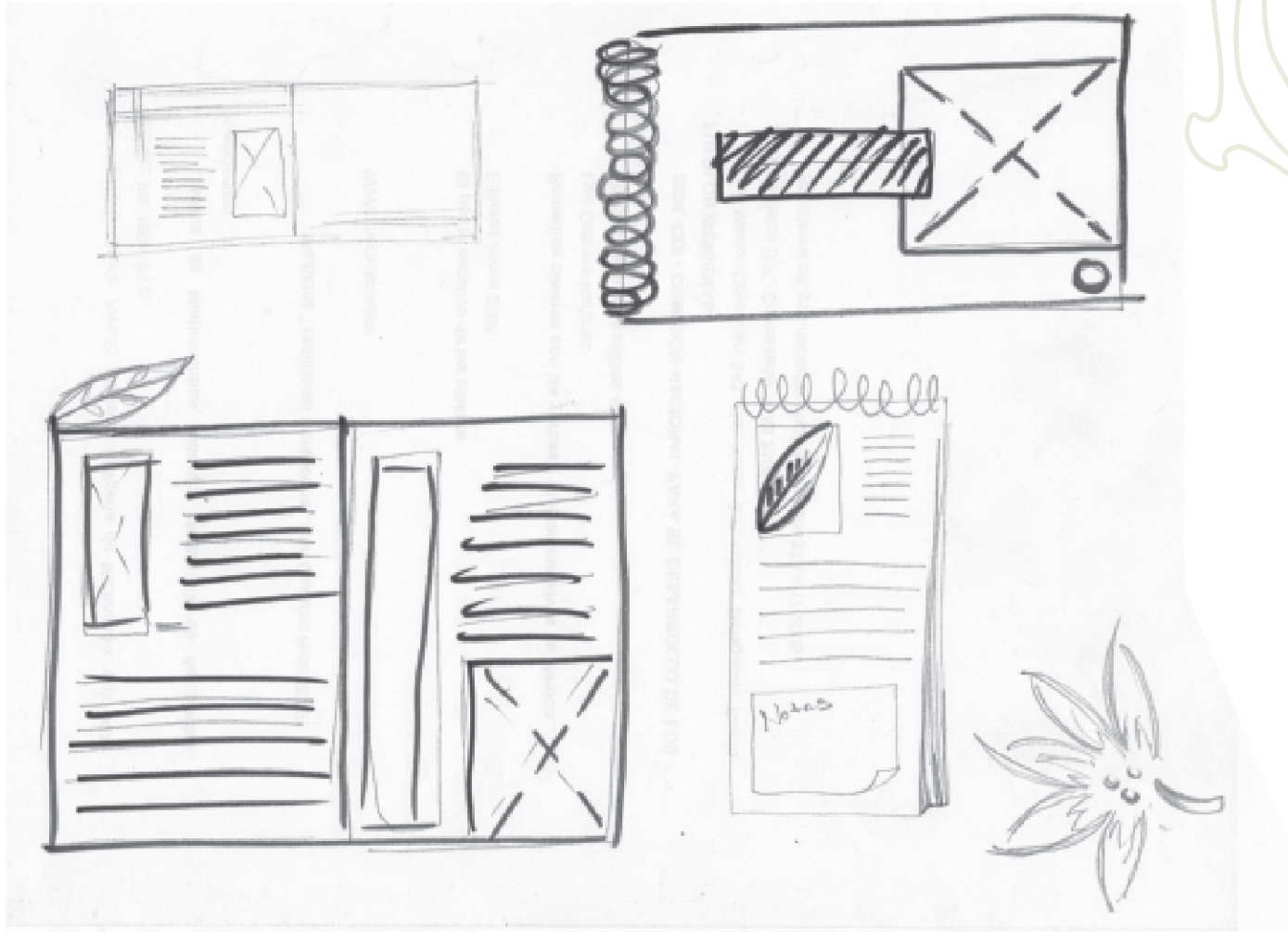
Se comienza a ordenar las primeras ideas para después pasarlas a papel, los primeros bocetos son indispensables para el desarrollo del proceso del diseño.

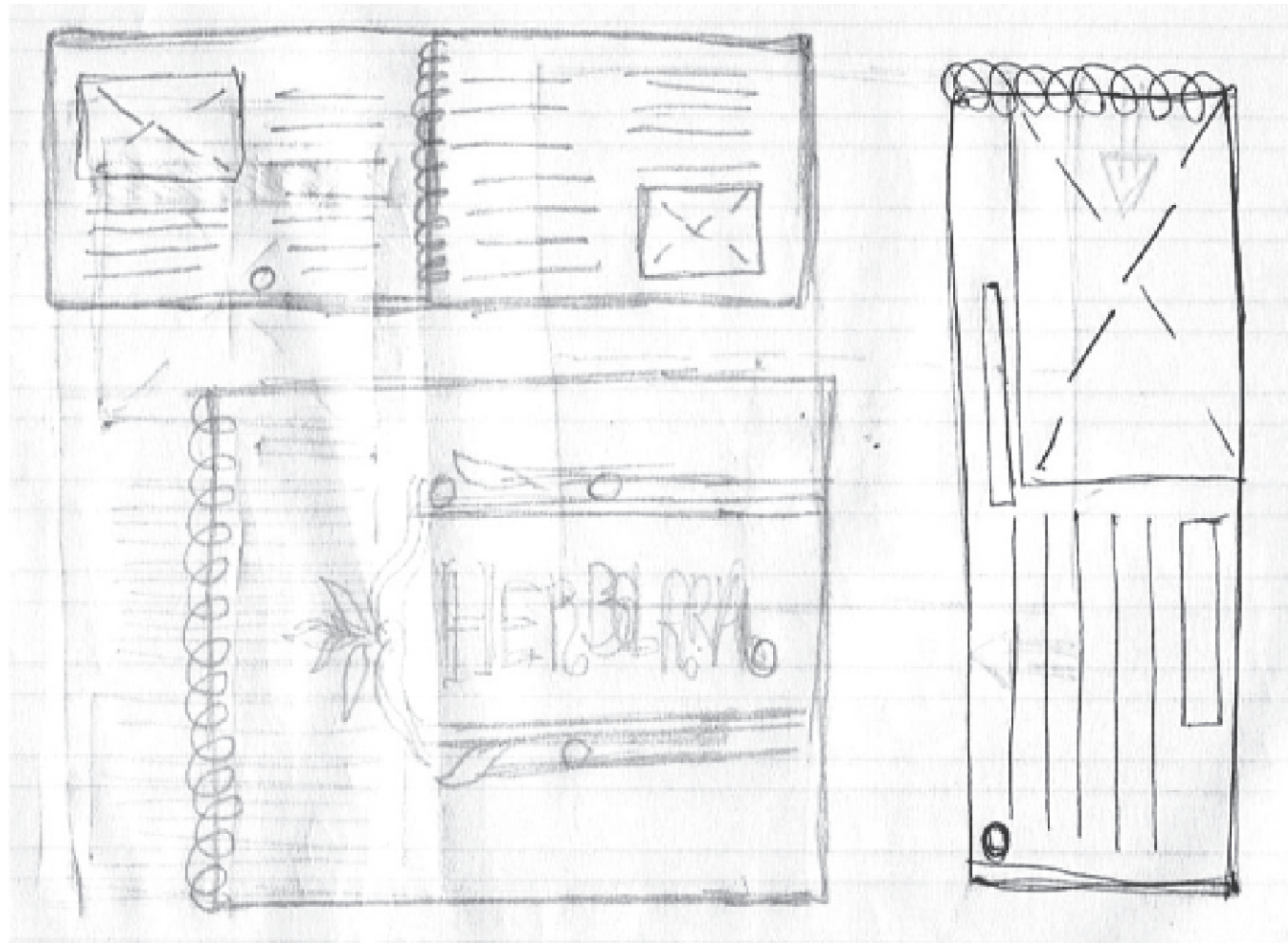




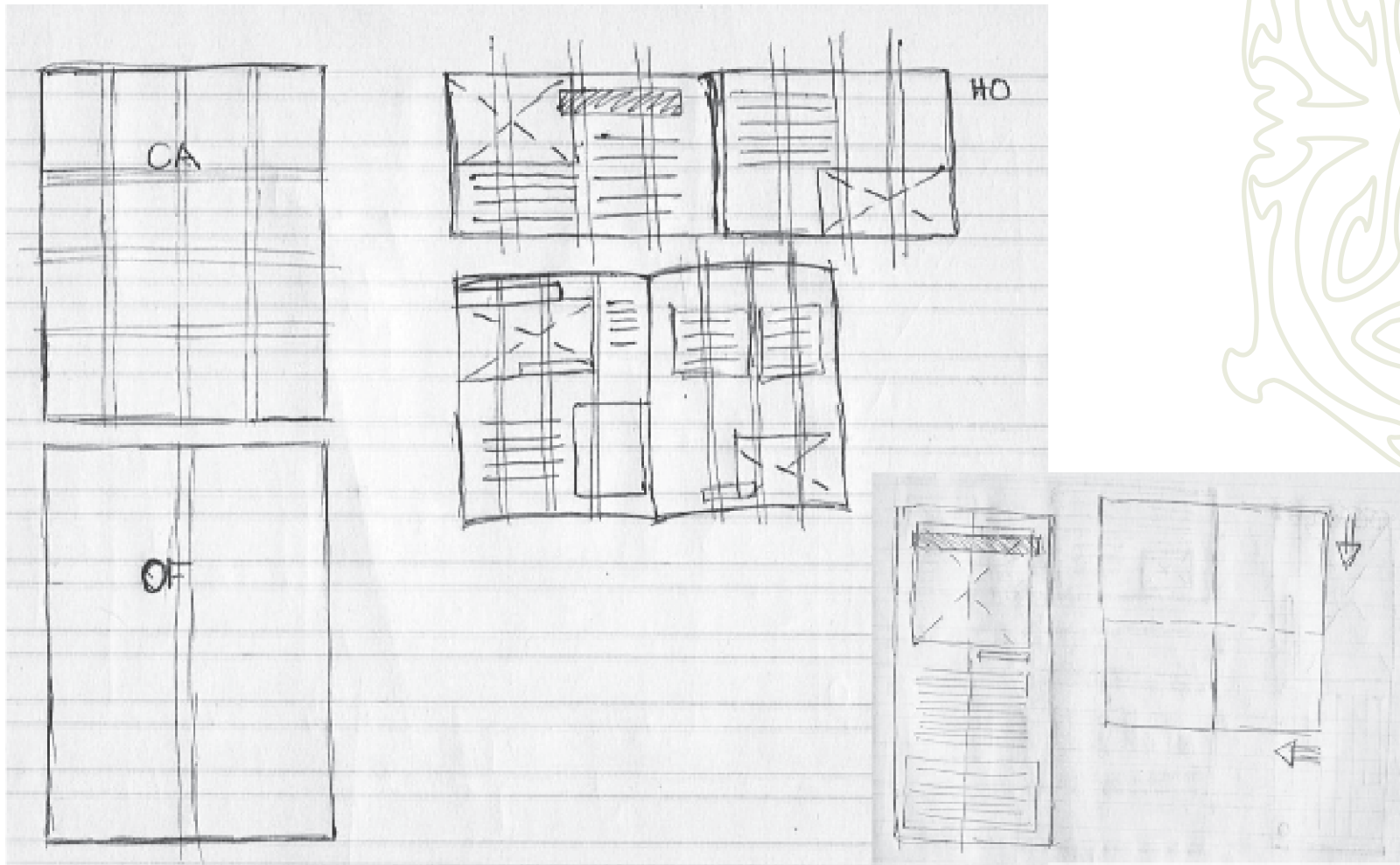
## Capítulo VI Bocetaje y toma de decisiones

Presentación y realización de los primeros bocetos a mano alzada.

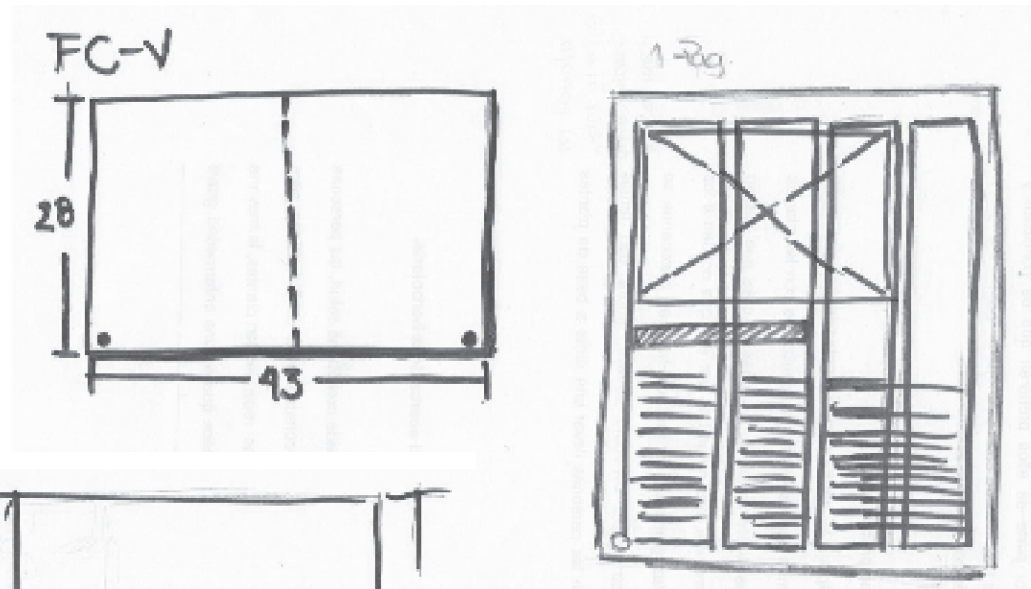




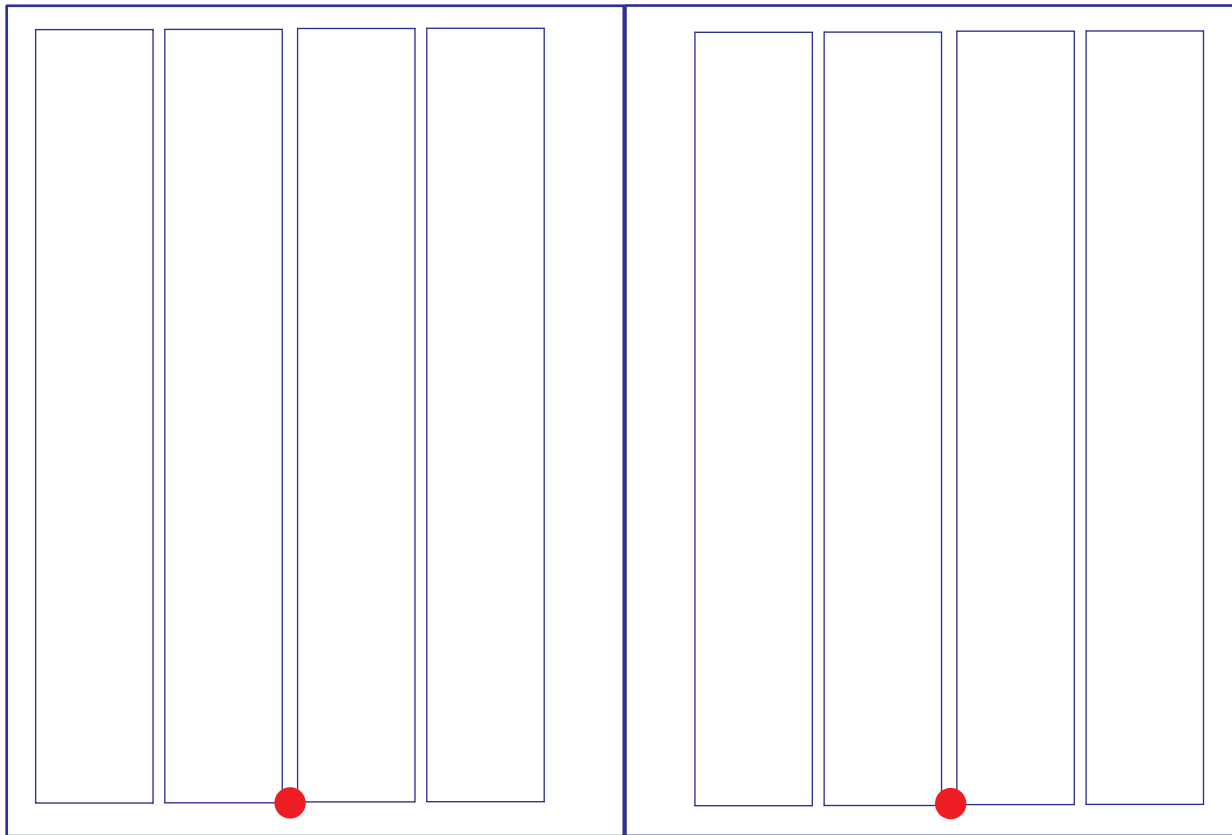
Se comenzó a bocetar sobre un formato media carta ya fuese horizontal 14 cm por 21.5 cm o vertical 10.75 cm por 28 cm, se analizó el área de blancos para el diseño, se observó que era poco funcional.



Se analizaron los formatos oficio y carta, se hizo una previa distribución de los elementos quedando el formato carta vertical 21.5 cm por 28 cm.



Después de elegir el formato, se comienza por estructurar la retícula, bocetando y determinando margen, cantidad de columnas verticales y horizontales.



- Cuatro columnas verticales.
- Medianil 5 mm
- Margen superior 2 cm
- Margen lateral izquierdo 3 cm
- Margen lateral derecho 2 cm
- Margen inferior 2 cm

La retícula es formato carta 21.5 cm por 28 cm vertical, cuatro columnas verticales, folio al centro en la parte inferior.

ABCDEFGHIJKLMN  
OPQRSTUVWXYZ  
1234567890

Garamond-Normal

ABCDEFGHIJKLMN  
OPQRSTUVWXYZ  
1234567890

Helvetica

ABCDEFGHIJKLMN  
OPQRSTUVWXYZ  
1234567890

Sussex Condensed

*ABCDEFGHIJKLMN  
OPQRSTUVWXYZ  
1234567890*

Tagettes

Arno Pro

ABCDEFGHIJKLMN  
OPQRSTUVWXYZ  
1234567890

Aldine721 BT

Se realizó un análisis de tipografías tomándose algunas serif, san serif y caligráficas.

## Capítulo VI Bocetaje y toma de decisiones

Cuerpo de texto  
Hiroshige ATT

ABCDEFGHIJKLMN  
OPQRSTUVWXYZ  
1234567890

Esta tipografía se eligió por su trazo y su terminación con patines nos refuerza la seguridad y confianza que se requiere.

Títulos Bergell LET

ABCDEFGHIJKL MN  
OPQRSTUVWXYZ  
1234567890

Por su trazo tipo caligrafía denota la tradición.

Subtítulos/ pies de foto  
BellGothic BT

ABCDEFGHIJKLMN  
OPQRSTUVWXYZ  
1234567890

Ideal para los pies de foto, ya que por no tener patines facilita su legibilidad en puntajes menores a 10.

*Adicional  
Van Dijk*

ABCDEFGHIJKLMN  
OPQRSTUVWXYZ  
1234567890

Se aplicó por el trazo fluido con el que cuenta, podría decirse que está hecha a mano alzada.

**N° pag. Bear**

**ABCDEFGHIJKLMN  
OPQRSTUVWXYZ  
1234567890**

Por su trazo orgánico y sólido, favorece los folios de página.

Después de haber analizado varias tipografías se llegó a la decisión las que se muestran en esta página.

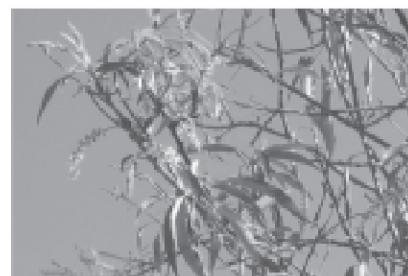
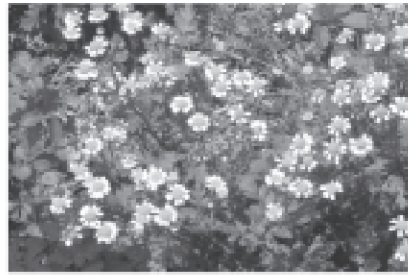


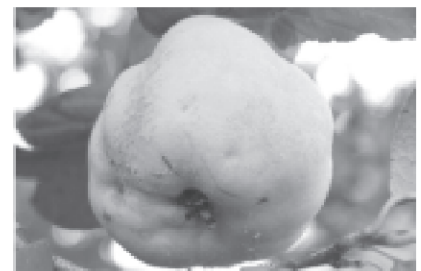
Después de elegir las tipografías, se comenzó con la búsqueda y toma de fotografías de las plantas en fresco.



## Capítulo VI Bocetaje y toma de decisiones

### Capítulo VI

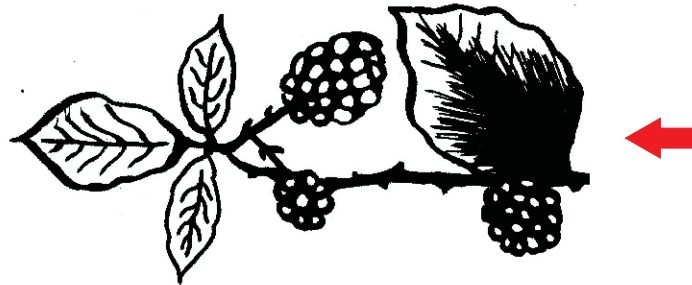




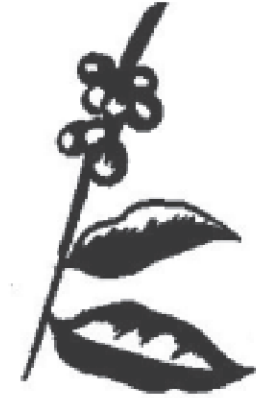
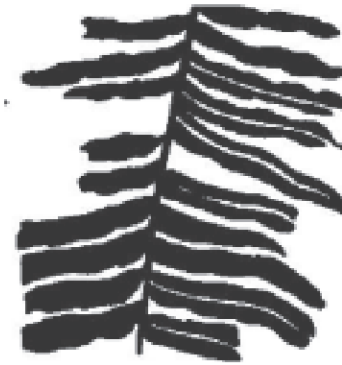
Las fotografías de las plantas fueron tomadas con luz natural debido a que donde se encontraba la planta de inmediato se fotografiaba, además se aprecian mejor sus características naturales.

Capítulo VI 6.7 Estilizaciones.

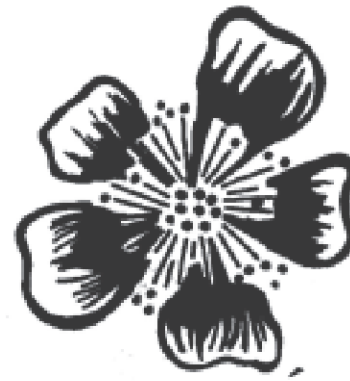
Como primera opción se tenía contemplado elaborar de cada una de las plantas su representación a manera de ilustración, se consideró en un momento para aplicarla dentro del diseño del libro pero debido a tiempos y estilos se omitió.



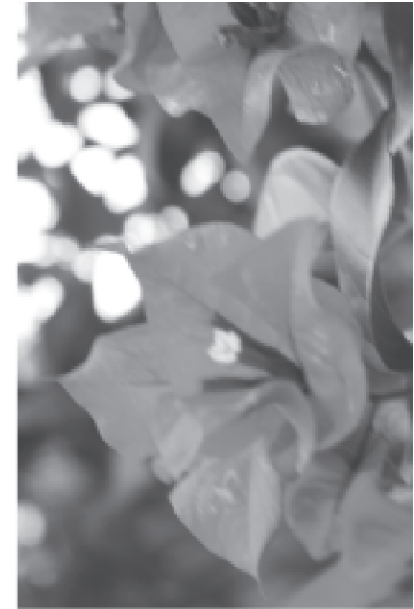
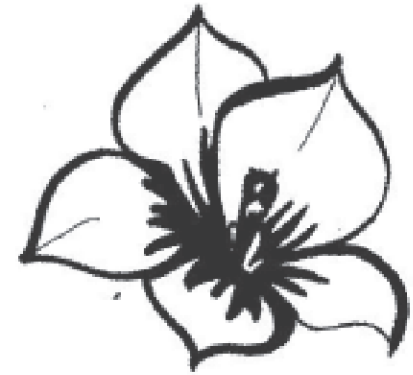
Otra opción era tomar de referencia la fotografía de cada una de las plantas y realizar una estilización a nivel abstracto; debido a que se ajustaba con el tiempo y estilo del diseño del libro, se decidió hacer la elaboración de las estilizaciones de las plantas.







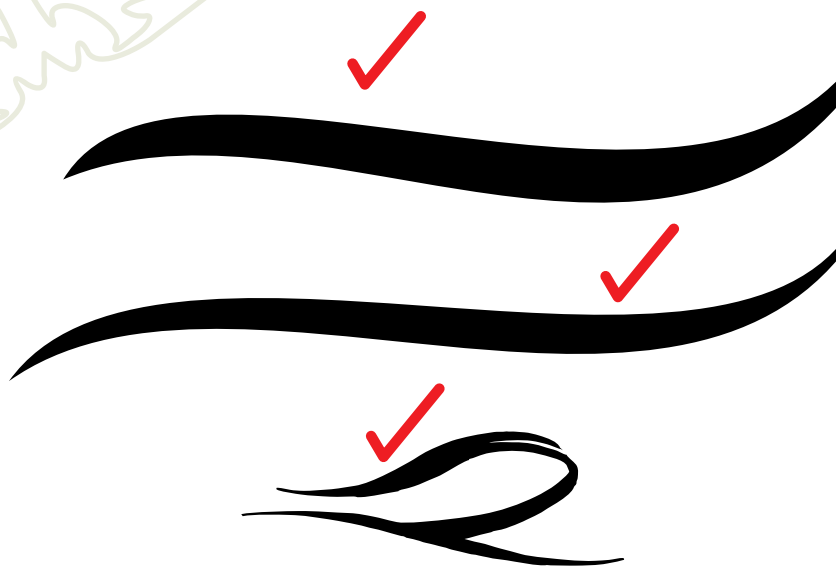




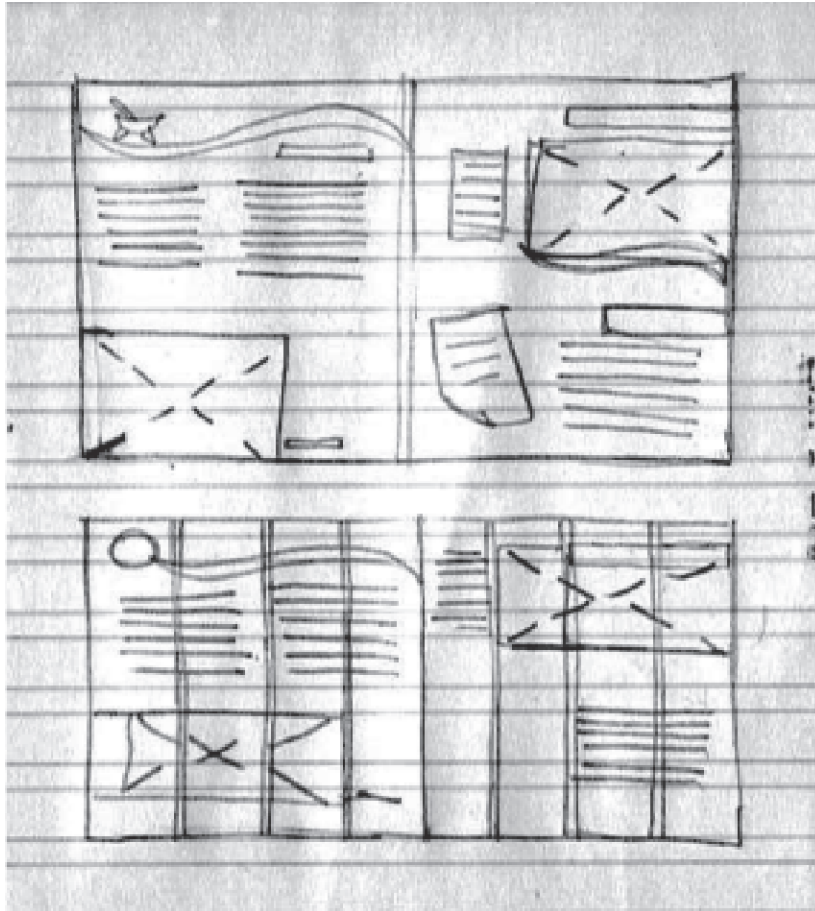




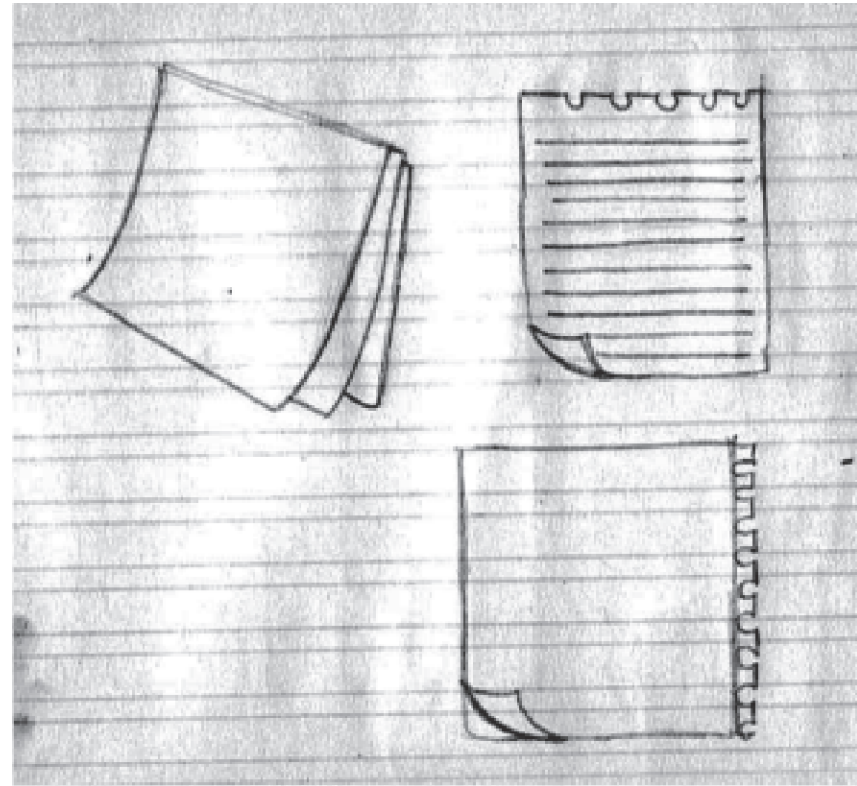
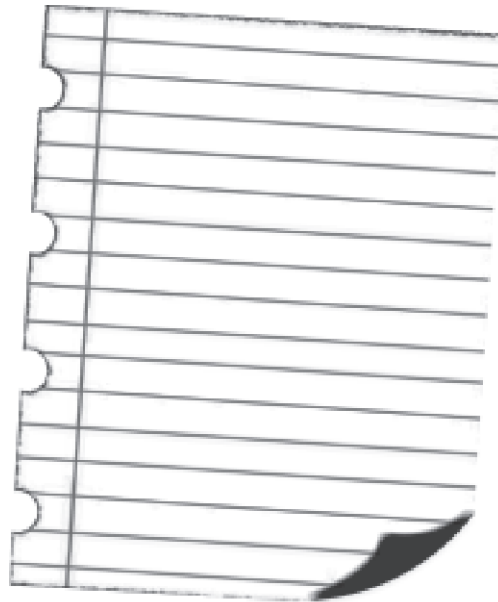
Una vez terminadas las estilizaciones se comenzó a bocetar sobre la portada y contraportada, así como elementos decorativos del interior del libro.



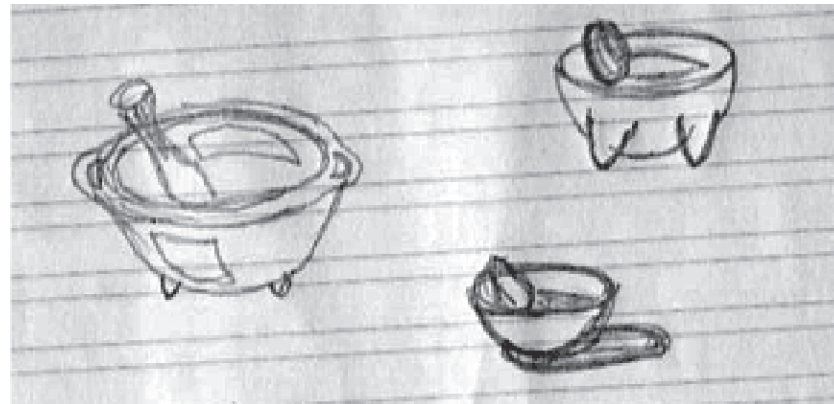
Se bocetaron líneas onduladas como elementos decorativos y quedaron tres de las cuales una es parte del folio, las otras dos como decoración de la página.



En este boceto se basó la estructura y distribución de elementos del diseño editorial.



Esta idea está basada en las notitas de recordatorio y se pensó en aplicar una notita al diseño en la cual se pudiera poner datos de interés de algunas plantas. Después de hacer algunos bocetos, este fue el resultado de la notita la cual se manejó con una fotografía de una hoja de papel modificando algunos detalles.



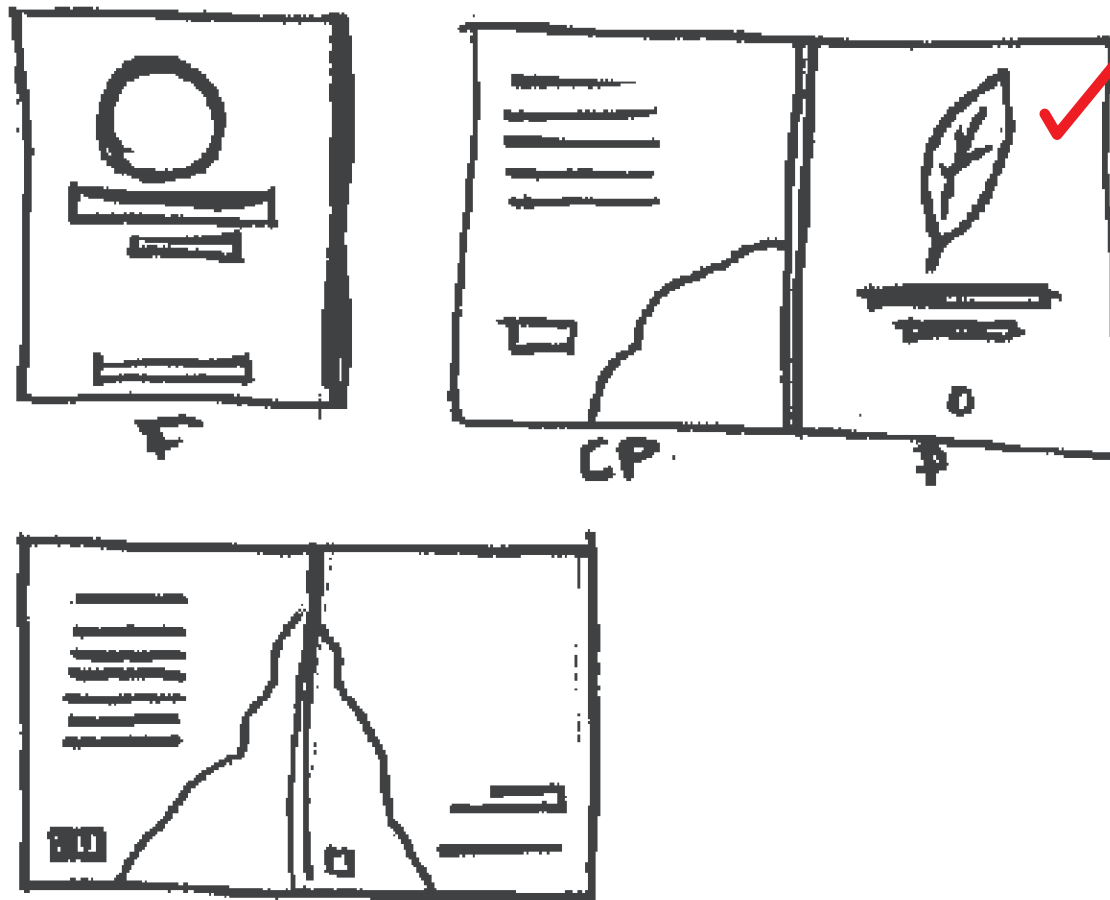
=



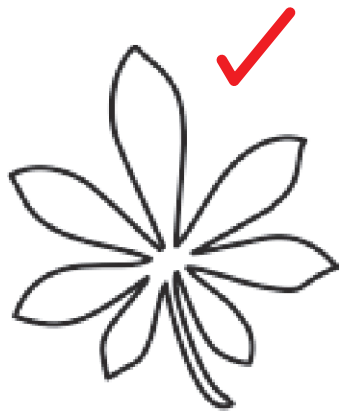
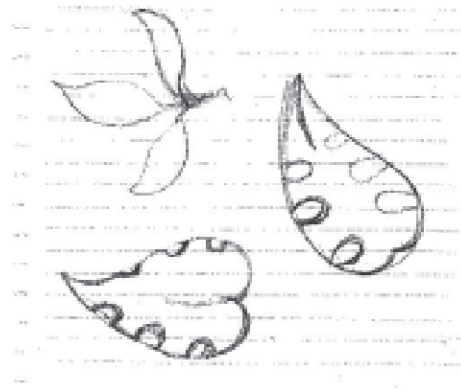
Para representar los remedios se buscó un elemento rústico de mezcla y como referencia se usó un molcajete; se realizaron bocetos estilizados quedando el gráfico señalado.



Bocetos para la portada y contraportada del libro.



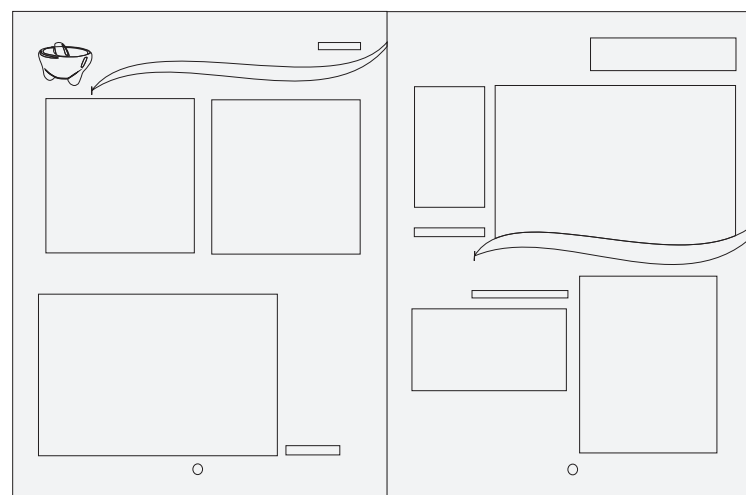
Se eligió el boceto marcado y se comenzó a bocetar sobre los elementos decorativos.



Se eligieron estas dos estilizaciones para decorar la portada y la contraportada del libro.



## Capítulo VI Bocetaje y toma de decisiones



Boceto digital de portada e interiores del libro.

El Remedio Natural

Remedios de plantas cultivadas y silvestres de Michoacán de Ocampo.

Salud Verde

Verde es vida

Alivio Natural ✓

La Planta que cura

Plantas Curativas de Michoacán

Salud Natural

Las Plantas Curan

Michoacán y sus Plantas

Tradición que Cura

Estas fueron las once propuestas de nombre para el libro; quedó el marcado.

## Capítulo VI 6.11 Colores Pántone



Colores Pántones elegidos 7499 C, 7406 C, 151 C, 382 C, 174 C, 1815 C y 419 C. De acuerdo a los conceptos: tradición, naturaleza, frescura, vida, salud y confianza. Estos se combinarán dentro del diseño editorial.

El contenido del libro se obtuvo de campo y con la ayuda de personas especializadas en el área de las plantas curativas, algunas de estas personas son: Sra. Angelina Lucas y sus asistentes que son especialistas en Herbolaria, las cuales radican actualmente en el Pueblo de Cuanajo Michoacán, conocen y trabajan con plantas de distinta especie. Sra. Carmen Avalos Sánchez conocedora de plantas de la sierra, de Los Reyes, Michoacán. Sra. Antonia Arroyo Padilla conocedora de plantas y remedios.

El Dr. Emmanuel Hernández Vivanco, especialista en Homeopatía, Ced. Prof. 5095898, con Domicilio en calle Sarabia # 22 Esq. Hilanderos en Uruapan, Mich. Certifica y avala en contenido del Libro de proyecto de tesis titulado Alivio Natural, Remedios de plantas cultivadas y silvestres del Estado de Michoacán.







Universidad Nacional  
Autónoma de México

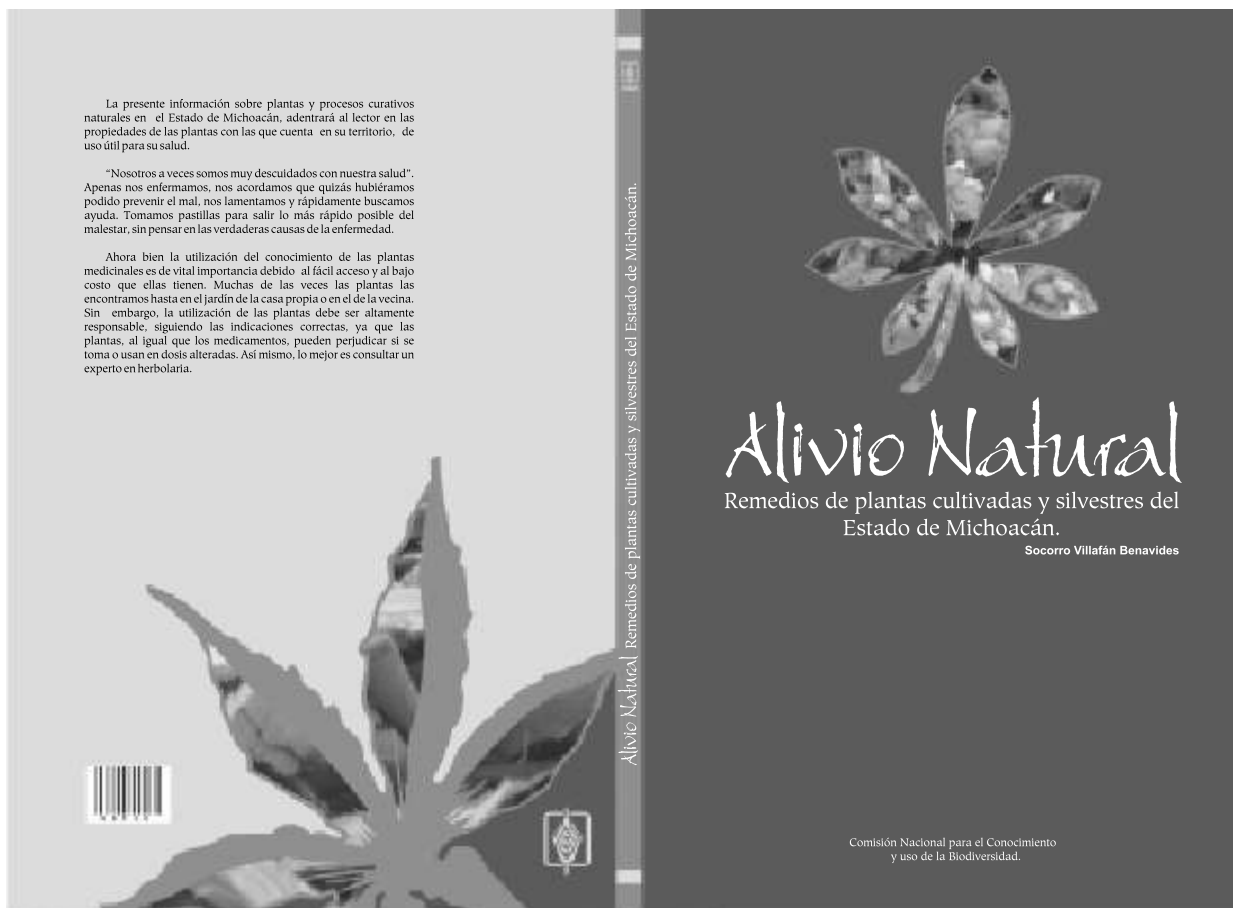


**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

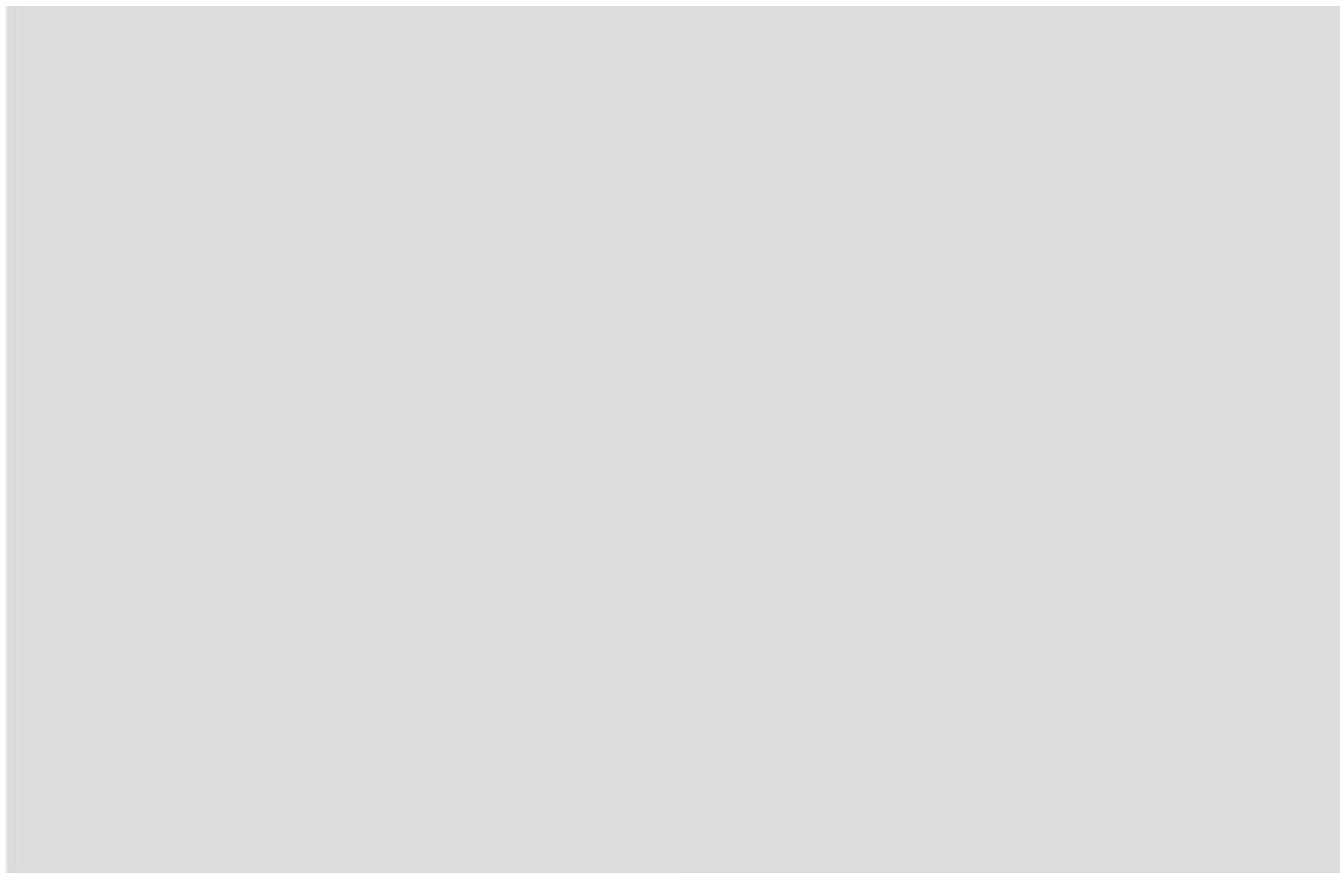
**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.







## Alivio Natural

Remedios de plantas cultivadas y silvestres del  
Estado de Michoacán.

Socorro Villafán Banavides

Derechos Reservados  
Comisión Nacional para el  
Conocimiento y Uso de la  
Biodiversidad  
Av. Liga Periférico - Insurgentes Sur,  
Núm. 4903, Col. Parques del Pedregal  
| Delegación Tlalpan, 14010 |  
México, D.F.  
Tel. 5004.5000

EDITORIAL TRILLAS, S.A. DE C.V.  
Impreso y hecho en México.  
ISBN:  
Primera edición, 2010

Índice

Agradecimientos	7
Prologo	8
Introducción	9
Plantas curativas	11
Aguaate	13
Albahaca	15
Altamisa	17
Anis de Campo	19
Apio	21
Arnica	23
Bretónica	25
Bugambilia	27
Café	29
Capulín	31
compasúchil	33
Cinelo	35
Cuachalalate	39
Chayote	41
Diente de León	43
Doradilla	46
Epazote Zorrillo	48
Espinosilla	50
Eucalipto	52
Flor de Manita	54
Flor de Tila	56
Fresno	58
Gordolobo	60
Guayaba	62
Helecho Macho	64
Hierba del Cáncer	66
Hierba del Golpe	68
Hierba del Pollo	70
Hierbabuena	72
Higuera	73
Huilzache	75
Inguambo	77
Limón	79

Índice

Malva	79
Mamey	81
Manzanilla	83
Membrillo	85
Naranja Amargo	87
Orozuz	89
Papaya	91
Pelo de Elote	93
Prodijiosa	95
Puan	97
Quebramuelas	99
Ricino	101
Romero	103
Ruda	105
Sábila	106
Salvia	108
Tabachín	110
Té del Monte	112
Yoyote	114
Zarza	116
Cuál remedio y qué planta debo usar para...	118
Preparaciones	121
Conclusión General.	129
Bibliografía	131
CD	132
	136

AGRADECIMIENTOS

Estoy especialmente agradecida con mis padres: María de la Luz y Jaime.... que creyeron en mí siempre y me dieron su apoyo moral y económico. Con las maestras en herbolaría de Cuanajo, Michoacán, no solo por permitirme estar cerca de ellos y de los procesos curativos naturales sino también por dispensarme de su confianza para divulgar de sus conocimientos. Gracias también por todas aquellas personas que en ocasiones me recibieron en sus hogares y me tuvieron la paciencia suficiente.

7

PRÓLOGO

Existen dos concepciones en el área de la medicina que han influido a través del tiempo; medicina científica, la cual se fundamenta en conjeturas objetivas, verificables, sistemáticas, comprobables y racionales, la medicina precientífica (empírica) que es la que se cita en éste texto, la cual se puntualiza como el saber del sentido común, es decir, aquel conocimiento basado en la experiencia y que posteriormente no necesita comprobación.

Con el paso de los años, la medicina precientífica, se ha ido debilitando, debido a la aparición de enfermedades maléficas, unas causadas por la contaminación del medio ambiente y otras por abuso excesivo de algunos alimentos, pues hay casos en que difícilmente la ayuda casera no es suficiente o que las plantas solo pueden ayudar a la cura, pero no curar.

En efecto ésta investigación parte del principio de que las plantas curan, pero lo hacen lentamente, aunque se debe tener la paciencia y constancia necesaria, tal y como es indicado en el libro.

La enfermedad llega al ser humano cuando éste rompe el orden de la naturaleza como se mencionó anteriormente, los malos hábitos alimenticios, uso desmedido de alcohol, etc dan por resultado el padecimiento de diversas enfermedades. Pero las plantas tienen un límite, cuando la enfermedad se halla avanzada, lo ideal es acudir al médico. En ocasiones se prefiere asistir al homeópata, ya que su medicamento va más acorde con la naturaleza.

Por tal motivo fue elaborado éste trabajo, para que los lectores conozcan las propiedades y funciones curativas de las plantas, y así puedan salvar situaciones de emergencia.

En concordancia se ofrecen un sinnúmero de plantas curativas que se hallan en el Estado de Michoacán, las cuales pueden ser utilizadas para la elaboración de remedios, ya sea en cocimiento o te, infusión, maceración, jarabe, tintura, jugo, purgas, lavados, compresas, cataplasma, gárgaras, inhalación, tisana y -cocción; todas aquellas plantas que causan malestares o que son peligrosas se han excluido del libro.

Hay una lista de enfermedades y plantas que las curan, al final viene una pequeña descripción. Esta obra pretende ser útil para todos los que la consulten, así mismo trata de suministrar al lector las técnicas adecuadas para la preparación de las plantas medicinales y para que la curación se dé.

8

INTRODUCCIÓN

Las plantas son organismos vivientes autosuficientes pueden habitar en la tierra o en el agua. Las plantas han sido empleadas para aliviar los males de la humanidad desde tiempos remotos. El conocimiento empírico acerca de las plantas medicinales y sus efectos curativos se acumuló durante milenios y posteriormente pasó a ser parte de sistemas y tradiciones curativas. Los Curanderos, sanadores, herbolarios tradicionales de distintas culturas, por lo general conocen los usos de cientos de plantas de su región, pero no conocen las plantas de otras regiones. De cualquier modo, en nuestros días quedan pocas de estas personas por lo que el conocimiento de las propiedades curativas de muchas plantas en un tiempo futuro podría desaparecer. Dentro de este libro se encuentran algunas de las muchas plantas naturales del estado de Michoacán para curación simple de alguna enfermedad. Son plantas que se pueden encontrar fácilmente en un mercado o en alguna área verde, es importante conocer e identificar bien las plantas para no provocar envenenamiento, alergia, etc. Este libro ayudara a quien lo consulte, a identificar y dar uso a la planta, es un libro que puede ser útil en el hogar.

## Plantas Curativas

# Aguacate

PERSEA AMERICANA.



**AGUACATE**  
**NOMBRE CIENTIFICO :**  
 PERSEA AMERICANA  
**FAMILIA :** LAURACEAE  
**TIPO:** ÁRBOL  
**CLIMA :** FRÍO,  
 TEMPLADO, SEMICÁLIDO.  
**PARTE**  
**UTILIZADA:** FRUTO  
**LOCALIZACIÓN:** TANCÍTA  
 -RO, LOS REYES, PERIBÁN  
 DE RAMOS, ZACÁN, NVO.  
 ZIROSTO,  
 TAMBÁ, URIAPAN,  
 TÓREO ALTO Y BAJO,  
 TINGAMBATO,  
 ZIRACUARETIRO.

Árbol de Aguacate en Producción.

## Curiosidades

*El aguacate tiene fama de ser un afrodisíaco. De hecho, los Aztecas le llamaban "la fruta de la fertilidad" y ahuacatl (que quiere decir pestivirus).*

## Descripción Botánica

El árbol de aguacate puede crecer hasta 20 metro de alto. El árbol promedio produce unos 120 aguacates al año. A pesar de que la fruta es una comida muy popular, las hojas del árbol y la corteza son tóxicas.

Los aguacates son una buena fuente de vitamina B6, vitamina A, vitamina E, ácido fólico, potasio y fibra. Esta fruta podría proteger contra la artritis reumatoide, la diabetes y contra el cáncer de pulmón.

## Remedios

El aguacate ha sido utilizado como un remedio natural para tratar la disfunción eréctil. Su alto contenido en vitamina E lo hace muy efectivo para mejorar la fertilidad del hombre pues protege el sémén de los daños causados por los radicales libres.

Protege contra enfermedades del corazón. Su alto contenido en grasa monosaturada, hace que esta fruta proteja las arterias y baje el colesterol malo.

También ayuda a dilatar los vasos sanguíneos lo cual permite que la sangre fluya mejor.

En el área de la belleza, el aceite de aguacate es excelente para retrasar el proceso de envejecimiento, mantiene la piel saludable y sin arrugas. Una crema de aguacate es un buen remedio natural contra las estrías y el cutis reseco.

También es muy eficaz para mantener el cabello hermoso y brillante.

**Para eliminar la caspa** (y de paso darle suavidad y brillo al cabello), se muele el hueso o semilla con aceite de ricino y fricciona con esta pasta el cuero cabelludo. Luego, se cubre el cabello con una gorra plástica o frañela. Después de dos horas, se lava muy bien el cabello.

**Contra las lombrices intestinales**, tomar una taza de la infusión hecha con el hueso o cáscara de aguacate remojado en agua caliente en ayunas.

**Para matar piojos y liendres**, es necesario hervir, en un cuarto de litro de agua, cinco (5) huesos de aguacate desmenuzados y dos (2) ramitas de ruda. Luego, se fricciona fuertemente el cocimiento en el cuero cabelludo, se envuelve la cabeza con una toalla y los parásitos se desprenderán.



Aguacate en su punto para madurar.

# Albahaca

OCIMUM BACILICUM L.



Planta de Albahaca.

## Descripción Botánica

Es una planta anual que crece hasta 50 cm de altura, aromática de tallo anguloso, muy ramificado. Las hojas de la albahaca son opuestas, anchas, con glándulas de aceite. Tiene flores blancas, sensibles, labiadas, con brácteas verdes, reunidas en una panícula terminal.

## Curiosidades

*es una planta muy aromática y perfumada. Que se ha utilizado desde siempre para dar sabor y aroma a muchas salsas y guisos, pero además de ser condimento culinario, cuenta con propiedades medicinales que muchos desconocen.*

15

## Remedios



El aceite se utiliza contra la depresión, el agotamiento nervioso, fatiga mental y se usa también como repelente de insectos.

superiores, así como tos ferina e inflamación de vías urinarias, para expulsar gusanos intestinales. Se usa como refrescante en baños, compresas vulnerarias y gargarismos.

La cocción de la planta entera y seca se utiliza en enjuagues bucales y en gargarismos para eliminar las inflamaciones de las encías y de la garganta.

El jugo se usa contra tos, dolor de oído, problemas de la piel y mordeduras de serpientes.

Las hojas frescas se frota sobre las picaduras de insectos para reducir el prurito y la inflamación.

Las hojas secas trituradas y machacadas en grasa vegetal, se transforman en una pomada utilizada en las afecciones de los labios, párpados y pezones lastimados.

Estimula la secreción láctea de las madres que están amamantando y regulariza las menstruaciones y estimula la corteza suprarrenal.

La infusión es usada como calmante, estomáquico, diurético, carminativo y contra enfermedades de las vías respiratorias



Planta seca de Albahaca con flor.

16

# Altamisa

AMBROSIA ARTEMISIAEFOLIA L.



Altamisa en el campo.

**ALTAMISA**  
NOMBRE CIENTÍFICO :  
AMBROSIA  
ARTEMISIAEFOLIA L.  
FAMILIA : ASTERÁCEAS  
TIPO: PLANTA HERBÁCEA  
CLIMA : FRÍO.  
TEMPERADO Y TROPICAL.  
PARTE UTILIZADA :  
PLANTA COMPLETA  
LOCALIZACIÓN:  
COMUNIDADES DE LA  
SIERRA COMO: CHERÁN,  
PARACHO, CAPACUARO.

## Remedios

Para aliviar los cólicos menstruales y el frío en la matriz. Se prepara un té con la planta ya seca o fresca, para el frío de la matriz, se frien unas hojas de altamisa con orégano y aceite magistral, después se unta en el vientre y se toma un té de orégano lo más caliente que se pueda.



## Descripción Botánica

Planta herbácea erguida, de 50 cm a 80 cm de altura, de hojas aromáticas y amargas con flores en forma de cabezuelas color verde amarillento, en la parte terminal de las ramas se ven como largas espigas.

### Curiosidades

*Es desinfectante y emoliente.  
Alivia dolores menstruales y normaliza la menstruación.  
Alivia las hemorroides, inflamación de las piernas y dolores articulares e intestinales.  
Para descomestionar hematomas, combate parásitos intestinales, estimulante, tónico y astringente.*

17



Planta seca de Altamisa con flor.

18



## Anis de Campo

PIMPINELLA ANISUM.



**ANIS DE CAMPO**  
**NOMBRE CIENTÍFICO :**  
 PIMPINELLA ANISUM  
**FAMILIA :** APIACEAE  
**TIPO:** PLANTA HERBÁCEA  
 ANUAL  
**CLIMA :** FRÍO Y  
 TEMPLADO  
**PARTE UTILIZADA :**  
 PLANTA COMPLETA  
**LOCALIZACIÓN:**  
 COMUNIDADES COMO:  
 ANGARIJAN, ZACÁN,  
 CHERÁN, CAPACUARO,  
 PARACHO, PÁZCUARO.

Anis de campo floreado.

### Descripción Botánica

Es una planta anual, de aproximadamente 35 cm de altura, con hojas redondas y hendidas en gajos; flores blancas pequeñas y semilla menuda aromática, de sabor agradable. Esta planta es muy popular por su grato olor, se cultiva en los jardines, huertos y crece espontáneamente en todos los lugares y climas.

### Curiosidades

*El anís también sirve para  
 aumentar la secreción urinaria,  
 disminuye los dolores de cabeza y  
 facilita los trabajos intelectuales.*

### Remedios



Aumenta la leche en las madres que dan pecho, se hierva bien tapada una cucharada de semillas de anís en un litro de agua durante media hora y se toma repartida en tres tazas al día, antes o después de las comidas.

Para purgar a los niños se les suministra un gramo de semillas de anís molidas, mezcladas con agua.

Para el zumbido de los oídos, se instala en ellos el zumo bien caliente y se tapan con algodón.

Combate los gases o flatulencias del estómago e intestinos estimulando de esta manera la digestión y calma los fuertes dolores de vientre, se prepara en infusión.

Una cucharada picada de la ramita de anís en una taza de agua caliente, se toma para curar las diarreas.

Para quitar el hipo se toma una cucharada de semillas de anís recién molidas con un sorbo de agua.



Anis de Campo en seco.

# Apio

APIUM GRAVEOLENS L.



**ÁPPIO**  
**NOMBRE CIENTÍFICO :**  
 APIUM GRAVEOLENS L.  
**FAMILIA :** APIUM  
 GRAVEOLENS L.  
**TIPO :** PLANTA  
 CULTIVADA  
**CLIMA :** Templado  
**PARTE UTILIZADA :**  
 PLANTA COMPLETA  
**LOCALIZACIÓN:**  
 ZITACUARO.

Planta de Apio aún en el campo .

## Descripción Botánica

Planta bienal que entallece al segundo año, con los tallos fuertes, fistulosos de hasta un metro de altura, profundamente estriados. Las hojas dos veces partidas, son cuneiformes y desdentadas en el ápice y brillantes. Las flores en umbelas de múltiples radios, casi sententadas y laxas. Se cultiva como verdura.

### Curiosidades

*Buena fuente de potasio, aporta pocas calorías, no contiene grasas.*

*Las personas preocupadas por su peso comen mucho apio debido a que este contiene muy pocas calorías.*

## Remedios

Se utiliza para tratar la hipertensión arterial. Contiene un agente antiinflamatorio que ayuda a aliviar los dolorosos síntomas de gota.

Se dice que ayuda a reducir los niveles de colesterol y la presión sanguínea.

Ayuda a aliviar dolores articulares.

Es diurético, aperitivo, febrífugo, carminativo, expectorante, depurativo de la sangre.

Favorece la secreción de saliva y del jugo gástrico facilitando la digestión.

Eficaz en enfermedades del hígado, riñón; en la colitis crónica.

El jugo se usa como antiácido, el jugo mezclado con jugo de col es útil en la úlcera gástrica. Una cucharada de jugo en leche una hora antes de acostarse, combate el insomnio.

Para menstruaciones atrasadas, prepare un cocimiento de 50 gr. de tallos de apio más una pizca de perejil en medio litro de agua, beber 3 tazas al día. Este mismo cocimiento tomado por varios días favorece la circulación sanguínea (várices)

Hojas de apio cocidas en leche para el catarro pulmonar, la ronquera y el asma. Para fortalecer bronquios y pulmones, hacer cocimiento de raíz de apio en leche.

El té de semillas de apio ayuda a los que padecen de gota, este té es también tranquilizante.

Consumir tallos de apio por 15 días baja la presión, contiene un antihipertensivo natural.

Apio listo para consumirlo.



## Arnica

HETEROTHECA INULOIDES CASS.



**ÁRNICA**  
**NOMBRE CIENTÍFICO :**  
 HETEROTHECA  
 INULOIDES CASS  
**FAMILIA :** ASTERÁCEAS  
 (ASTERACEAE).  
**TIPO:** PLANTA  
 HERBÁCEA ANUAL  
**CLIMA :** FRIO Y  
 TEMPLADO  
**PARTE UTILIZADA :**  
 PLANTA COMPLETA  
**LOCALIZACIÓN:**  
 ANGAHUAN, ZACÁN  
 CHERÁN, CAPACUARO,  
 PARACHO, PAZTUCUARO.

Árnica en el campo.

### Descripción Botánica

El árnica es una planta que mide hasta 1 metro de altura, de hojas dentadas, alargadas y anchas, cubiertas de vello. Sus flores, de color amarillo intenso, se agrupan en forma circular. Emite un aroma débil y es de sabor amargo.

### Curiosidades

*El árnica es cicatrizante, desinfectante, antiinflamatoria y analgésica.*

### Remedios

El cocimiento de las hojas y ramas sirve para aplicar fomentos a heridas, contusiones, esguinces, dolores reumáticos, cólicos menstruales, gastritis y úlceras.

Con el se mezclan, a fin de contar con una pomada eficaz para la vida diaria, al emplearse en contusiones, hinchazón y procesos crónicos de dolor en articulaciones y huesos.

En cataplasmas solo se aplica localmente en las heridas y golpes.

También puede aplicarse macerada o en forma de pomada mezclada con manteca o vaselina, para las hemorroides, las rozaduras del bebé, las ronchas y las llagas de cualquier origen.

La infusión se acostumbra para los golpes internos y contusiones donde hay dolor.

La infusión es provechosa para las reumas, dolores de úlceras gastrointestinales, bronquitis e inflamación de vías urinarias.



Planta seca de Arnica.

## Bretónica

LEPECHINIA CAULESCENS.



Bretónica en el campo.

**BRETÓNICA**  
**NOMBRE CIENTÍFICO :**  
LEPECHINIA  
CAULESCENS  
**FAMILIA :** LABIADAS  
**TIPO :** PLANTA  
CULTIVADA Y  
SILVESTRE  
**CLIMA :** Templado  
PRIMAVERA Y VERANO  
**PARTE UTILIZADA :**  
HOJAS Y SUMIDAD  
FLORIDA  
**LOCALIZACIÓN:**  
PÁTZCUARO

### Descripción Botánica

Planta de 30 a 80cm de altura o más, los tallos son cuadrangulares con pelillos cortos. Las hojas tienen los bordes como dientes, con pelos finos y suaves y son rugosas por el anverso. Las flores, de color lila, parecen embuditos y se encuentran en espigas en las partes terminales de la planta. Los frutos son café, más o menos redondos y están cubiertos por una hoja.

25

### Remedios



Para trastornos digestivos (dolor de estómago, cólicos, indigestión) y padecimientos de la mujer (cólicos menstruales y regularización de la menstruación); dolor de cabeza, bajar la temperatura.

En cataplasma, se prepara a partir de hojas frescas bien lavadas y cocidas en poca agua; se extienden sobre una gasa y se aplican sobre las heridas, favoreciendo su cicatrización.

Hacer infusión. 4 gr. de hojas de bretónica, previamente desecadas, se añaden a 1/4 de agua hirviendo; se filtra y endulza a gusto de cada uno. Se pueden tomar 2-3 tazas al día.

Polvo para estornudar, con algunas hojas machacadas y reducidas a polvo, que se pueden aspirar por la nariz, como si se tratara de rapé. El estornudo que provoca libera a la cabeza de tensiones y demás molestias.



Bretónica en seco.

26

# Bugambilia

*Bougainvillea spectabilis.*



**BUGAMBILIA**  
**NOMBRE CIENTÍFICO :**  
 BOUGAINVILLEA  
 SPECTABILIS  
**FAMILIA :**  
 NYCTAGINACEAE  
**TIPO :** PLANTA  
 CULTIVADA Y SILVESTRE.  
**CLIMA :** CÁLIDO,  
 SEMICALDO, SEMISECO  
**PARTE UTILIZADA :**  
 FLOR  
**LOCALIZACIÓN:** TODO  
 MICHOACÁN

Planta de Bugambilia  
 en floración.

## Descripción Botánica

Arbusto trepador que se extiende sobre construcciones y otros árboles. El tallo leñoso presenta espinas y sus hojas son alargadas. Posee tres flores rodeadas por brácteas u hojas de llamativos colores.

## Curiosidades

*Se recomienda la infusión de la Bugambilia con otras plantas como tulipán, naranja, canela y tomillo para tomarse como agua de uso.*

*En otros casos, este arbusto ha resultado eficaz para tratar la alergia de niños, dolor de estómago, mal de orín y el acné.*

27

## Remedios

Alivia las enfermedades respiratorias como tos, asma, bronquitis, gripa y tosferina; para su tratamiento son empleadas las flores y brácteas en infusión, el cual se administra por vía oral. Se recomienda tomarlo caliente tres veces al día durante 72 horas. Suspender el tratamiento durante una semana y repetirlo hasta sentir mejoría.



Flor de Bugambilia  
 color naranja.

28

# Café

Coffea.



**CAFÉ**  
**NOMBRE CIENTIFICO :**  
CAFFEA  
**FAMILIA:** RUBIACEAS  
**TIPO :** PLANTA PERENNE  
**CULTIVADA ANUAL**  
**CLIMA :** CALIDO Y SEMICÁLIDO  
**PARTE UTILIZADA :**  
HOJAS Y SEMILLAS  
**LOCALIZACIÓN:**  
URULAPAN Y ZIRACUARETIRO

Planta de Café.

## Descripción Botánica

El café es un estimulante que crea hábito, por lo que se debe ser prudente en su consumo. El uso moderado resulta ser beneficioso por sus propiedades antioxidantes así como en personas que necesitan acelerar su metabolismo, (personas con hipertensión, o aquellas que necesitan quemar grasas). Sin embargo, debería moderarse su consumo en general y evitarse en personas a las que la ingestión de cafeína les pueda resultar perjudicial.

29

### Curiosidades

*se recomienda a veces en las dietas para perder peso, etc.*

*El Café Tostado contiene menos cafeína que el café verde es una rica fuente de niacina y vitamina PP.*

## Remedios



Las hojas verdes son buenas para la fiebre y artrreumáticas.

El café es un estimulante suave del sistema nervioso central (CNS), y ayuda a reducir la somnolencia y la fatiga.

El café se considera para reducir el riesgo de la enfermedad de Alzheimer, el Parkinson y las enfermedades del corazón, la diabetes mellitus tipo 2, la cirrosis hepática, y la gota.

El alto contenido de antioxidantes en el café previene de los radicales libres que causan daño celular.

Mejora la sensibilidad a la insulina, el metabolismo de la glucosa y reducir el riesgo de diabetes.

La cafeína aumenta temporalmente los latidos del corazón, aumenta la presión arterial, y estimula el desempeño de los pulmones.

La cafeína aumenta la tasa metabólica basal (TMB), promueve la producción de orina y relaja músculos lisos, en particular el músculo bronquial.

Se reduce el riesgo de cáncer de colon y cálculos biliares.

En la ausencia de medicación de café pueden ayudar a controlar los ataques de asma, aliviar los dolores de cabeza, mejorar el estado de ánimo, la lucha contra la depresión y prevenir la caries.

Preparar y tomar una tasa de café al día.



Grano de Café tostado.

30

# Capulín

Prunus serótina capuli.



Árbol de capulín.

**CAPULÍN**  
**NOMBRE CIENTÍFICO :**  
 PRUNUS SERÓTINA  
**CAPULI**  
**FAMILIA :** ROSÁCEAS  
**TIPO :** ÁRBOL  
**CULTIVADO**  
**CLIMA :** CÁLIDO,  
 SEMICÁLIDO, SEMISECO  
 Y TEMPLADO.  
**PARTE UTILIZADA :**  
 CORTEZA Y HOJAS  
**LOCALIZACIÓN:** CASI  
 TODO MICHOACÁN.

## Descripción Botánica

Es un árbol de hasta 12 m de altura, de corteza rojiza y con hojas alargadas. Sus flores están agrupadas en racimos; originan frutos globosos. Se cultiva en las casas y crece de manera silvestre. Su fruto de color entre púrpura y negro, es comestible, se utiliza medicinalmente en la preparación de aguardiente para tratar enfermedades de los pulmones, o en jarabes para aliviar la tos, gripa, o mal de orin, además de usarse la corteza, ramos y hojas para tratar diarrea, catarro y fiebre.

### Curiosidades

*Es un sedante, antiaamético, aromático, antiespasmódico y sirve para indigestión*

*Es una planta tóxica siempre y cuando se exagere en su uso, las hojas tiernas, la semilla y la corteza contienen un glucósido que al ser ingerido provoca dificultad para respirar, espasmos, coma y muerte repentina.*

31

## Remedios



Jarabe expectorante:

Materiales para su preparación:

- 500 g de frutos de capulín sin semilla o hueso.
- 20 hojas de eucalipto (Eucalyptus globulus).
- 1 kilogramo de azúcar mascabado.
- 200 ml de alcohol potable, puro de caña, del 96.
- 250 ml de agua.

Forma de preparación:

1. Seleccionar y lavar los frutos maduros de capulín y quitarles las semillas o huesitos
2. Poner la pulpa a fuego bajo por 30 minutos tapando el recipiente
3. Añadir el agua y el eucalipto dejando 10 minutos a fuego bajo tapando el recipiente
4. Colar y añadir poco a poco el azúcar hasta que se disuelva.

5. Retirar del fuego y añadir la miel mezclando homogéneamente
6. Dejar entiblar y vaciar a los frascos previamente desinfectados
7. Etiquetar y almacenar en un lugar oscuro anotando una caducidad. (22 días)

Para adultos tomar una cucharada cada tres horas y en niños media cucharada tres veces al día hasta ver mejoría.



Fruto del capulín.

32

# Cempasúchil

Tagetes erecta.



**CEMPASÚCHIL O FLOR DE MUERTO**  
**NOMBRE CIENTÍFICO :**  
 TAGETES ERECTA L.  
**FAMILIA :** COMPOSITAE  
**TIPO :** FLOR CULTIVADA  
**CLIMA :** SEMICÁLIDO, Y  
 TEMPLADO.  
**PARTE UTILIZADA :**  
 FLOR  
**LOCALIZACIÓN:** CASI  
 TODO MICHOACÁN.

Flor de Cempasúchil.

## Descripción Botánica

Es una hierba anual de 60cm a 1m de altura, muy aromática al estrujarse, con o sin pelos y ramosa. Las flores son muy vistosas debido a su color amarillo fuerte a anaranjado.

El cempasúchil es una especie medicinal que se recomienda principalmente en padecimientos digestivos y con mayor frecuencia para el dolor de estómago.

### Curiosidades

*Es originaria de México, es cultivada en huertos, crece en milpas o zonas urbanas. También es conocida como Flor de Muerto, muy usada en los altares que se realizan el 1 y 2 de Noviembre.*

33

## Remedios

Para enfermedades de tipo respiratorio, como catarro, gripa, bronquitis, y mormado de los niños. También para el insomnio, los nervios, inflamación del vientre, cólicos menstruales y para controlar los ataques epilépticos, con una infusión de las flores.

En la piel se usa para aliviar el salpullido, llagas, verrugas y granos amortajados. Se preparan las hojas con o sin la flor, en cataplasma para administrar localmente (en baños, untada, como chiquiadores o en fomentos).

Para aliviar el dolor de estómago, se puede combinar sus flores con hojas de hierbabuena, en una cocción que se toma cuando se presenta el dolor.

Para la bilis se hace un té con las flores y la cáscara o jugo de limón, se bebe en ayunas.

Para el cuajo se aplica sobre el estomaguito del niño tequezquite, carbonato y manteca, cubriendo

con una hoja de San Nicolás (Eupatorium chiapense), después de estos emplastos, lo acuestan y lo soban en ayunas dando un masaje en el estómago en forma circular, hacia el ombligo, hasta que desaparezca la "bolita" que causa el dolor, al final fajan al paciente. Después de la manteada y la sobada se da a beber una infusión de plantas calientes, puede ser albahaca (Ocimum basilicum), aguacate oloroso (Persea americana) y flor de muerto.

Para el dolor de cabeza causado por un "mal aire", se deben tibar las hojitas de la flor de muerto y untadas previamente con aceite de oliva, se colocan en forma de chiquiadores en la cabeza (uno a cada lado de la sien).

Para las mujeres embarazadas y baños postparto para que baje la leche se frien bastantes hojitas de la flor en aceite, cuando están tibias se aplican frotándolas en el pulmón, se recomienda también tomar agua de horchata de arroz.



Sembrado de flor cempasúchil.

34



# Ciruelo

Prunus domestica



Ciruelas en árbol.

## Descripción Botánica

Es un árbol frutal de drupas (frutos carnosos con hueso duro que encierra a la semilla). En las regiones templadas se cultivan una docena de especies de ciruelo, tanto por el fruto como por el valor ornamental del árbol en flor. Éste no suele superar los 10 m de altura. Las flores generalmente son blancas y nacen al mismo tiempo que las hojas. Las variedades de ciruela amarilla y roja, apropiadas para climas cálidos y fríos, son más numerosas que las de otras drupas.

## Curiosidades

*Las hojas verdes son buenas para la fiebre y antirreumáticas. También el fruto ayuda a limpiar y evacuar el intestino.*

35

## Remedios



Es recomendable para los enfermos del estómago e intestinos.

Es diurética, nutritiva y una de las frutas más laxantes que existen, no irritando por ser emoliente.

Las mejores ciruelas son las que se recogen frescas y maduras. Las que se dejan maduran en casa no son tan ricas en vitaminas. Lo mejor sería comer las ciruelas con piel, pues es aquí donde se hallan la mayoría de las vitaminas y aceites grasos

pollinsaturados. Sin embargo, por desgracia, muchas de las ciruelas que se venden en el mercado ofrecen pocas garantías de poderse comer con la piel, al menos sin lavarla bien antes.

Comer muchas ciruelas para casos de estreñimiento.



Ciruelas maduras.

36

# Cuachalalate

*Amphipterygium adstringens* Schiede ex Schlech.



**CUACHALALATE**  
**NOMBRE CIENTÍFICO :**  
AMPHIPTERYNGIUM  
ADSTRINGENS SCHIEDE  
EX SCHLECH.  
**FAMILIA :** TILIACÉAS  
**TIPO :** ÁRBOL SILVESTRE  
**CLIMA :** CÁLIDO,  
SEMICALDO, SEMISECO  
Y TEMPLADO.  
**PORTE UTILIZADA :**  
CORTEZA  
**LOCALIZACIÓN:** CASI  
TODO MICHOACÁN.

Corteza de árbol  
de Cuachalalate.

## Descripción Botánica

Arbusto o árbol que alcanza hasta 10 m de altura, tiene corteza grisácea. Las hojas están agrupadas en las puntas de las ramas y sus flores pueden ser solitarias o estar en ramillete, las cuales originan frutos alargados.

## Curiosidades

*Se usa comúnmente para tratar úlceras, cáncer de estómago, gastritis y lesiones cutáneas. La parte de la planta que más se utiliza es la corteza.*

39

## Remedios

Para el tratamiento de las úlceras debe remojar hasta que el agua adquiera coloración, después ingerirla como agua de uso.

En el caso de heridas leves, granos y llagas, se debe tomar la cocción de la misma, lavarse con el macerado y colocar la resina o corteza pulverizada sobre la parte afectada.

En golpes, piquetes de animales ponzoñosos y como cicatrizante, se recomienda lavar durante cinco días al menos.

Si hay infección o inflamación en la matriz u ovarios, la corteza de Cuachalalate o Cuachalala se hierve para usarla como cataplasma.



Tronco de árbol  
de Cuachalalate.

40

# Chayote

Sechium edule.



Planta de chayote.

**CHAYOTE**  
**NOMBRE CIENTÍFICO :**  
 SECHUM EDULE  
**FAMILIA :**  
 CUCURBITÁCEAS  
**TIPO :** PLANTA PERENNE  
 CUESTIVADA ANUALMENTE  
**CLIMA :** FRIO, CALIDO Y  
 TEMPLADO  
**PARTE UTILIZADA :**  
 HOJAS Y EL FRUTO  
**LOCALIZACIÓN:** CASI  
 TODO MICHOACÁN.

## Descripción Botánica

Planta de apariencia tosca y suave sabor, el Chayote es una hortaliza trepadora que vive y produce por varios años. Tiene un 90% de agua, brinda abundancia de follaje en verano y prodigalidad de sus frutos en el otoño.

### Curiosidades

*El chayote es uno de los productos que se encuentra altamente arraigado en la cocina mexicana al combinarse en guisados, ensaladas y en dietas relacionadas con la reducción de peso.*

41

## Remedios



Es un alimento completo que contiene carbohidratos, proteínas, calcio, fósforo, hierro, vitamina A, tiamina, riboflavina, niacina, ácido ascórbico, azúcar soluble y agua.

Se poner a hervir las hojas del chayote con el agua se toma de uso diario al igual que el fruto 1-2 diarios o cada tercer día al gusto.

El chayote contiene propiedades diuréticas en sus hojas y fruto.

El consumo de chayote tiene propiedades que mitiga la retención de la orina y el ardor al orinar, disuelve las piedras del riñón bajo tratamiento de agua de uso.



Fruto de la planta de chayote.

42

# Diente de León

Taraxacum Officinale



**DIENTE DE LEÓN**  
NOMBRE CIENTÍFICO :  
TARAXACUM OFFICINALE  
FAMILIA :Asteraceae  
TIPO : PLANTA  
SILVESTRE  
CLIMA : SEMIÁLIDO,  
TEMPLADO Y FRÍO.  
PARTE UTILIZADA :  
TODA LA PLANTA  
LOCALIZACIÓN: CASI  
TODO MICHOACÁN.

Planta Diente de León  
en el campo.

## Descripción Botánica

El diente de león es una planta herbácea que crece unos 40 centímetros. La raíz es oscura, con un poco de lechilla blanca. Las hojas son de color verde brillante y están profundamente divididas en segmentos triangulares desiguales; las hojas aparecen en la base, dispuestas circularmente. Las flores son amarillas y están unidas a la base por un largo tallo. Los frutos aparecen en forma de vilano, que es llevado por el viento. Crece en lugares húmedos, pastos y terrenos abandonados.

43

## Curiosidades

*Como preparar la infusión. Se vierte una cucharada en una taza de agua hirviendo y se deja reposar cinco minutos.*

*Si son raíces, cortezas o semillas, lo habitual es hervir cinco minutos.*

## Remedios

Recuperar la voz: hacer gárgaras y enjuague bucal con las hojas cocinadas (35 gramos por litro de agua).

Arteriosclerosis: se cocinan 50 gramos de raíces y hojas secas en un litro de agua. Tomar dos tazas diarias.

Para proteger el bazo: tomar dos tazas diarias de las hojas (80 gramos por litro de agua), o comer en las ensaladas las hojas. También se preparan 200 gramos de hojas machacadas en un litro de alcohol, durante 9 días. Esta tintura se envasa durante 10 días. Se echan diez gotas antes de las comidas.

Controlar la celulitis: Coger 30 gramos de las hojas machacadas hervir en un litro de agua y tomar.

Curar diabetes: coger 30 gramos de hojas machacadas hervir en un litro de agua y tomar.

Curar gota: cocinar las raíces (40 gramos por litro de agua) y tomar tres tazas diarias.

Acabar con el estreñimiento: se cocinan raíces y hojas (30 gramos por litro de agua) para tomar una taza en ayunas y otra antes de acostarse.

Hemorroides: hacer baños de asiento o aplicar directamente las raíces y hojas (50 gramos por litro de agua) cocinadas.

Para los trastornos del hígado y vesícula biliar: Raíces y hojas se cocinan, 20 gramos por litro de agua, se toman de dos a cinco tazas diarias, según indique el médico.



Planta seca  
de Diente de León.

44

Remedios

Controla el exceso de colesterol, tomando un vaso de raíces cocinadas (50 gramos por litro de agua) durante tres semanas seguidas.

Para la presión arterial baja, se toman dos tazas diarias antes de acostarse, de las hojas (40 gramos por litro de agua) cocinadas.

Disminuir obesidad, se toma antes de las comidas una taza de las raíces cocinadas (40 gramos por litro de agua).

Contra los ataques del paludismo, tomar por lo menos tres tazas diarias de raíces y hojas cocinadas durante 20 minutos y dejar reposar.

Para cuidar el cutis: cocinar las raíces (30 gramos por litro de agua) y dejar reposar tres horas para tomar tres tazas diarias durante tres semanas seguidas.

Disminuir várices: la planta entera (40 gramos por litro de agua) se cocina, se deja reposar y se aplica sobando las piernas.

Como purgante: se toman dos tazas en ayunas de las hojas y raíces (20 gramos por litro de agua cocinadas durante 20 minutos).

Para combatir la anemia: licuar 8 hojas tiernas en medio pocillo de agua y se toma en ayunas por dos semanas.

Contra la gota y la artritis: infusión de dos cucharadas de hojas en una taza de agua. Tomar tres veces diarias durante 15 días. Se repite el tratamiento cada 4 a 6 semanas.



Flor de Diente de León.

45

Doradilla

*Selaginella lepidophylla.*



Planta Doradilla en el campo.

**DORADILLA**  
**NOMBRE CIENTÍFICO :**  
 SELAGINELLA  
 LEPIDOPHYLLA  
**FAMILIA :** COMPUESTAS  
**TIPO :** SILVESTRE  
**CLIMA :** CÁLIDO,  
 SEMICALDO, SEMISECO  
 Y Templado.  
**PARTE UTILIZADA :**  
 TODA LA PLANTA  
**LOCALIZACIÓN:** CASI  
 TODO MICHOACÁN.

Descripción Botánica

Planta pequeña que se desarrolla pegada al sustrato rocoso y tiene apariencia de roseta sin tallo; sus hojas están sobrepuestas y al secarse se enrollan en sí mismas y forman bolas amarillentas. Vive en climas cálido, semicálido, semiseco, seco y templado.

46

### Remedios

Esta planta comúnmente es recomendada como diurético y para malestares del riñón, para lo cual se toma la infusión de toda la planta, preferentemente en ayunas; algunas veces es preparada con otras plantas, se deja serenar una noche y al otro día en ayunas se toma como agua de uso.

Cuando hay dolor de cintura o espalda, el cocimiento de ésta y otras hierbas como retama y cola de caballo, se ingiere como agua de uso.

La infusión en ayunas o como té, sirve para la tos, parásitos intestinales, diarrea, reumatismo, purificar la sangre y expulsar la placenta.



## Epazote Zorrillo

Chenopodium ambrosioides.



**EPAZOTE ZORRILLO**  
**NOMBRE CIENTÍFICO :**  
CHENOPODIUM  
AMBROSIODES  
**FAMILIA :**  
QUENOPODIACEAS  
**TIPO :** SILVESTRE  
**CLIMA :** CÁLIDO,  
SEMICALDO, SEMISECO  
Y Templado  
**PARTE UTILIZADA :** LAS  
HOJAS Y LOS RAMOS  
**LOCALIZACIÓN:** CASI  
TODO MICHOACÁN.

Epazote Zorrillo  
en el campo.



Planta Doradilla  
en seco.

47



### Descripción Botánica

Es una planta que alcanza de 40 a 100 cm de altura. Tiene el tallo muy ramificado. Sus flores, de color amarillento o verdoso, son muy pequeñas, y crecen en espigas terminales.

48

Remedios

Tiene efecto pacificador del espíritu, también se puede entender por la activación del control sobre la función depurativa del hígado, y por una acción directa sobre el corazón, o por la acción que pudiera tener sobre el riñón.

El epazote zorrillo puede controlar la tos, que es resultado del proceso de contradominancia del hígado sobre el pulmón, es decir, una tos seca, débil, que se presenta con más intensidad por la mañana, a las tres de la mañana, y cuando hay una gran emoción fuerte, especialmente cuando hay un fuerte coraje.

Para padecimientos digestivos (diarrea, dolor de estómago, amibiasis, disenteria, empachos, indigestión); aires, tos, espanto, calambres y cólicos menstruales.

Se usa la infusión de las hojas o de los ramos floridos o de ambos a la vez, para 3 tomas al día y durante 3 días. En los niños se recomiendan las hojas secas. No debe emplearse por más tiempo pues provoca cólicos y diarreas, y tampoco debe emplearse en las mujeres embarazadas, pues puede provocar aborto.



Epazote zorrillo en seco.

49

Espinosilla  
Loeselia mexicana.



ESPINOSILLA  
NOMBRE CIENTÍFICO :  
LOESELIA MEXICANA  
FAMILIA :  
POLEMONIACEAE  
TIPO : SILVESTRE  
CLIMA : CÁLIDO,  
SEMICÁLIDO, SEMISECO  
Y Templado  
PARTE UTILIZADA :  
TODA LA PLANTA  
LOCALIZACIÓN: CASI  
TODO MICHOACÁN.

Flor de Espinosilla.

Descripción Botánica

Planta de 50 a 80 cm. de altura, con las hojas rígidas y de textura áspera con abundantes pelos. Planta que mide entre 50 y 90 cm. de altura, de tallo recto con pelillos y con hojas alargadas y terminadas en punta. Sus flores tienen forma de trompeta y los frutos son pequeños. Habita en climas cálido, semicálido, semiseco y templado. Crece silvestre en terrenos de cultivo y como maleza de bosques templados.

50

Remedios

Para la indigestión se provoca el vómito tomando un té de flores en medio litro de agua, durante el malestar.

La infusión del follaje se utiliza para cálculos renales, inflamación del riñón, estreñimiento, como diurética y depurativa de la sangre, como purgante y para casos de susto y mal de aire, vómito, veteados, bronquitis, ronquera y tos. También se usa para el calor intestinal y en el caso de niños héticos. El mismo cocimiento se utiliza tanto tomado como en baños en casos de erisipela, rubéola, sarampión, varicela. La infusión de las hojas se utiliza para el mal de orina, diarrea y vrices, para estos mismos padecimientos se emplea en cataplasmas.

Para bajar la fiebre y calmar el dolor de cabeza, se toma el cocimiento de las hojas, se dan lavados o se dan baños.

Para la calentura se toma un té de la parte aérea preparado junto con un puño de doradilla en 1/2 litro de agua. Se toma 3 veces al día. Como remedio; en general se hace una infusión con un puño de la planta en 1/2 litro de agua y se toma una taza en ayunas.

Para evitar la caída del pelo se machaca la parte aérea de la planta y se una para evitar la caída y que quede brillante. También se utiliza como fijador de cabello, para esto se tiene que extrujar para obtener una laca. Otra forma de uso contra la caída del pelo, caspa, seborrea y como enjuague, es utilizando el agua del cocimiento de puño y medio de la planta seca para lavarse la cabeza.



# Eucalipto

Eucalyptus Globulus



**EUCALIPTO**  
**NOMBRE CIENTÍFICO :**  
 EUCALYPTUS GLOBULUS  
**FAMILIA :** MIRTACEAS  
**TIPO :** CULTIVADO  
**CLIMA :** FRIO Y  
 TEMPLADO.  
**PARTE UTILIZADA :**  
 HOJAS  
**LOCALIZACIÓN:** CASI  
 TODO MICHOCÁN.

Hojas de Eucalipto secas.



Espinosilla en seco.

51

*Curiosidades*

*De su madera se obtiene el carbón.*

*El carbón vegetal de la madera de eucalipto es un remedio muy apreciado en intoxicaciones accidentales (por veneno, alimentos en mal estado, estas venenosas), actuando como un antídoto universal, y en caso de colitis, diarrea y disenteriasis.*

Descripción Botánica

Árbol verde todo el año que puede superar los 100 m de altura, tronco liso y de color ceniciento, con tallo grueso y ramas potentes. Hoja perenne y con formas diferentes según la edad del árbol, cuya corteza al envejecer se desprende en grandes tiras longitudinales y en placas. Flores grandes y solitarias o en grupos de 2 ó 3, recubiertas de una capa cerosa y de consistencia leñosa. El fruto es algo mayor que la flor, leñoso, plano por un lado y puede abrirse por 4 ó 5 dientes. Las hojas, los tallos y las flores saben a esencia. Florece en otoño e invierno. Crece mejor con agua abundante, en terrenos húmedos y pantanosos y en suelos silíceos, soporta mal el frío invernal.

52



### Remedios

El aceite de eucalipto, en uso interno o por inhalación, tiene una importante acción antiséptica de las vías respiratorias y es una de las plantas más efectivas para las afecciones bronquiales y pulmonares.

En uso externo es anti-inflamatorio, antiséptico y cicatrizante.

Preparar en infusión, extracto seco, jarabe, aceite esencial y cápsula. Solo o con otras plantas expectorantes y anticatarrales como hisopo, espliego y orégano, romero y menta, melisa, malva y amapola. En uso externo, vaporización e inhalación húmeda.



Hojas de Eucalipto.

53

### Flor de Manita

*Chiranthodendron pentadactylon* Larreat.



Flor de Manita.

**FLOR DE MANITA**  
**NOMBRE CIENTÍFICO :**  
 CHIRANTHODENDRON  
 PENTADACTYLON  
 LARREAT  
**FAMILIA :** MALVÁCEAS  
**TIPO :** SILVESTRE Y  
 CULTIVADO  
**CLIMA :** CÁLIDO,  
 SEMICÁLIDO Y  
 TEMPLADO  
**PARTE UTILIZADA :**  
 FLOR  
**LOCALIZACIÓN:** CASI  
 TODO MICHOACÁN.

### Descripción Botánica

Árbol de tamaño mediano, que puede alcanzar hasta 30 metros de altura. El fuste es recto, recubierto de corteza muy lisa, de color pardo grisáceo; en las ramificaciones de la copa muestra pubescencias amarillentas. Su follaje es perenne; las hojas, grandes y ligeramente lobuladas; son de color verde oscuro en el envés y pardo-rojizas en el revés. Las flores tienen forma de tulipán de color rojo intenso, con las marcas más claras en las puntas que asemejan uñas. Los largos estambres que asoman en ella asemejan la apariencia de una garra. Los frutos son cápsulas leñosas, penta lobuladas. Contienen pequeñas semillas ovoides, de color negruzco.

54

### Remedios

Se utiliza para tratar problemas del sistema nervioso y padecimientos cardiacos. Se utiliza para el dolor de cabeza, mareos y posparto. Parte empleada las flores. Tomar en forma de infusión.

#### Precauciones:

No usar durante el embarazo o la lactancia.  
No administrar a menores de tres años de edad.  
No ingerir dosis altas.



Flor de Manita en seco.

55

## Flor de Tila

*Ternstroemia pringlei* (Rose) Standley Theaceae.



**FLOR DE TILA**  
**NOMBRE CIENTÍFICO :**  
TERNSTROEMIA  
PRINGLEI (ROSE)  
STANDLEY THEACEAE  
**FAMILIA :** TILLÁCEAS  
**TIPO :** SILVESTRE Y  
CULTIVADO  
**CLIMA :** CÁLIDO,  
SEMICÁLIDO Y  
TEMPERADO  
**PORTE UTILIZADA :**  
FLOR  
**LOCALIZACIÓN:** CASI  
TODO MICHOACÁN.

Flor de Tila.

### Descripción Botánica

Es un árbol que puede llegar a alcanzar hasta los 30 metros de altura, sus hojas son simples, alternas y caedizas, de base algo asimétrica, aserradas de forma regular con pubescencias en el envés de 3 a 10 cm. Su floración ocurre en otoño.

56

### Remedios

Se utiliza para calmar la ansiedad, insomnio, resfriados, tos irritativa, gripe, asma, indigestión, hipertensión, arteriosclerosis, prevención de tromboembolismos, migrañas, espasmos gastrointestinales, gastritis, resfriados comunes, infecciones del oído.

Sistema nervioso: tienen tanto por vía interna como por vía externa (en baños), propiedades sedantes débiles que se complementan con una cierta actividad antiespasmódica.

Piel: activa la sudoración (se asocia al saúco en fitoterapia). También por vía externa las flores son dulcificantes.

Sistema inmunitario: estimula la función inmunitaria.

Sudorífico: Elimina toxinas y baja la fiebre por medio del sudor.

Parte empleada las flores. Tomar en forma de infusión.

Precauciones:  
Evitar en caso de obstrucción de los conductos biliares.  
No administrar a menores de tres años de edad.  
No consumir mujeres embarazadas, o en estado de lactancia.



Flor de Tila en seco.

57

### Fresno

Fraxinus Excelsior.



**FRESNO**  
**NOMBRE CIENTÍFICO :**  
FRAXINUS EXCELSIOR  
**FAMILIA :** OLEACEAS  
**TIPO :** SILVESTRE Y CULTIVADO  
**CLIMA :** CÁLIDO, SEMICÁLIDO Y TEMPLADO  
**PARTE UTILIZADA :**  
CORTEZA Y HOJAS  
**LOCALIZACIÓN:** CASI TODO MICHOACÁN.

Árbol de Fresno.

### Descripción Botánica

Es un árbol decíduo de 20 a 35 m, y se distingue fácilmente de otras especies de Fraxinus por sus nervaduras negras, en vez de las acostumbradas marrones. Hojas de 20 a 35 cm de longitud, pinnadas compuestas, con 9 a 13 folíolos. Las hojas de este fresno son de las últimas que abren en primavera, y las primeras en caer en otoño.

58

### Remedios

Elimina el ácido úrico, la Gota, Artritis, tiene efecto diurético y laxante suave. Alivia dolor de articulaciones y enfermedades reumáticas.

Infusión: de 10 a 30 gramos de hojas por litro de agua. Se deja reposar 15 minutos y se toma medio litro al día.

Tintura madre: 30 gotas, tres veces al día.

Té: Llevar a ebullición 1 cucharadita de hojas secas de fresno con 1 taza de agua. Hervir a fuego lento durante 3 minutos y colarlo. Para el reumatismo y la gota, beber 2 tazas diarias de té de fresno durante por lo menos 14 días.



Hojas de Fresno.

59

## Gordolobo

Gnaphalium.



**GORDOLOBO**  
**NOMBRE CIENTÍFICO:**  
GNAPHALIUM  
**FAMILIA:**  
ESCOFULARIÁCEAS  
**TIPO:** SILVESTRE  
**CLIMA:** CÁLIDO,  
SEMICÁLIDO Y  
TEMPLADO  
**PARTE UTILIZADA:**  
TODA LA PLANTA  
**LOCALIZACIÓN:** CASI  
TODO MICHOACÁN.

### Descripción Botánica

Planta herbácea de la familia de las compuestas, originaria de Sudamérica, pero se ha hallado en las regiones montañosas de México. Mide 30 cm. de altura y tiene tallo tortuoso, acabado en una pequeña espiga de cabezuelas escamosas de color óxido, hojas lineales y lanceoladas recubierta de pelos lanosos, suaves y blanquecinos.

60

Remedios

El gordolobo es especialmente benéfico para las enfermedades de las vías respiratoria: resfriados, gripe, fiebre, tos (detiene los espasmos musculares que provocan la tos), dolor de garganta, Laringitis, sinusitis, Bronquitis, Asma, pulmonía e incluso enfisema pulmonar. Es un gran expectorante y contiene sustancias que pueden inhibir el desarrollo de bacterias y de virus (causantes de la gripa), tiene poder para destruirlos y curar infecciones.

Estimula activamente la circulación de la sangre debido a que ejerce una acción descongestionante en las venas, sobretodo en las varices y las hemorroides, en las cuales además alivia el dolor y detiene la hemorragia.

Parte empleada las flores y hojas.

Precauciones:

Es importante colar el tè antes de tomarlo, ya que las flores pueden ser irritantes a la garganta.

Evite su uso si existe alergia o sensibilidad a otras especies de la misma familia botánica, como por ejemplo árnica, manzanilla o maravilla.

Durante el embarazo y lactancia, es preferible evitarla.



Planta de Gordolobo en seco.

61

Guayaba  
psidium guajava.



**GUAYABA**  
**NOMBRE CIENTÍFICO :**  
PSIDIUM GUAJAVA  
**FAMILIA :** MIRTÁCEAS  
**TIPO :** SILVESTRE Y CULTIVADA  
**CLIMA :** CÁLIDO, SEMICÁLIDO Y TEMPLADO  
**PORTE UTILIZADA :** LAS HOJAS, LA CORTEZA DE LAS RAÍCES Y LOS FRUTOS  
**LOCALIZACIÓN:** CASI TODO MICHOACÁN

Hojas de guayabo.

Curiosidades


*La guayaba es una de las frutas más ricas en vitamina C, ya que algunas variedades poseen cinco veces más que la naranja.*

Descripción Botánica

Árbol de flores blancas y unos frutos carnosos, con forma esférica y pulpa blanca o rosada. Es un árbol muy aromático. Los frutos contienen pequeñas cantidades de prótidos y lípidos, minerales (potasio, calcio, hierro y fósforo, sobre todo) y vitaminas A, B, y especialmente la G. Tienen propiedades antiescorbúticas, remineralizantes y tonificantes. Su uso se halla especialmente indicado en casos de agotamiento físico, desnutrición o debilidad. Proporcionan un ligero efecto laxante.

62

Capítulo VII Propuesta de solución




Para aliviar la diarrea, escalofríos y dolor de estómago: La infusión de las hojas tres veces al día o como agua de uso; también puede tomarse con leche, bicarbonato, azúcar y hojas de hierbabuena. La cocción de las hojas sirve para la disentería y los cólicos.

Para la piel: Las hojas solas o mezcladas con otras hierbas, se ponen a hervir y después se aplican de forma local en lavados o cataplasmas. Por otro lado, se recomienda para la caries, hinchazón, bilis, escarlatina, hemorragia vaginal, heridas, fiebre y deshidratación. La decocción con 50 grs. de hojas y corteza de raíz por litro de agua; se ingiere una taza cada 4 horas, hasta que se corta la diarrea. Los frutos se toman frescos, en jalea o en mermelada.


## Helecho Macho

Dropteris Filix-Mas.



Helecho Macho en el bosque.

**HELECHO MACHO**  
**NOMBRE CIENTIFICO :** DROPTERIS FILIX-MAS  
**FAMILIA :** POLIPODIACEAS  
**TIPO :** SILVESTRE  
**CLIMA :** FRÍO Y TEMPLADO  
**PARTE UTILIZADA :** EL RIZOMA Y LA RAÍZ  
**LOCALIZACIÓN:** CASI TODO MICHOACÁN



Guayabas maduras en árbol.

**63**

**Curiosidades**

*El helecho macho contiene, entre otras sustancias, filicina, que es capaz de paralizar los músculos de las tenias y de otros parásitos intestinales.*

*Se requiere entonces que un purgante complete la acción, expulsando al gusano.*

**64**

**Descripción Botánica**

Helecho vivaz que alcanza 1-150 m de altura, de la familia de las Polipodiáceas. Sus largas frondes (las hojas de los helechos) lanceoladas nacen directamente del rizoma (tallo subterráneo).

Remedios

El polvo de rizoma y raíz se toman 5 gramos por la mañana y otros 5 por la noche (las niños, la mitad de la dosis); unos 15 minutos después hay que ingerir 2 cucharadas de un purgante salino (sulfato sódico o magnésico). No se recomienda el uso de aceite ricino en este caso. Extracto etéreo (obtenido mediante el éter): tomar en ayunas 3-5 g de este extracto de raíz de helecho macho preparado farmacéuticamente, por lo general en cápsulas de 0,5 g (de 6 a 10 cápsulas). Habitualmente, estas cápsulas ya llevan incluida una pequeña dosis de purgante, por lo que no es necesario tomar otro.

Precauciones: cuando se usa el helecho macho como vermífugo no hay que olvidar la ingestión del purgante. Durante todo el día, cuando se toma helecho macho, no se pueden consumir bebidas alcohólicas ni aceite. No sobrepasar la dosis de 10 gramos de extracto. En dosis más elevadas produce náuseas, vómitos y diarreas. En la intoxicación por dosis muy altas se producen, además debilidad muscular y convulsiones. El uso de esta planta exige un control facultativo. Quienes padecen de anemia, gastritis, úlcera gastroduodenal o cardiopatías, deben abstenerse de usar el helecho macho.



Rizoma de Helecho Macho.

65

Hierba de Cáncer

Cuphea acquipetala.



**HIERBA DEL CÁNCER**  
**NOMBRE CIENTÍFICO :**  
 CUPHEA ACQUIPETALA  
**FAMILIA:** LITRACEAS  
**TIPO :** SILVESTRE  
**CLIMA :** CÁLIDO,  
 SEMICÁLIDO, SEMISECO  
 Y Templado  
**PARTE UTILIZADA :**  
 TODA LA PLANTA.  
**LOCALIZACIÓN:** CASI  
 TODO MICHOCÁN

Hierba del Cáncer en el campo.

Descripción Botánica

Hierba de 30 a 80 cm. de altura, de tallo postrado y recubierto por pelillos rojizos, con hojas opuestas tipo lanza. Sus flores tienen forma de trompeta y nacen en la unión de la hoja y el tallo.

66

### Remedios

A esta planta se le atribuye virtud curativa contra el cáncer. El tratamiento consiste en tomar la infusión de las ramas solas o con flores, y para mitigar los dolores de esta enfermedad, se bebe el cocimiento de las ramas o se aplica en tumores externos; remedio eficaz contra heridas, golpes, inflamación del estómago; tumores en la piel, granos, llagas y rozaduras de los niños. Por lo general, es utilizado el cocimiento de toda la planta para lavados o fomentos en la parte afectada, aunque puede ingerirse en infusión tres veces al día; para quitar dolor se usa sola o con hierbabuena y romero.



## Hierba del Golpe

Oenothera rosea.



**HIERBA DEL GOLPE**  
**NOMBRE CIENTÍFICO :**  
OENOTHERA ROSEA  
L'HER. EX AITON  
ONAGRACEAE  
**FAMILIA :** LITRÁCEAS  
**TIPO :** SILVESTRE  
**CLIMA :** CÁLIDO,  
SEMICALDO, SEMISECO  
Y TEMPLADO  
**PARTE UTILIZADA :**  
TODA LA PLANTA.  
**LOCALIZACIÓN:** CASI  
TODO MICHOACÁN

Hierba del Golpe en el campo.



Floración de Hierba del Cáncer.

67

### Descripción Botánica

Hierba 30-100 cm de alto, de vida corta, poco ramificada, desde la base, erecta, cubierta de pelos cortos y rígidos. Hojas simples, alternas, base cuneada, margen sinuoso o levemente dentado, 4-17 cm de longitud y 0.7-4.2 cm de ancho, ovadas y alargadas, la superficie inferior glandular. Inflorescencias en capitulo largo, sécil, 9-12 mm de largo y 2-2.5 mm de ancho; brácteas verdes; corola 6-7 mm de largo, glabra, morada, lila o blanco crema; estambres blancos. Frutos en aequio, 4-7 mm de largo, glandular y con pelos no glandulares.

68



Remedios

Es empleada como antiinflamatoria. El zumo de las hojas es usado para aliviar las enfermedades del hígado, para lo cual se coloca a la interperie durante una noche y luego se toma con jugo de limón y un poco de agua. Para tratar luxaciones se realizan masajes con la decocción de las hojas. Para desinflamar golpes y contusiones se prepara toda la planta en infusión, en emplasto o macerada.



## Hierba del Pollo

*Commelina coelestis* Willd.



**HIERBA DEL POLLO**  
**NOMBRE CIENTIFICO :**  
 COMMELINA COELESTIS  
 WILLD  
**FAMILIA :**  
 AMARANTACEAS  
**TIPO :** SILVESTRE  
**CLIMA :** CÁLIDO,  
 SEMICÁLIDO, SEMISECO  
 Y TEMPLADO  
**PARTE UTILIZADA :**  
 TODA LA PLANTA.  
**LOCALIZACIÓN:** CASI  
 TODO MICHOACÁN



Flor de Hierba del Golpe.

Descripción Botánica

Planta erecta, robusta, delicada, con o sin pelos de 40 a 80 cm 1.5 m de alto, con tallo derecho, por lo general ramificado y áspero en la parte superior. Sus hojas son membranosas y secas, a veces teñidas con morado, con frecuencia son de base acorazonada o redondeada, vellosa o con pocos pelos. Las flores tiene pétalos iguales o subiguales, de color azul intenso. El fruto es una cápsula y las semillas son en forma de elipse.

### Remedios

La decocción de la planta entera, se usa como digestiva y descongestionante del hígado.

La decocción también se usa como depurativo de la sangre.

La infusión de la planta entera se usa en trastornos gastrointestinales y en diarreas, especialmente para niños.

En infusión se administra a los niños (con la leche), cuando tienen trastornos intestinales.

Tiene efectos diuréticos y depurativos y trabaja sobre el estómago e intestinos. Se hacen infusiones con sus hojas y tallos tiernos. Con 20 grs. en un litro de agua. cura empacho.

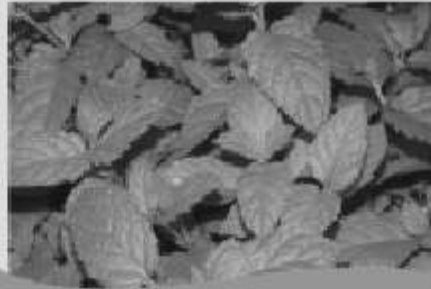


Hierba del Pollo en seco.

71

## Hierbabuena

Mentha sativa.



Planta de Hierbabuena en fresco.

**HIERBABUENA**  
**NOMBRE CIENTÍFICO :**  
MENTHA SATIVA  
**FAMILIA :** LABIADAS  
**TIPO :** SILVESTRE Y CULTIVADA  
**CLIMA :** FRÍO Y TEMPLADO  
**PARTE UTILIZADA :**  
TODA LA PLANTA  
**LOCALIZACIÓN:** CASI TODO MICHOACÁN

### Descripción Botánica

Las hojas son pecioladas y opuestas, muy verdes y con el borde del limbo dentado. Sus flores son blancas o violáceas, pequeñas y habitualmente estériles. Posee un olor fuerte pero menos penetrante que otras mentas, agradable y delicado.

### Remedios

Es digestiva, también se utiliza en las sopas. Tiene una sustancia que es capaz de actuar directamente sobre los nervios que transmiten la sensación dolorosa, amortiguando así tal sensación. También actúa sobre la vesícula biliar ya que activa la producción de bilis.

Aplicaciones internas descritas, se puede hacer una tisana añadiendo un puñito de hojas secas de Hierbabuena a una taza de agua hirviendo. Otra forma de preparación es utilizando directamente las hojas frescas al modo de un té.

72

# Higuera

Ficus Carica.



**HIGUERA**  
**NOMBRE CIENTÍFICO :**  
 FICUS CARICA  
**FAMILIA :** URTICACEAE  
**TIPO :** CULTIVADA  
**CLIMA :** Templado  
**PARTE UTILIZADA :**  
 FRUTO  
**LOCALIZACIÓN:** CASI  
 TODO MICHOACÁN

Árbol de higos en producción.

## Descripción Botánica

Árbol caduco que raramente pasa los 5 m. de alto, pero que sus ramas laterales pueden superar los 10 m. de largo, de corteza grisácea y madera blancuzca y quebradiza, lechoso, tronco corto y ancho, de la familia de las moráceas. Tiene las hojas palmeadas, con los bordes ligeramente aserrados, con el limbo dividido profundamente, casi siempre, en 5 gajos, con peciolo largo, ásperas al tacto. Flores dentro de receptáculos piriformes, no visibles a los ojos, que maduran cuando el fruto, el higo, está a punto de madurar. Los frutos maduran durante el verano y están a punto al final del mismo. Si el tiempo es seco y benigno, los higos se tuercen y secan en el mismo árbol.

## Curiosidades

*Los higos frescos contienen hasta un 80 % de agua y contienen altos niveles de azúcar natural, son ricos en calcio, hierro, magnesio, fósforo y potasio. Las vitaminas C y B. También son altos en fibra y tienen un mayor contenido de minerales de todas las frutas.*

73

## Remedios



Para el Acné, debido a su alto contenido de agua actúan como un limpiador.

La pulpa suave del un higo es un medio eficaz en cataplasma emoliente para dolores dentales, abscesos y tumores.

El jugo lechoso ayuda a eliminar las verrugas.

Los higos frescos soy maravillosos para hacer una extoliación leve.

Ayudan a reducir el colesterol, la presión arterial del corazón y el tratamiento de las enfermedades relacionadas con él.

Su alto contenido de fibra ayuda a la pérdida de peso y control de estrés.

Los higos son buenos para los ojos y la vista. Comer tres o más porciones de higos al día reduce el riesgo de la pérdida de la visión en las personas de edad avanzada.

Los higos son una buena fuente de calcio, una opción ideal para los niños y las personas que sufren de osteoporosis.

Tiene efecto laxante y puede ayudar a las personas que sufren de estreñimiento crónico. Se pueden tratar las hemorroides.

Su alto contenido en fibra ayuda a las personas a comer menos.

Los Higos contienen un agente activo, benzaldehído que es un eficaz tratamiento contra el cáncer.



Higos maduros.

74

## Huizache

Acacia farnesiana.



Arbusto de Huizache.

**HUIZACHE**  
**NOMBRE CIENTÍFICO:**  
ACACIA FARNESIANA  
**FAMILIA:**  
MAGNOLIOPHYTA  
**TIPO:** SILVESTRE  
**CLIMA:** CÁLIDO  
**PARTE UTILIZADA:**  
SEMILLA Y PLANTA  
**LOCALIZACIÓN:** TIERRA  
CALIENTE

### Descripción Botánica

Arbusto espinoso o árbol pequeño, de 1 a 2 m de altura, con hojas plumosas y alternas. Tronco corto y delgado, bien definido. Flor tipo cabezuelas de color amarillo, originadas en las espinas, solitarias o en grupos de 2 a 3. Muy perfumadas, sus brillantes flores están apiñadas en bolas densas y mullidas y con frecuencia cubren el árbol en forma tal que éste da la sensación de una masa amarilla. Su fruto son vainas moreno rojizas, semiduras, solitarias o agrupadas en las espinas, de 2 a 10 cm de largo, terminadas en una punta aguda, fuertes y lisas. Permanecen en el árbol después de madurar.

75

### Curiosidades

*La corteza contiene taninos y se utiliza en curtiembre y en fabricación de tinta, la goma que emana del tronco se utiliza como sustituto de la goma arábiga, el jugo de las vainas, con leche y yema de huevo, se usa para pegar porcelana.*

### Remedios

El exudado se usa como antiséptico oftálmico y como remedio para las hemorragias vaginales.

La infusión elaborada con su flor se utiliza para la dispepsia, disenteria, inflamaciones de la piel y de la membrana mucosa.

Otros usos que se le atribuyen a esta especie son el alivio de problemas digestivos, genitourinarios, infecciones, inflamaciones, heridas, del sistema músculo-esquelético, envenenamientos, problemas de la piel y para dolores en general



Flor de Huizache.

76

# Inguambo

Bocconia arborea.



Inguambo con fruto.

**INGUAMBO**  
**NOMBRE CIENTÍFICO :**  
 BOCCONIA ARBÓREA  
**FAMILIA :**  
 PAPAVERACEAE  
**TIPO :** SILVESTRE  
**CLIMA :** CÁLIDO,  
 SEMICÁLIDO Y  
 templado  
**PARTE UTILIZADA :**  
 HOJAS Y CORTEZA  
**LOCALIZACIÓN:**  
 URUAPAN, TARETAN,  
 PÁTZCUARO.

## Descripción Botánica

Árbol o arbusto siempreverde de 3 a 8 m de altura, con tronco solitario o ramificado desde la base, de corteza muy fisurada, formando placas; ramillas tomentosas, con las hojas agrupadas hacia el extremo. Hojas más o menos elípticas, con numerosas flores sobre pedicelos. Su fruto en cápsula elipsoidal, estrechándose hacia ambos extremos, contiene semillas de unos 6 mm de largo, oscuras, brillantes, ligeramente reticuladas, con un arillo rojizo.

77

## Remedios

El uso popular que se le da a esta planta es para atender problemas de la piel, como jotes y verrugas. Para curarlos, se aplica la savia del tallo o del peciolo de la hoja, las veces que sea necesario y sobre las verrugas se colocan las hojas molidas, amarrando con un trapo para que no se recorran.

Por otra parte, el cocimiento de las hojas administrado por vía oral, se emplea en casos de bilis, anemia y flojura de cintura (aflojada de cintura).

Se utiliza la infusión de la corteza junto con hojas de eucalipto, tomada como agua de uso para el tratamiento de la diabetes.



Fruto de Inguambo.

78

# Limón

Citrus.



**LIMÓN**  
**NOMBRE CIENTIFICO :**  
CITRUS  
**FAMILIA :** RUTÁCEAS.  
**TIPO :** CULTIVADA  
**CLIMA :** CALIDO,  
SEMICÁLIDO Y  
TEMPLADO  
**PARTE UTILIZADA :**  
HOJAS Y FRUTO  
**LOCALIZACIÓN:**  
APATZINGAN

Árbol de Limón.

## Descripción Botánica

Si bien es un fruto de sabor ácido son tantas sus propiedades que este pequeño defecto, se transforma en una virtud luego de conocer las ventajas nutritivas y curativas que nos otorga.

Posee vitamina C en abundancia que refuerza las defensas del organismo para evitar enfermedades respiratorias.

### Curiosidades

*El limón ocupa un primer lugar dentro de los frutos curativos, preventivos y de aporte vitamínico. Transformándolo en un gran eliminador de toxinas y un poderoso bactericida.*

79

## Remedios

Ayuda a cicatrizar heridas de todo tipo, aplicándolo interior y exteriormente.

El limón es muy rico en minerales entre los que se destacan potasio, magnesio, calcio y fósforo (contiene también sodio, hierro y flúor).

En casos de intoxicación gastrointestinal por consumir alimentos en mal estado o combinar mal los alimentos o digestiones pesadas y malestares del hígado y vesícula, el limón actúa normalizando las funciones alteradas, neutralizando las toxinas y ayudando en su eliminación.

El limón es bueno en casos de hipertensión, arteriosclerosis y enfermedades cardiovasculares ( activando la circulación de la sangre ), en casos de diabetes colabora en evitar complicaciones relacionadas con las arterias.

Previene la formación de cálculos renales y puede llegar a disolverlos lentamente.

Está contraindicado, en casos de desmineralización, descalcificación, anemia, raquitismo, fragilidad de los huesos, inflamación de las encías, dientes flojos y muy cariados, llagas en la boca y garganta, grietas en la lengua, heridas en la piel, edad avanzada o niños débiles, insomnio, acidosis, sensibilidad a los ácidos, estreñimiento crónico, inflamación de la próstata, inflamación de la matriz, vejiga o esófago. Mientras dura el periodo menstrual, enfermedades de los nervios.



Limones maduros.

80

# Malva

Malva sylvestris.



**MALVA**  
**NOMBRE CIENTÍFICO:**  
 MALVA SYLVESTRIS  
**FAMILIA:** MALVA SYLVESTRIS  
**TIPO:** SILVESTRE  
**CLIMA:** TEMPLADO Y FRÍO  
**PARTE UTILIZADA:** TODA LA PLANTA  
**LOCALIZACIÓN:** LA SIERRA

Malva Silvestre en el campo.

## Descripción Botánica

Planta vivaz de entre 2 y 120 cm. de altura. Las hojas tienen de 5 a 7 lóbulos y las nervaduras bien marcadas. Las flores crecen en las axilas de las hojas y son rosadas de diversas tonalidades, que van del púrpúreo al azulado con, generalmente, 3 franjas más oscuras. Tienen 5 pétalos hendidos y soldados por la base y 5 sépalos. Florece en junio y agosto.

## Curiosidades

*La malva también puede consumirse como alimento, en ensaladas mezclada con otras verduras. A parte de los valores medicinales, es una planta muy rica en vitaminas A, B, C, y E. El líquido que resulta de hervir un puñado de flores, también constituye un buen tónico facial.*

81

## Remedios



Para las afecciones de la piel podemos preparar una cataplasma de la planta tierna machacada, sobre la parte de la piel afectada. En caso de yaga se puede aplicar una compresa fría con la cocción de dos cucharadas de hojas secas y flores por litro de agua.

Como regulador del tránsito intestinal podemos añadir a un litro de agua hirviendo de 30 a 40gr de hojas y flores de malva. Antes de tomar dejamos reposar 15 minutos. Se recomienda tomar 3 tazas al día.

Para las afecciones bucales, como laringitis, irritaciones de garganta, etc., cocer el agua de una taza con un par de cucharaditas de flores de malva. Dejar reposar diez minutos antes de hacer las gárgaras.

Para aliviar el dolor de garganta podemos realizar gargarismos con la decocción de las flores y hojas secas.

Para el dolor de pecho podríamos preparar una infusión de dos cucharadas de hojas secas por taza de agua. Para aumentar su valor emoliente se puede tomar con miel.

Contra la tos es recomendable una infusión de una cucharada de flores con dos hojas de eucalipto.

Para las afecciones respiratorias en general es añadir a un vaso de leche unos 10 gr. de hojas y flores de malva y tomarlo antes de acostarse.

Para tratar las picaduras y las quemaduras se prepara cociendo un puñadito de hojas de malva en una taza de agua y mojarlas con un poco de aceite de oliva. Aplicar sobre la zona afectada.

Para aliviar las molestias que sufren los niños cuando les salen los dientes, dándoles la raíz descortezada para que la mastiquen y se froten con ella las encías.



Planta de Malva en seco.

82

# Mamey

CALOCARPUM MAMMOSUM.



**MAMEY**  
**NOMBRE CIENTÍFICO :**  
CALOCARPUM  
MAMMOSUM  
**FAMILIA :** SAPOTACEAE  
**TIPO:** ARBÓREO  
**CLIMA :** TROPICAL  
ECLIXATORIAL  
**PARTE UTILIZADA :**  
FRUTO  
**LOCALIZACIÓN:**  
TARETÁN Y  
ZIRACUARETIRO.

Mamey  
fruto en el árbol.

## Descripción Botánica

Es un árbol totalmente desarrollado alcanza hasta 40 m. de altura. las ramas tiernas están cubiertas de vello pardo rojizo y presentan muchas cicatrices que dejan las hojas al caer, es de color café grisáceo y en su interior tiene un color rosado que se caracteriza por presentar un profundo olor a almendra, su follaje presenta ramas de crecimiento terminal grueso de color café rojizo, posee hojas en abundancia. Las flores pueden ser de color blanco o rojizo. El fruto es de forma baciforme, es muy áspero de color gris rojizo, contiene normalmente una o dos semillas, la pulpa es roja, de sabor dulce y de consistencia muy suave.

## Curiosidades

*El mamey tiene un importante contenido de carotenoides y es una fuente de vitamina A, contiene algunas otras vitaminas aunque en menores proporciones, como el ácido ascórbico (vitamina C).*

83

## Remedios

Para los barros y espinillas. Se toma la almendra o hueso de mamey y se raspa o raya finamente, haciendo una crema con unas pocas gotas de limón; esta crema se aplica sobre los granitos o barros que deben estar bien limpios, se deja durante una hora y se retira con agua tibia.

Para que el pelo salga chino. La crema anterior se unta en el cuero cabelludo, dando un vigoroso masaje de tres minutos y se enjuaga con agua tibia.

Para las llagas. Se quema la almendra hasta hacerla polvo y este polvo se aplica en la parte afectada, se cubre con una gaza delgada.



Mamey maduro.

84



## Manzanilla

Matricaria Chamomilla.



**MANZANILLA**  
**NOMBRE CIENTÍFICO :**  
 MATRICARIA  
 CHAMOMILLA  
**FAMILIA :** COMPUSTAS  
**TIPO :** SILVESTRE Y  
 CULTIVADA  
**CLIMA :** TEMPLADO Y  
 FRÍO  
**PARTE UTILIZADA :**  
 TODA LA PLANTA  
**LOCALIZACIÓN:** LA  
 SIERRA

### Curiosidades

*Se recolectan las flores entre mayo y agosto, en tiempo soleado, y se secan a la sombra. Esta planta sirve como: sedante, digestiva, estomacal, depurativa, y antiinflamatoria.*

### Descripción Botánica

Hierba de la familia de las compuestas, de tallos débiles de unos 30 cm. de longitud; hojas abundantes partidas en segmentos lineales y flores olorosas en cabezuela solitaria con centro amarillo y circunferencia blanca.

### Remedios

Se utiliza contra cólicos hepáticos, fiebre, insomnio, reumatismo, hemorroides y desarreglos menstruales. Facilita las digestiones y estimula las funciones del estómago.

Eficaz como desinfectante de las afecciones bucales y los procesos inflamatorios.

En infusión, una cucharadita por taza, 3 veces al día. Para limpiezas faciales, en forma de vaho. Para afecciones bucales, gargarismos y lavativas, en cocimiento, 2 cucharadas por litro de agua.

Es un excelente estimulante digestivo, que favorece el buen funcionamiento de los intestinos y facilita la expulsión de gases.

Por su efecto entesiasmódico rebaja la tensión muscular y combate los dolores provocados por el ejercicio intenso o las malas posturas.

Su consumo está especialmente indicado en los siguientes casos: Inapetencia, náuseas, vómitos, mala digestión, diarrea, gastritis, acidez de estómago, cólicos flatulentos, síndrome de colon irritable, trastornos nerviosos, dolores musculares, irritaciones cutáneas, picaduras, hinchazones, molestias oculares, conjuntivitis.



Planta de Manzanilla en seco.

85

86

# Membrillo

Cydonia Oblonga.



**MEMBRILLO**  
**NOMBRE CIENTÍFICO :**  
CYDONIA OBLONGA  
**FAMILIA :** ROSÁCEAS  
**TIPO :** SILVESTRE Y  
CULTIVADA  
**CLIMA :** Templado y  
Frio  
**PARTE UTILIZADA :**  
FRUTO  
**LOCALIZACIÓN:** SIERRA  
DE MICHOACÁN

Flor de Membrillo.

## Descripción Botánica

Árbol de ramas y hojas vellosas, estas últimas ovaladas y alternas. En primavera salen grandes flores rosadas sueltas sobre pedúnculos cortos, dotadas de un agradable perfume. Se recogen los frutos y las semillas que estos encierran. Los frutos maduros desprenden un agradable olor. Se dejan reposar unos días, se cortan y se secan a unos 50°C.

87

## Curiosidades

*Contiene azúcares, pectina,  
vitamina C, aceites esenciales, taninos  
y ácidos orgánicos.*

## Remedios

Se emplea en infusiones para el tratamiento de trastornos gástricos, dolores de garganta, diarrea y hemorragias.

Las semillas secas contienen gran cantidad de mucilago además de la amígdalina, que es un glucósido con el que se debe trabajar con precaución, ya que cuando se prepara un mucilago de semillas de membrillo éstas nunca se deben abrir, pues la amígdalina se descompone, dando ácido cianhídrico que haría tóxico este mucilago; así pues, su empleo es únicamente válido por vía externa.

En el supuesto de que se prepare el mucilago en condiciones, servirá para calmar la tos y tratar afecciones respiratorias y digestivas.

Decocción se añaden diez gramos de semillas a 300 mililitros de agua, dejando la mezcla hervir durante quince minutos. El líquido así obtenido se emplea como antiinflamatorio a nivel dérmico. Para el jarabe se cuecen dos membrillos con piel y semillas en agua azucarada durante 20 minutos; después se procede a un filtrado y del líquido obtenido se extrae una cucharada que se añade a medio vaso de agua, empleándose para descongestionar la garganta mediante la práctica de gargarismos.



Membrillo Fruto.

88

## Naranja Amarga

Citrus Aurantium.



**NARANJO AMARGO**  
**NOMBRE CIENTÍFICO :**  
 CITRUS AURANTIUM  
**FAMILIA :** RUTACEAS.  
**TIPO :** CULTIVADA  
**CLIMA :** CÁLIDO.  
**SEMICÁLIDO Y**  
**TEMPLADO**  
**PARTE UTILIZADA :**  
 FLOR  
**LOCALIZACIÓN:**  
 ZIRACUARETIRO

Naranja Amargo  
 flor y fruto.

### Descripción Botánica

El naranja amargo es un árbol que puede medir de 3 a 5 metros de altura; es un árbol siempre verde, con las hojas elíptico lanceoladas. Cuenta con tres cualidades esenciales: un hermoso follaje, una blanca y fragante flor que es el azahar, y un sabroso fruto, la naranja. Se cría en las huertas del litoral, además de embellecer parques y paseos. El naranja florece en primavera. Las hojas, las flores y la corteza de los frutos se utilizan para fines medicinales. Las hojas se recogen en primavera, directamente del árbol, y se secan lo más rápidamente posible, guardándolas lejos de la luz y la humedad; las flores se colectan cuando están recién abiertas o todavía sin abrir y se ponen a secar con cuidado.

### Curiosidades

*Es importante recordar que hay que ser cauteloso y precavido a la hora de emplear esencias, por los posibles efectos secundarios a que pueden dar lugar si se sobrepasan las dosis terapéuticas.*

89

### Remedios

La esencia de naranja amarga tiene una acción antiespasmódica y ligeramente sedante. Los frutos contienen una acción vitamínica c de protección de los capilares y preventiva de hemorragias. Por su parte, la presencia de un principio amargo, la limonina, da a la naranja un efecto tónico y aperitivo; por último, la pectina posee propiedades antidiarreicas y reductoras del colesterol.

Por todo ello está indicada en casos de anorexia, malestar de estómago, ansiedad, insomnio, tos nerviosa, varices, flebitis, fragilidad capilar y diarreas.

Preparar un té de las hojas o de la teca del fruto, tomar una tasa en la mañana y en la tarde.



Naranja Amargo árbol.

90

## Orozuz

Glycyrrhiza glabra.



**OROZUZ**  
**NOMBRE CIENTÍFICO**  
GLYCYRRHIZA GLABRA  
**FAMILIA** :LEGUMINOSAS  
(Fabáceas).  
**TIPO** : CULTIVADA  
**CLIMA** : CÁLIDO.  
SEMICÁLIDO, SEMISECO,  
MUY SECO Y TEMPLADO.  
**PARTE UTILIZADA** :  
CORTEZA  
**LOCALIZACIÓN**:  
IIRIAPAN, LOS REYES,  
PÁTZCUARO

Planta de Orozuz.

### Descripción Botánica

Planta de tallos leñosos, de un metro aproximadamente de altura, hojas compuestas de hojuelas elípticas, puntiagudas, glaucas y algo viscosas de flores pequeñas, azuladas, en racimos axilares, flojos y pedunculados, fruto con pocas semillas, y largos, cilíndricos, pardos por fuera y amarillos por dentro. El jugo de sus rizomas es dulce y mucilaginoso, se usa como pectoral y emoliente.

### Curiosidades

*También es conocido como Palo Dulce  
Regaliz, Paladuz, Orozuz, Regalicia.*

91

### Remedios

La raíz y el rizoma del orozuz, rugosos y de color café rojizo por fuera, fibrosos y amarillos por dentro, son dulces y pueden masticarse en estado natural.

Machacados, cocidos y evaporados, forman una pasta negra con la que se fabrican golosinas. Los extractos medicinales se preparan con esa pasta y se venden en forma de líquido, polvo o pastillas.

El orozuz es eficaz para combatir cólicos y padecimientos bronquiales y es útil para tratar el asma.

Como laxante suave, protege al hígado y ayuda a desinflamar úlceras gástricas.



La decocción de orozuz se prepara hirviendo media cucharadita del rizoma en una taza de agua por espacio de 10 a 15 minutos. El líquido debe beberse frío una vez al día.

Orozuz seco.

92

## Papaya Carica.



**PAPAYA**  
**NOMBRE CIENTÍFICO :**  
 CARICA  
**FAMILIA :** CARICACEAE  
**TIPO :** CULTIVADA  
**CLIMA :** CÁLIDO  
**PARTE UTILIZADA :**  
 TODA LA PLANTA  
**LOCALIZACIÓN:** TIERRA  
 CALIENTE

Papayo en producción.

### Descripción Botánica

Es una planta con un tallo de 2 a 8 m de altura con un olor a acre distintivo. Su copa es abierta y redondeada. Sus hojas son grandes, ligeramente gruesas y carnosas. Las hojas superiores se muestran erectas y extendidas mientras que las inferiores son colgantes, su fruto es verde de forma ovada y en su punto de maduración es color anaranjado verdoso, contiene un saquillo de semillas cubiertas de una pulpa en su interior.

### Curiosidades

*Los frutos son ricos en vitaminas A, B, C y D.*

93

### Remedios



Son varios los usos que se le dan a la papaya. Según la región y las necesidades particulares pueden observarse usos como:

**Artesanal.** El peciolo de la hoja es hueco y se improvisan flautas con las que juegan los niños.

**Fabricación de chicle.** El látex que exuda la planta se usa como base para la fabricación de chicle.  
**Comestible.**

**Cosmético e higiene.** Las semillas contienen de 20 a 30 % de aceite no secante que tiene aplicaciones en las industrias jabonera y farmacéutica.

**Forrajero.** El follaje se ha utilizado como fuente de alimento para peces. El fruto lo consume el ganado.

El zumo de la fruta se usa en jarabe para aliviar la tos de tísico. Se recomienda cuidar la dosis porque es un irritante poderoso.

El té de hojas es considerado digestivo e hipotensivo.

**Desparasitante.** Una docena de semillas tragadas o una mezcla de látex con miel se emplean como vermífugo.

La papaina ayuda a diluir tumores cancerosos y linfáticos. Se ha usado para disolver hernias de disco y formaciones anormales que se producen en las arterias en ciertas formas de arteriosclerosis, también es un agente desinflamatorio en casos de infecciones y traumatismos.



Payas maduras.

94

## Pelo de Elote

Zea mays.



**PELO DE ELOTE**  
**NOMBRE CIENTÍFICO:**  
ZEA MAYS  
**FAMILIA:** GRAMINEAE  
**TIPO:** CULTIVADA  
**CLIMA:** CALIDO  
**PARTE UTILIZADA:**  
FRUTO  
**LOCALIZACIÓN:** LA  
SIERRA

Sembradío de Elobes.

### Descripción Botánica

Planta que alcanza hasta 4 m de altura, tiene el tallo hueco y hojas angostas alargadas que lo envuelven. Sus flores nacen en forma de racimo y los frutos o mazorcas tienen granos duros de diversos colores. Habita en climas cálidos y fríos.

95

### Remedios

Para padecimientos renales (calor, inflamación, piedras en la vejiga, orina retenida, riñón tapado, mal de orín), baja la presión arterial, control de la diabetes, padecimientos digestivos (dolor de estómago, estreñimiento, vómito), baja el colesterol.

Se toma en infusión de un trozo de la rama como agua de uso en enfermedades del riñón y como diurético.

Para inflamación del riñón, cálculos y mal de orín, para ello se cosen los Cabellitos de Elote y el agua resultante se toma como té. El cocimiento de éstos se usa como diurético, para aumentar la presión sanguínea y desinflamar el riñón, además se emplean los Vellitos de Elote contra enfermedades del hígado como hepatitis y malestares del corazón.



Pelo de Elote seco.

96

## Prodigiosa

*Calea zacatechichi schtdl.*



**PRODIGIOSA**  
**NOMBRE CIENTÍFICO :**  
 CALEA ZACATECHI  
 SCHTDL.  
**FAMILIA :**  
 ELAEOCARPACEAE  
**TIPO :** SILVESTRE  
**CLIMA :** CÁLIDO Y  
 SEMICÁLIDO  
**PARTE UTILIZADA :**  
 TODA LA PLANTA  
**LOCALIZACIÓN:** CASI  
 TODO MICHOACÁN

Prodigiosa en seco.

### Descripción Botánica

Es un arbusto de aspecto muy ramificado que llega a alcanzar hasta tres metros de altura. Presenta hojas opuestas y sencillas de forma oval y puntiaguda, sus flores se presentan agrupadas, son de color amarillo, presentan una forma acampanada. Florece en el mes de Septiembre.

97

### Remedios

En el tratamiento de cólicos provocados por parásitos, se toma un té diariamente en ayunas.

Se utiliza para el tratamiento de una gran diversidad de malestares o enfermedades, entre las cuales encontramos algunos padecimientos que involucran estados inflamatorios cuyo origen es diverso: inflamación de vesícula, inflamación de apéndice, reducción de fiebre, astringente, mejorar apetito, expulsión de bilis derramada, ictericia, problemas de estómago, cólicos abdominales, diarreas .



Prodigiosa en seco.

98

# Puan

Muttingia calabura.



**PUAN**  
**NOMBRE CIENTIFICO :**  
MUTTINGIA CALABURA L.  
ELEOCARPACEAE  
**FAMILIA :**  
ELAEOCARPACEAE  
**TIPO :** SILVESTRE Y  
CULTIVADA  
**CLIMA :** CÁLIDO Y  
SEMICÁLIDO  
**PARTE UTILIZADA :**  
HOJAS  
**LOCALIZACIÓN:** CASI  
TODO MICHOACÁN

Planta de Puan.

## Descripción Botánica

Arbusto o árbol de 1 a 3m de altura, con follaje vistoso. Las hojas son alargadas, de color verde oscuro en el anverso, en el reverso tienen vellos estrellados. Las flores son de color rosado y los pétalos son ondulados, con muchos hilos amarillos en el centro. Los frutos, primero son amarillos y después rojos.



99

## Remedios



Se prepara infusión de la corteza contra diarreas, dolor de estómago, empacho y vómito; en casos de fiebre alta se aconsejan frotaciones o un baño general con el cocimiento de la corteza.

Para tratar el algodoncillo (moniliasis bucal) se frota el área afectada con la corteza.

Para mordeduras de víbora, se aplica la corteza pulverizada y se da de beber un té preparado con el mismo polvo.

Es muy frecuente el uso del cocimiento de las hojas en el tratamiento del sarampión, se administra tomándolo una sola vez. Por otro lado, se usa bañándose con dicho líquido a mediodía y en caso de urticaria también se emplea en baños.

Para los niños empachados se les da a tomar un té preparado con la corteza de la planta.



Palo de Puan seco.

100



## Quiebramuelas

*Asclepias curassavica.*



**QUEBRAMUELAS**  
**NOMBRE CIENTÍFICO :**  
 ASCLEPIAS CURASSAVICA  
**FAMILIA :**  
 ASCLEPIADACEAE  
**TIPO :** SILVESTRE  
**CLIMA :** TEMPLADO Y  
 FRIO  
**PARTE UTILIZADA :**  
 LÁTEX (LECHITA)  
**LOCALIZACIÓN:** CASI EN  
 TODO MICHOACÁN

Quiebra muelas.

### Descripción Botánica

Es una hierba que mide de 50 cm a 1.60 m de altura. Sus tallos tienen abundante jugo lechoso. Las hojas son más largas que anchas o parecidas a lanzas, observándose en el envés de la hoja un color verde pálido. Las flores pequeñas están agrupadas y salen de un mismo punto, y son con forma de sombrilla, de color amarillento y rojónaranja muy llamativo; cuando están en botón son de color rojo y cuando abren los pétalos se colocan hacia abajo quedando los estambres hacia arriba y dando la apariencia de que la flor se volteó. Los frutos miden de 5 a 7cm de largo tienen semillas provistas de pelos sedosos

101

### Remedios



Planta con jugo lechoso se usa para curar el dolor de muelas, empapando un pedazo de algodón o de trapo y colocándolo en el hueco o caries de la pieza dental.

Para descongestionar nariz y garganta (provoca estornudos), se moja un trozo de algodón con el látex y se pone a secar al sol o cerca del fuego. Se aspira por la nariz, provocando el estornudo.

Cuando ocurre una mordedura de víbora o culebra, se aplica el cocimiento de la planta para caldear la parte afectada o se restriega en crudo. La recomiendan además en picaduras de alacrán o de mosca chiclera.

Para raspaduras y espinas enterradas, se usa el látex sobre la parte afectada.

En caso de reumas éstas se tratan frotando la parte afectada con un preparado de las flores con alcohol, fermentado durante ocho días.

Para aliviar el dolor de bazo (dolor debajo de la costilla derecha por traspasadas en los alimentos), se toma varias veces al día medio vaso de agua con cuatro gotas del látex y cuando hay el mal de orín (se orina con dificultad y dolor) el cocimiento elaborado con la raíz, se ingiere una vez serenade, durante nueve días.

El quiebra muelas también es útil en afecciones del aparato digestivo. Se le emplea así en el tratamiento de las lombrices o parásitos, en particular contra *Ascaris lumbricoides*. Igualmente se recomienda para el derrame de bilis, como purgativo.



Flor de Quiebramuelas.

102

# Ricino

Ricinus Communis.



**RICINO O HIGUERA DEL DIABLO.**  
NOMBRE CIENTÍFICO :  
RICINUS COMMUNIS  
FAMILIA :  
EUPHORBIACEAE  
TIPO : SILVESTRE  
CLIMA : Templado  
PARTE UTILIZADA :  
TODA LA PLANTA  
LOCALIZACIÓN: CASI  
TODO MICHOACÁN

Hoja de la planta Ricino.

## Descripción Botánica

Arbusto muy ramificado que alcanza entre 2 y 4 m de altura, de raíz superficial y tallo erecto, muy ramificado, hueco, de color rojo-vinoso, recubierto por una tenue capa de cera. Hojas grandes, alternas, pigmentación rosada; Sus flores reunidas son de color amarillo claro casi blanco, sobre todo en su extremidad, dando aspecto espumoso. El fruto, es como una cápsula que contiene una semilla, exteriormente está recubierta por espinas no punzantes; La semilla es oval, de tamaño variable entre 5 y 20 mm según variedades.

103

## Remedios

El aceite de ricino ha sido usado medicinalmente desde tiempos muy remotos, pero actualmente la mayor parte del aceite que se produce tiene como destino el uso industrial. El aceite es extraído de las semillas.

El aceite extraído se puede untar para limpiar y dar ligeros masajes.



Semilla del Ricino.



Fruto del Ricino.

104

## Romero

Rosmarinus officinalis.



Planta de Romero en seco

**ROMERO**  
**NOMBRE CIENTÍFICO :**  
 ROSMARINUS  
 OFFICINALIS  
**FAMILIA :** LAMIACEAE  
**TIPO :** SILVESTRE Y  
 CULTIVADA  
**CLIMA :** CALIDO Y  
 SEMISECO  
**PARTE UTILIZADA :**  
 TODA LA PLANTA  
**LOCALIZACIÓN:** CASI  
 TODO MICHOACÁN

### Descripción Botánica

Arbusto perenne de hasta 2 metros. Tallos ramificados con hojas lineares de color verde brillante por el haz y con gran pilosidad por el envés que le da un aspecto blanquecino. Flores de color azul o violáceo pálidos con los estambres más largos que los pétalos y el labio superior de la corola curvado.

### Remedios

catarro, gripe, dolores reumáticos, indigestión, fatiga, pérdida de la memoria, dolor de cabeza, caspa, diurético, reconstituyente del sistema nervioso, limpias, aires, baños postparto; condimento; cosmetología; apicultura.

Se emplea como condimento y también en medicina y en perfumería.



## Ruda

Ruta Graveolens.



Planta de Ruda.

**RUDA**  
**NOMBRE CIENTÍFICO :**  
 RUTA GRAVEOLENS  
**FAMILIA :** RUTÁCEAS  
**TIPO :** SILVESTRE Y  
 CULTIVADA  
**CLIMA :** CALIDO Y  
 SEMISECO  
**PARTE UTILIZADA :**  
 TODA LA PLANTA  
**LOCALIZACIÓN:** CASI  
 TODO MICHOACÁN

### Descripción Botánica

Se trata de una planta perenne con un tallo que engrosa año tras año y del que salen todos los años nuevos vástagos que alcanzan los 40-60 cm de altura. Las flores son de color amarillo almonado y forman vistosos ramilletes terminales. El fruto es una cápsula que contiene numerosas semillas negras. Toda la planta despidе un desagradable olor, lo que la hace inconfundible. La ruda florece en primavera y verano.



### Remedios

Para su uso medicinal se recolectan las ramas floridas. Al ser una planta que se renueva con bastante rapidez, se pueden hacer varias cosechas al año.

La infusión de ruda es para facilitar la menstruación, se prepara con un puñadito pequeño de ruda en una taza de agua hirviendo, se pueden tomar hasta 2 tazas al día.

En cataplasma es para abscesos, para ello debemos tener la planta fresca. Se machaca y se coloca sobre el absceso, cubriéndolo con una gasa.

La esencia no está recomendada, salvo bajo prescripción médica. Otras formas de administrar ruda son: en forma de polvo, de extracto fluido, de tintura y también como infusión de uso externo, pero siempre bajo control de personal autorizado.

Es antiespasmódico, tos, estimulante del flujo menstrual, tónico circulatorio, antiinflamatoria, antibiótica, mal de aire, espanto, perrillas, dolor de cabeza; plaguicida natural y repelente de insectos.



Planta de Ruda en seco.

107

## Sábila

Aloe Vera.



**NOMBRE CIENTÍFICO :**  
ALOE VERA  
**FAMILIA :** LILIÁCEAS  
**TIPO :** SILVESTRE Y CULTIVADA  
**CLIMA :** CÁLIDO, SEMISECO, TEMPLADO Y FRÍO.  
**PARTE UTILIZADA :**  
TODA LA PLANTA  
**LOCALIZACIÓN:** CASI TODO MICHOACÁN

Plan de Sábila.

### Descripción Botánica

Sus flores son de color amarillo-verdoso; acompañadas de una bráctea membranosa, lanceolada ( en forma de punta de lanza -más largo que ancho (de color blanco, rosada, con líneas oscuras de 6 mm; perianto cilíndrico, curvo, segmento erguido; estambres con 6 filamentos largos, con varios óvulos en cada cavidad; estilo filiforme; estigma pequeño. La floración ocurre en diferentes épocas dependiendo de la especie, puede ocurrir desde el final del invierno hasta el verano. El fruto es una cápsula, con paredes inconsistentes y se conforma de tres válvulas triangulares.

108

Remedios

Puede ser utilizado tanto externa como internamente.

Tratamiento de acné, granos y soriasis, propiedades analgésicas para la inflamación de la piel.

Ayuda a reducir la presión sanguínea. Propiedades anti-envejecimiento. Cicatriza picaduras de insectos, quemaduras menores y de sol. Artritis y diabetes. Ayuda a prevenir cáncer y tumores. Mitiga constipados.

Para tratamiento desinflamatorio, acné, granos, picaduras de insectos, quemaduras menores, separe la piel de la hoja a modo que quede la carnaza, frote el jugo de la sábila (Aloe Vera) en su piel y deje aplicado por lo menos 30 minutos.

Para la hipertensión, artritis, diabetes, constipados, separe la piel de la hoja y deje que la carnaza se ponga líquida, después de unos minutos y revuelva con otras bebidas para ingerirla.



Salvia

Salvia Officialis.



**SALVIA**  
**NOMBRE CIENTÍFICO :**  
 SALVIA OFFICINALIS  
**FAMILIA :** LAMIADAS  
**TIPO :** SILVESTRE Y  
 CULTIVADA  
**CLIMA :** CÁLIDO Y  
 SEMISECO  
**PARTE UTILIZADA :**  
 TODA LA PLANTA  
**LOCALIZACIÓN:** CASI  
 TODO MICHOCÁN

Planta de Salvia en el campo.

Descripción Botánica

La salvia es una planta leñosa en su base y herbácea en las partes superiores; tiene unas hojas grandes, estrechas y aovadas, con borde dentado; su olor es aromático y su sabor algo amargo. Las flores son azules, aunque en muchos casos tienen matices violetas y se agrupan. Lo más distintivo de esta planta son sus estambres.



Flor de Sábila.

109

110

### Remedios

Tiene propiedades estimulantes, estomáticas, antiespasmódicas, antisépticas, carminativas, antisudoríficas y vulnerarias.

Se utiliza en dolencias del aparato respiratorio y digestivo, así como contra sudores nocturnos.

Empleado en gárgaras y como desinfectante bucal.

En infusiones se recomienda también para calmar el dolor de cabeza y la tensión nerviosa.

Reduce la secreción de leche en mujeres lactantes y no debe administrarse a niños menores de dos años.

En forma de Té para:

Aliviar dolores de garganta y para frenar la sudoración.

Controlar los gases gastrointestinales, la transpiración excesiva, alteraciones nerviosas, amigdalitis, tónico y estimulante hepático.

Desinfecta heridas en forma de baños.

Controla la caspa, ayuda a devolver el color al pelo canoso, moler y mezclar la planta con el Shampoo.



## Tabachín

Caesalpinia pulcherrima.



**TABACHÍN**  
**NOMBRE CIENTÍFICO :**  
CAESALPINA  
PULCHERRIMA  
**FAMILIA :** L.  
LEGUMINOSAE  
**TIPO :** SILVESTRE Y  
CULTIVADA  
**CLIMA :** CÁLIDO,  
SEMISECO, TEMPLADO Y  
FRÍO.  
**PARTE UTILIZADA :**  
TODA LA PLANTA  
**LOCALIZACIÓN:** CASI EN  
TODO MICHOACÁN

Tabachín.



Salvia en seco.

### Descripción Botánica

Arbusto que alcanza hasta 5 m de altura, de tronco delgado y liso, con follaje vistoso y hojas de tamaño mediano. Las flores están ubicadas en racimos; sus frutos son vainas alargadas de color café. En climas cálido, semicálido y templado. Frutos y semillas: El fruto es una cápsula de 7 a 15 mm de largo, ampliamente elipsoidal; semillas más largas que anchas, más o menos angulares, lateralmente comprimidas.

Remedios

En cataplasmas ayuda a calmar dolores.

Se inhala para descongestionar las vías respiratorias.

También se usa como árbol de ornato ocasional.



Té del Monte

Satureja macrostema Benth.



**TÉ DEL MONTE**  
**NOMBRE CIENTÍFICO :**  
 SATUREJA MACROSTEMA  
 BENTH  
**FAMILIA :** LAMIÁCEAS  
**TIPO :** SILVESTRE Y  
 CULTIVADA  
**CLIMA :** TEMPLADO Y  
 FRÍO.  
**PARTE UTILIZADA :**  
 TODA LA PLANTA  
**LOCALIZACIÓN:**  
 PARACHO, NAHUATZEN,  
 URLIAPAN, TANCITARO,  
 CHERAN,  
 TANGANCICUARO,  
 ZITACUARO, CHILCHOTA,  
 PÁTZCUARO.

Preparado de Té del Monte.

Descripción Botánica

Planta arbustiva, con olor a menta al estrujar, de 1 a 2 m de alto; tallos erectos, ramas arqueadas, flores solitarias o en grupos de 2-3, corola roja o anaranjada (cambiando a blanquecina o rosada en el secado), estambres exsertos.



Tabachín en seco.

113

114

Remedios

Se usa para bañar a la mujer cuando haya dado a luz (cuando ya es uarhiti, es decir ha dado su vida para dar vida), se usa un cocimiento de ésta planta junto con otras: ruda, malva, árnica. El bebe recibe el aroma de su madre de esta planta, dicen las abuelas que "es el aroma del alma p'urhépecha".

Para el dolor de estómago, se toma el Té tres veces por día.

Para la inflamación de los ovarios, se toma un té de un puño de Té del Monte en 1/2 litro de agua.

Las hojas se utilizan en infusión y cocimiento para afecciones gastrointestinales, calma dolores gástricos, excita los movimientos del intestino favoreciendo la digestión lenta y dolorosa.

Para reconfortar el estómago a la infusión se le agregan unas gotas de alcohol puro de caña y se toma en ayunas.



Planta Té del Monte ó de Nurhiteni.

115



# Yoyote

Thevetia thevetioides.



Flor del Yoyote.

**YOYOTE**  
**NOMBRE CIENTÍFICO :**  
 THEVETIA  
 THEVETIOIDES  
**FAMILIA :**  
 APOCYNACEAE  
**TIPO :** SILVESTRE Y  
 CULTIVADA  
**CLIMA :** CÁLIDO,  
 SEMISECO, TEMPLADO  
**PARTE UTILIZADA :**  
 CORTEZA  
**LOCALIZACIÓN:** TIERRA  
 CALIENTE

## Descripción Botánica

Arbusto que alcanza hasta 5 m de altura, de tronco delgado y liso, con follaje vistoso y hojas de tamaño mediano. Las flores son de color amarillo y están ubicadas en racimos; sus frutos son vainas alargadas de color café. Se da en climas cálido, semicálido y templado. Es cultivada en las casas. El fruto es una cápsula de 7 a 15 mm de largo, ampliamente elipsoide; semillas más largas que anchas, más o menos angulares, lateralmente comprimidas.

116



Remedios

Se usa el jugo lechoso del arbusto (látex), en el tratamiento de la sordera, las úlceras y la sarna.

Las hojas para calmar los dolores de dientes. Hoy en día el uso popular le reconoce notables efectos en el tratamiento de las hemorroides mediante la aplicación de una pomada preparada con las almendras molidas del "codo de fraile".

El látex del fruto se emplea para erupciones de la piel.

El látex en forma de "parche" se aplica localmente para hacer reventar granos, acné, y barros, después de pasar dos horas de su aplicación, la piel se lava con agua y jabón.

El látex calma el dolor de las caries, así como fruto seco y molido.

La pomada preparada con 3 hojas, una bellota y sebo caliente, se aplica en el recto para "aliviar las almorranas".

Las flores se inhalan para su empleo como "anestésico".

Para la debilidad del corazón (insuficiencia cardiaca), una pizca del raspado de la corteza del hueso de yoyote, para una taza de té, se toma después de colar una por la mañana y otra por la noche, no más de 30 días continuos.



Zarza

Rubus Fruticosus.



**ZARZA**  
**NOMBRE CIENTÍFICO :**  
 RUBUS FRUTICOSUS  
**FAMILIA:** ROSÁCEAS  
**TIPO :** SILVESTRE Y CULTIVADA  
**CLIMA :** TEMPLADO Y FRÍO  
**PARTE UTILIZADA :**  
 CORTEZA  
**LOCALIZACIÓN:**  
 ZIRACUARETIRO, TARETAN, LA SIERRA, LOS REYES, ZACÁN, PERIBÁN DE RAMOS.

Zarza.



Yoyote.

Descripción Botánica

Arbusto espinoso de la familia de las Rosáceas que alcanza hasta 4 metros de altura. Sus flores son de color blanco o rosado, con 5 pétalos. El fruto está compuesto por varias drupas pequeñas de color morado o negro, cada cual con una semilla en su interior.  
 Partes utilizadas: las hojas, los tallos tiernos y los frutos (moras o zarzamoras).

Cuál remedio y qué  
planta uso para ...

121

122

**Acné**

Higuera  
Mamey  
Sábila  
Yoyote

**Ardor al orinar**

Chayote

**Antioxidante**

Café

**Anemias**

Diente de León  
Inguambo

**Aparato digestivo**

Ciruelo  
Flor de Tila  
Guayabo  
Huizache  
Malva  
Manzanilla  
Naranja Amargo  
Quebra muelas  
Papayo  
Pelo de elote  
Puan

Prodigiosa  
Romero  
Té del monte

**Bilis**

Inguambo  
Quebra Muelas  
Prodigiosa

**Bronquitis**

Árnica

**Caída de cabello**

Espinosilla

**Cáncer**

Hierba del Cáncer  
Higuera  
Papayo  
Sábila

**Cáncer de colon**

Café

**Cabello con caspa**

Aguacate  
Espinosilla  
Romero  
Salvia

**Celulitis**

Diente de León

**Cicatrización**

Bretónica  
Eucalipto  
Limón  
Sábila

**Circulación**

Gordolobo

**Colesterol elevado**

Aguacate  
Apio  
Diente de León  
Higuera

**Cólicos menstruales**

Altamisa  
Árnica  
Apio  
Cuachalalate  
Epazote Zorrillo  
Huizache  
Orozuz  
Ruda  
Té del monte

**Diabetes**

Café  
Diente de León  
Inguambo  
Pelo de elote  
Sábila

**Diarrea**

Anis de Campo  
Doradilla  
Espinosilla  
Epazote Zorrillo  
Guayabo  
Hierba del pollo  
Membrillo  
Naranja Amargo  
Puan  
Prodigiosa  
Zarza

**Dolor de articulaciones**

Apio  
Fresno

**Dolor de cabeza**

Espinosilla  
Flor de Manita

**Dolor de dientes**

Higuera  
Puan  
Yoyote

**Dolor de garganta**

Guayabo  
Malva  
Membrillo  
Salvia

**Dolor de oído**

Albahaca  
Anís de Campo  
Flor de Tila

**Embarazo y lactancia**

Albahaca  
Anís de campo  
Cempasúchil  
Doradilla

**Enfermedades cardiovasculares**

Árnica  
Diente de León  
Doradilla  
Limón  
Pelo de elote

**Enfermedades de la Piel**

Aguate  
Albahaca  
Diente de León  
Flor de tila  
Huizache  
Inguambo  
Malva

**Enfermedades respiratorias**

Apio  
Buganbilla  
Cempasúchil  
Eucalipto  
Espinosa  
Flor de Tila  
Gordolobo  
Malva  
Membrillo  
Orozuz  
Quebra Muelas  
Romero  
Salvia  
Tabachín

**Encías inflamadas**

Albahaca

**Estreñimiento**

Apio  
Bretónica  
Diente de León  
Espinosa  
Hierba del pollo  
Higuera

**Estrés**

Higuera

**Expectorante**

Capulín

**Exfoliación**

Higuera

**Fiebre**

Café  
Espinosa  
Manzanilla

**Gases o flatulencias**

Anís de Campo  
Salvia

**Gastritis**

Árnica

**Apio**

Flor de Tila  
Membrillo

**Golpes**

Árnica  
Cuachalalate  
Hierba del Golpe  
Tabachín

**Gota**

Diente de León  
Fresno

**Hemorroides**

Árnica  
Diente de león  
Gordolobo  
Zarza

**Heridas**

Árnica  
Bretónica  
Cuachalalate  
Quebra Muelas  
Salvia  
Zarza

**Higado**

Hierba del Pollo

**Hipertensión arterial**

Apio

Diente de León

Limón

**Hipo**

Anis de campo

**Inflamaciones**

Huízache

Prodigiosa

Sábila

**Llagas**

Árnica

Cempasúchil

Cuachalalate

Mamey

**Laxante**

Fresno

Ciruelo

Higuera

Orozuz

**Nervios**

Albahaca

Flor de Tila

Romero

**Obesidad**

Diente de León

**Parásitos intestinales**

Aguacate

Doradilla

Quebra Muelas

Prodigiosa

**Paludismo**

Diente de León

**Piojos**

Aguacate

**Purgante**

Anis de Campo

Diente de León

Espinosilla

Helecho Macho

Quebra Muelas

**Quemaduras**

Malva

Sábila

**Repelente de insectos**

Albahaca

Quebra Muelas

**Reumas**

Árnica

Doradilla

Sábila

**Riñón**

Apio

Chayote

Doradilla

Pelo de elote

**Rozaduras**

Árnica

**Salpullido**

Cempasúchil

**Tos**

Albahaca

Buganbilla

Membrillo

Papayo

**Úlceras**

Árnica

Cuachalalate

Yoyote

Zarza

**Várices**

Diente de León

Espinosilla

Gordolobo

Naranja Amargo

**Verrugas**

Cempasúchil

Higuera

Inguambo

**Vesícula biliar**

Diente de León

Hierbabuena

### Tipos de preparación para las plantas medicinales.

#### Baños (lavados).

Para realizar un Baño con hierbas se prepara una infusión después se vacía a una tina o en su defecto pueden ponerse a remojar la hierbas por 2 a 3 horas después tomar el baño.

El baño vaginal o de asiento se prepara con hierbas, que se ponen a hervir en agua por 15 minutos, luego en un recipiente apropiado la mujer se coloca encima y deja que el vapor entre por la vagina. Este baño se indica para sacar los coágulos que quedan después del parto y para acomodar la matriz, sacar el frío del cuerpo, calmar los dolores, sacar los malos espíritus y limpiar de impurezas el cuerpo.

#### Compresas ó emplasto.

Es un método de aplicación que consiste en aplicar un paño con el líquido resultante de una infusión de hierbas, también pueden colocarse las hierbas directamente a la piel, sobre la zona afectada por lo menos una hora, cambiando en paño durante este tiempo.

#### Cataplasma.

Consiste en realizar una papilla de hierbas con agua tibia, después se aplica en la zona afectada.

#### Gárgaras.

Consiste en preparar una infusión de hierbas después dejar enfriar y hacer el proceso de gargarismo.

#### Cocción.

Consiste en sumergir las hierbas en agua hirviendo o en baño maría, por otra parte, puede realizarse al vapor o en una olla a presión.

#### Inhalaciones.

Consiste en hacer una infusión de las hierbas, después vaciar a un recipiente y con un paño limpio sobre la nariz aspirar el vapor.

#### Járobe.

Consiste en hervir previamente frutas o plantas, después endulzar elaborar el líquido hasta obtener una mezcla semejante al almíbar.

#### Tinturas ó esencias.

Consiste en extraer los principios activos de una planta, se realiza dejando la planta en alcohol etílico o etano, con una graduación de 95 °.

#### Tisana.

Es una bebida medicinal que resulta del cocimiento ligero de una o varias hierbas.

Para mayor información vease dentro del CD, que se encuentra al final del libro.

### Conclusión General.

El uso de las plantas son vida, utilizadas en la gastronomía para enriquecer los sabores de numerosos platillos, y algunas son especialmente digestivas y con propiedades curativas. Por eso, es importante conocerlas y sacarles el mejor partido, así podremos encontrar la solución a algunos problemas en casa. Son la mejor opción para equilibrar nuestra salud, por eso se debe tratar de la forma correcta sin abuso y bajo riesgo de quien las consume. Si no se sabe administrar la dosis consulte a un experto.



131

### Bibliografía

Alvarez Constantino Jesús  
Monografía de Michoacán  
(1981)

Censos INEGI (1990)

De Jesús Ruíz Méndez Teresita  
Ser curandero en Uruapan.  
Colegio de Michoacán; Instituto Michoacano de Cultura.  
(2000)

Gallardo Ruíz Juan  
Medicina tradicional Púrhepecha.  
Colegio de Michoacán, A.C. (2005)

Herbario medicinal de IMSS

Hernandez Francisco  
Árboles, hierbas y arbustos medicinales del centro de México.

Hoogesteger, Cornelio  
Uso de plantas medicinales.  
Editorial Árbol S.A. de C.V. (1988)

León Nicolas  
Historia de la medicina en Michoacán.  
(1984)

Martínez Luis Cabrera  
Remedios caseros con las yerbas y plantas de México.

Romero Flores Jesús  
Historia de Michoacán.  
(1976)

132

Tello Alejandra  
Una medicina ancestral  
Periódico: Gaceta Universitaria/pag.14  
arenasa@redudg.udg.mx  
Fecha de publicación: 27 de mayo de 2008  
Fecha de consulta: 17 de Nov. 2008

Thomson, D.M. Willian  
Guía práctica ilustrada de las plantas medicinales.  
Editorial Blume  
(1980)

[www.botanical-online.com/spanishglossary3.htm](http://www.botanical-online.com/spanishglossary3.htm)

Q

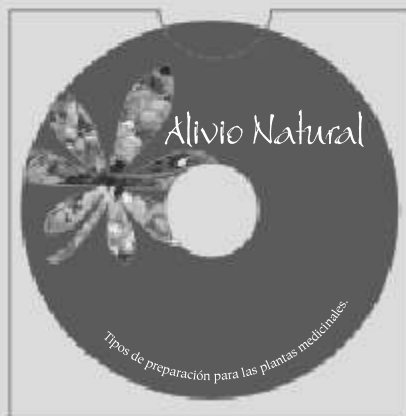
Q



Contenido de CD.

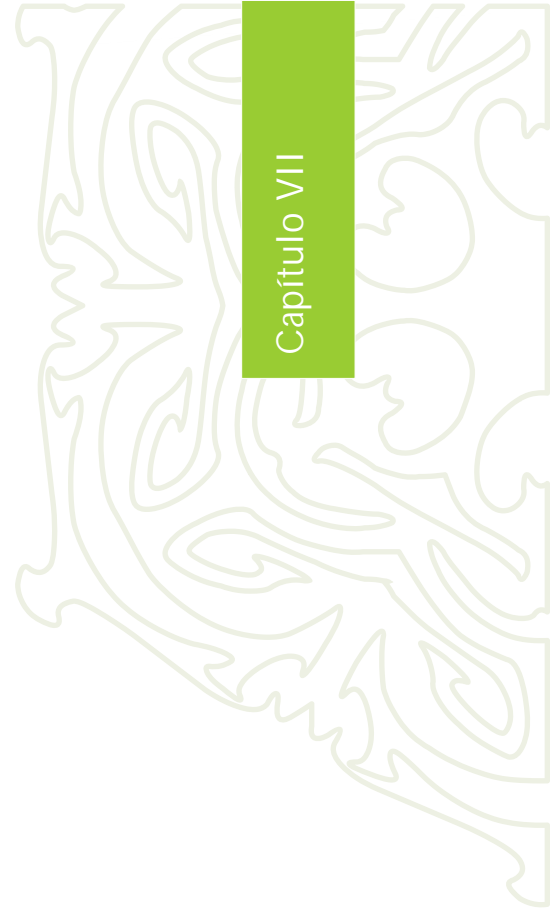
Tipos de preparación para las plantas medicinales.

- Baños (lavados).
- Cataplasma.
- Cocción.
- Compresas ó Emplasto.
- Gárgaras.
- Inhalaciones.
- Járame.
- Maceración.
- Tintura ó Esencias.
- Tisana.



136

137







Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## Capítulo VIII Estrategia de Medios.

Debe destacarse que la planificación comercial es un proceso que exige la aplicación de la metodología adecuada que le permita analizar la relación de organización con el entorno así como la reflexión sobre los resultados que se pueden esperar de la aplicación alternativa de diferentes medios de acción, adecuadamente combinados al efecto. Tiene dentro de sus principales ventajas la necesidad de reflexionar constantemente sobre las tendencias de su organización y el mercado, da la base para una mejor definición de los objetivos, lo que le permite disminuir los riesgos.

### **Estos son los elementos fundamentales para una estrategia de control.**

La fijación de estándares o criterios de medida en el área de comercialización.

Medida de los resultados para detectar las desviaciones con respecto al producto.

Análisis de las causas cuando se detecta una desviación importante.

Aplicación de medidas correctoras, las que tienen como finalidad rectificar los resultados para que se ajusten a lo planificado.



Para promover y vender el libro se tienen pensados los siguientes lugares como puntos de venta:

Librerías, ferias de libro, Tiendas Naturistas, Farmacias, Establecimientos de agricultura, Parques y Viveros.

Se pretende hacerle conocer al lector lo útil que podría ser tener un libro de este tipo en casa ya que por su contenido le ayudaría a conocer y manejar diferentes tipos de plantas que le serian de gran alivio para la vida diaria y para localizar en forma rápida. es por eso que lugares como los antes mencionados son ideales para dar a conocer el libro.











Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## Capítulo IX Presupuesto.

El siguiente presupuesto fue cotizado durante los meses de octubre- noviembre del 2009, en López Impresores de Uruapan, para cualquier ajuste se debe realizar una actualización del presupuesto.

De 500-1000 Ejemplares de 140 pag. en selección a color, en papel couché delgado, portada y contraporta en papel Cromacote también en selección a color con un acabado en barniz UV.

Costo.....\$ 210 000.00

(Doscientos Diez mil pesos 00/100 M.N.)

Honorarios por Diseño editorial.

Costo.....\$ 25 000.00

(Veinte y Cinco mil pesos 00/100 M.N.)

Costo total.....\$ 235 000.00

(Doscientos treinta y cinco mil pesos 00/100 M.N.)



Se busca obtener el financiamiento en favor del proyecto por parte de CONABIO (Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad), una institución que tiene la misión de promover, coordinar, apoyar y realizar actividades dirigidas al conocimiento de la diversidad biológica, así como a su conservación y uso sustentable para beneficio de la sociedad. Es una institución que genera inteligencia sobre nuestro capital natural; sirve de puente entre la academia, el gobierno y la sociedad; promueve la conservación y manejo de la biodiversidad se base en acciones realizadas por la población local, la cual debe ser un actor central en ese proceso.

La CONABIO otorga apoyo financiero a proyectos cuyos resultados le son útiles para lograr sus objetivos y cumplir sus funciones. Estos proyectos se presentan en respuesta a convocatorias y a políticas específicas que publica la Comisión, o bien se realizan por encargo de la CONABIO. Todas las propuestas que se reciben se sujetan a una evaluación académica y técnica externa realizada por especialistas en el tema correspondiente.

Las convocatorias y políticas tratan sobre temas que se consideran prioritarios en el programa de actividades anual de la CONABIO y las condiciones para presentar los proyectos a concurso se estipulan en las bases correspondientes de cada una. Los proyectos por encargo se solicitan cuando, de acuerdo con esas prioridades y programas, se requiere obtener información específica sobre cierto tema o asunto.









Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## Conclusión.

Se Presentó y se llevó a cabo esta propuesta de proyecto porque se detectó un problema, se realizó una investigación y una serie de pasos los cuales arrojaron una solución: Un libro que podría ayudar a las personas, dándoles un conocimiento de plantas con las que a lo mejor tienen contacto diario las cuales pudieran ser de gran utilidad para su vida y salud diaria.

Beneficios del Libro, es un producto de utilidad casera y de apoyo curativo, que ayudará a identificar plantas, darles uso y aplicación. Además parte de su elaboración es rescatar el conocimiento de muchas de la plantas curativas que hay en el Estado de Michoacán.

Como estudiante de diseño y futura Lic. en Diseño y Comunicación Visual, con este proyecto se intenta demostrar que el campo creativo inicia a partir de un problema o necesidad que se origina por determinada causa a la cual hay que darle solución sin importar el tema. El diseño es una disciplina que abarca distintas áreas y herramientas, que cuando se unen pueden formar productos y resultados satisfactorios. Este es un proyecto que partió de nada, el cuál llevo tiempo, esfuerzo y dedicación.



Cascada del río Cupatitzio en el Parque Nacional de Uruapan.







Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

*Bibliografía.*

*Abraham Moles y Joan Costa. Publicidad y diseño. Argentina, Infinito, 1999. Pags.105 y 13*

*Agusti, P. Las 200 plantas medicinales mas eficaces  
Editorial: Masters: Adolfo Perez Agusti  
Año: 2006 Idioma: Castellano  
ISBN: 8496319385/ 208 pgs. Edición: 1ª  
Encuadernación: Rustica*

*Alejandra Tello. Herbolaria: una medicina ancestral.  
Periódico Gaceta Universitaria. Pag.14 /arenasa@redudg.udg.mx/  
Fecha de publicación: 27 de mayo de 2008  
Fecha de consulta: 17 de Nov. 2008  
Enciclopedia de los Municipios de México. 2005.*

*CDI - comisión nacional para el desarrollo de los pueblos indígenas  
www.cdi.gob.mx 1/17/2005*

*Concepción Ocádiz. Periódico El Sol de Tulancingo  
Fecha de publicación: 8 de agosto de 2008  
Fecha de consulta: 17 de Noviembre de 2008*

*Diccionario enciclopédico Visual Color. Gutiermex.  
Duran Nuria. Plantas medicinales: identificación y propiedades  
Editorial: Geoestel S.A. Año: 2006 Idioma: Castellano  
ISBN: 8496295745/ 64 pgs. Edición: 1ª Barcelona  
Encuadernación: Rustica*

*Garrido Rogelio. Las plantas medicinales  
Editorial: Morales I Torres, S.L.  
Año: 2005 Idioma: castellano  
ISBN: 8496106411 Edición: 1ª*

*Encuadernación: Rustica  
Instituto Nacional para el Federalismo y el Desarrollo Municipal,  
Gobierno del Estado de Michoacán./www.e-local.gob.mx/Sin fecha*

*Grunwald, Jorg y Janicke, Christof. La farmacia verde Editorial:  
Editorial Everest, S.A. Año: 2006 Idioma: Castellano  
ISBN: 8424117603/ 416 pgs. Edición: 1ª A Coruña  
Encuadernación: Cartone*

*Jesús Alvarez Constantino. Monografía de Michoacán. Pag. 69-70,  
73-74 y 106.*

*Nicolás León. Historia de la medicina en Michoacán. Morelia, Mich. 1984. Biblioteca de científicos Nicolaitas 2004.*

*López Piñero, José María. Atlas y diccionario histórico de las plantas medicinales  
Editorial: Faximil Edicions Digitals  
Año: 2005 Idioma: Castellano  
ISBN: 8493339512 Edición: 1ª  
Encuadernación: Sin determinar*

*Osuna Torres, Lidia y Tapia Pérez, María Esther y Aguilar Contreras, Abigail  
Plantas medicinales de la medicina tradicional mexicana para tratar afecciones gastrointestinales: estudio etnobotánica, fotoquímica y*

*farmacológico  
Editorial: Universidad De Barcelona  
Año: 2006 Idioma: Castellano  
ISBN: 844752986X/ 173 pgs. Edición: 1ª  
Encuadernación: Rustica*

*Pamplona Roger, Jorde D. Salud por las plantas medicinales/ISBN: 8472081060/ Edición: 1ª Madrid Editorial: Editorial S.A. feliz S.L.  
Año: 2007 Idioma: Castellano  
Encuadernación: Cartone*

*Pedro Victoriano Cruz. Médicos Tradicionales de la Sierra a la defensa del uso de las plantas curativas. /www.xiranhua.com.mx/  
Fecha de publicación: 25 de marzo de 2004  
Fecha de consulta: 22 marzo 2009*

*Quadratin. Imparte investigadores taller sobre la preservación de los bosques. Morelia, Michoacán 2006.  
www.e-xpert.com.mx  
Fecha de publicación: 24 Octubre 2008  
Fecha de consulta: 22 Marzo 2009*

*Revista # 5 Guías prácticas de México desconocido S.A. de C.V.  
La Herbolaria en el centro de México. www.medios.udg.mx  
Consulta 17 de Noviembre 2008*

*Rodolfo Fuentes. La práctica del diseño gráfico una metodología creativa. Ibérica, Paidós S.A. 2005*

*Bibliografía.*

*Romero Flores, Jesús. Historia de Michoacán. México. El Nacional, 1941.*

*Simón Jennings. Guía del Diseño Gráfico para profesionales. México, Trillas, 1995. Págs. 68, 82, 92, 93, 146 y 148. ISBN: 8478719032/ 128 pgs. Edición: 1ª Barcelona*

*Torreiglesias Manuel. Las hierbas de la salud: remedios para padecimientos comunes Editorial: Aguilar, S.A. De Ediciones-grupo Santillana Año: 2005 Idioma: castellano Encuadernación: Rustica ISBN: 8403096526/ 336 pgs. Edición: 1ª Madrid*

*VV.AA. Botiquin natural : las plantas medicinales mas utiles de la a a l a z Editorial: RBA LIBROS, S.A. ISBN: 8478719032/ 128 pgs. Edición: 1ª Barcelona Año: 2007 Idioma: Castellano Encuadernación: Rustica*

*VV.AA. Remedios naturales Editorial: RBA LIBROS, S.A. ISBN: 8478719040/ 128 pgs Edición: 1ª Barcelona Año: 2007 Idioma: Castellano Encuadernación: Sin determinar*

*VV.AA. Plantas medicinales Editorial: Lengua: Castellano*

*Año: 2006 Idioma: Castellano ISBN: 8483542951/ 132 pgs. Edición: 1ª Madrid Encuadernación: Rustica*

*VV.AA. Plantas medicinales: guía clara y sencilla para su identificación (grandes guías de la naturaleza) Editorial Everest, S.A. Año: 2006 Idioma: Castellano ISBN: 8424117808/ 192 pgs. Edición: 1ª Leon Encuadernación: Rustica (bolsillo)*

*William Thomson, D.M. Guía práctica ilustrada de Las plantas medicinales. Blume.*

*Nota publicada 12-Oct-2008*  
*Consulta: 17 de Nov. 2008*  
*www.elselsior.con.mx*